

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Зеленовка муниципального
района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Учитель
Алькина М. А.
Протокол № 5 от 26.08.2025

ПРОВЕРЕНО
Заместителем директора
по УВР
Алькина М.А.
Протокол № 4
от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ с.
Зеленовка
Абросимова Н. Д.
Приказ № 82
От 28.08.2025

Программа внеурочной деятельности
«Здоровейка» 2-3 классы

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Здоровейка» рассчитана на 2 года обучения для учащихся 2-3 классов по 1 часу в неделю.

Данная программа занятий составлена для учащихся 2-3 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Основные формы работы:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе Здоровейка:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;
- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Прогнозируемые результаты

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильно обращаться с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

1 год обучения

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	33	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	праздник
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
2.4	Как и чем мы питаемся		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Зрение – это сила	1	
4.3	Осанка – это красиво	1	

4.4	Весёлые перемены	1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	Игра-викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	
7.4	Чему мы научились за год.	1	диагностика
	Итого:	33	

2 год

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	КВН
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	

2 год обучения

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
1.2	По стране Здоровейке	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
2.4	«Что даёт нам море»		
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	
3.4	Иммунитет	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1	за круглым столом
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	
4.2	Почему устают глаза?	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	

4.4	Шалости и травмы	1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
4.6	Умники и умницы	1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	городской конкурс
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	
6.2	Вредные привычки	1	
6.3	«Веснянка»	1	
6.4	В мире интересного	1	Научно- практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1	диагностика
	Итого:	34	