

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 2
Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1
от «22» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
А.В. Давыдов Бублисова Т.В.
«01» сентября 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Общественно-культурное направление

Творческая мастерская
Учебный год
Класс
Количество часов в год
Количество часов в неделю

Азбука здоровья
2025-2026
2А, 2 Б, 2В
34
1

Учитель: Цветних Л. Н., Папкевич Л. И., Смирнова Е.Н.

р.п. Богандинский, 2025

ЗОЖ

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Русской академии образования, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, на основе авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемкина, О.Е. Жиренко «Планета здоровья», авторская программа О.А. Шороховой «Играем в сказку».

Направленность программы – спортивно-оздоровительное направление.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Актуальность:

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Здоровье детей младшего школьного возраста, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, наследственность, условия жизни и воспитания ребёнка в семье, в образовательном учреждении, здоровья педагогов, психологического климата в школе, правильное питание.

Сегодняшняя эпоха глобализации оборачивается унификацией, стремлением к упрощению, повсеместным распространением готовых полуфабрикатов стандартного веса и стандартного вкуса. В итоге вырабатываются навыки нездорового питания, а процесс приготовления пищи утрачивает главное – творчество.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребёнка. Содержание занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящён профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Цели:

- дать начало представлению о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- познакомить с русскими кулинарными традициями;
- помочь подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей знаний о законах здорового питания;
- расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания;
- формирование представлений о здоровом образе жизни и о необходимости заботы о своём здоровье.

Программа рассчитана на обучающихся 2-го класса.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов – 34 часа (1 час в неделю).

Основная форма реализации данного курса внеурочной деятельности – кружок.

2. Результаты освоения 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. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

Метапредметными результатами программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первоначальным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

Предполагаемый результат:

1. Результатом практической деятельности по программе можно считать следующее:

- высокий уровень информированности обучающихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности обучающихся в мероприятиях школы, класса.
- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после

пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3. Содержание программы внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности	Виды деятельности	Формы внеурочной деятельности
Тема 1. «Молоко от кота Матроскина». Кот Матроскин рассказывает о полезных свойствах молока. Соревнование команд. Целебная сила молока. Рецепты от Матроскина.	Познавательная	Игровая программа
Тема 2. «Собираем урожай». Чтение стихов об осени. Пословицы о хлебе. Отгадывание пригов по рисункам. Разгадывание загадок об овощах. Аукцион «Продаётся чудо-овощ». Конкурс «Дары осени».	Игровая	Игра-путешествие
Тема 3. «Чудо Земли – хлеб». История появления хлеба. Пение и инсценировка песни. Этапы выращивания и приготовления хлеба. Профессии людей, имеющих отношение к хлебу. Плетение венка из пословиц. Разгадывание загадок.	Игровая	Фольклорный праздник
Тема 4. «Завидный обед». Инсценирование стихотворений. Составление меню из предложенных продуктов. Музыкальное представление семейного блюда. Обмен рецептами. Выбор продуктов для приготовления любимого блюда своей семьи. Музыкальное представление своего блюда.	Игровая	Конкурсная программа
Тема 5. «На охоту вместе с Шариком». Шарик собирается в лес» (разгадывание загадок о лесе и его обитателях). Игра «Отгадай название». Конкурс рисунков «Выстрел из фоторужья».	Познавательная	Игровая программа

Тема 6. «Поешь рыбки - будут ноги прыжки!» Разнообразие рыб на Земле. Конкурс загадок. Чтение стихотворений. Викторина. Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Проблемно-ценностное общение	Игровая программа
Тема 7. «День рождения Зетибобы». Мы в гостях у Зетибобы (обыгрывание стихотворения). Инсценировка отрывка из сказки С.Я. Маршак «Копшкин дом». Игры и конкурсы для именинника.	Познавательная	Конкурсная программа
Тема 8. «Кулинарное путешествие по деревне Простоквашино». Сказка о Крупинычке. Виды круп и каш. Продукты, необходимые для приготовления каши.	Познавательная	Практическое занятие
Тема 9. Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье». Традиции правильного питания в семье. Создание книги «Кулинарные традиции моей семьи». Создание фотовыставки «Здоровое блюдо моей семьи».	Проблемно-ценностное общение	Проектная деятельность
Тема 10. Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.	Познавательная	Правила поведения на воде.
Тема 11. Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	Познавательная	Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
Тема 12. Чтобы огонь не причинил вреда. Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	Проблемно-ценностное общение	Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
Тема 13. Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	Познавательная	Повторение правил поведения при пожаре в доме.

Тема 14. Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.	Познавательная	Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах
Тема 15. Укусы насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.	Познавательная	Признаки аллергии.
Тема 16. Что мы знаем про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!	Игровая	Составление правил «Это интересно!»
Тема 17. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.	Игровая	Признаки отравления ядовитыми веществами.
Тема 18. Отравление угарным газом. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».	Игровая	Игра «Вставь пропущенные слова».
Тема 19. Как помочь себе при тепловом ударе. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».	Игровая	Признаки теплового удара.
Тема 20. Распознавание связей и вывихов костей. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.	Познавательная	Практическая работа в группах.
Тема 21. Переломы. Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.	Познавательная	Виды переломов.
Тема 22. Если ты ушибся или порезался.	Познавательная	Практическая работа в парах.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Тани пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помогите себе сами! Словарная работа. Практическая работа в парах.		
Тема 23. <i>Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.</i> Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».	Познавательная	Отгадывание кроссворда «Органы».
Тема 24. <i>Укусы змей.</i> Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.	Познавательная	Признаки аллергии.
Тема 25. <i>Расту здоровым.</i> Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.	Познавательная	Беседа.
Тема 26. <i>Умеем ли мы вежливо обращаться.</i> Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения».	Игровая	Игра «Комплимент».
Тема 27. <i>Умеем ли мы разговаривать по телефону.</i> Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».	Игровая	Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора».
Тема 28. <i>Помоги себе сам.</i> Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршак «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».	Игровая деятельность	Игра «Закончи предложения».
Тема 29. <i>Умей организовать свой досуг.</i>	Игровая деятельность	Игра «Давай поговорим».

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).			
Тема 30. Что такое дружба. Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».		Игровая деятельность	Игра «Хочу быть».
Тема 31. Кто может считаться настоящим другом. Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение улаго». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»		Игровая деятельность	Игра «Продолжи предложение».
Тема 32. Воспитай себя. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.		Культура здорового образа жизни	Тест «Оцени себя сам».
Тема 33. День здоровья. Игры и соревнования.			Игры соревнования.
Тема 34. Я выбираю движение. Обобщающий урок. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»			Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

4. Тематическое планирование

2 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов		Формы проведения
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Молоко от кота Магроскина	1	1	1	Игровая программа
2	«Собираем урожай»	1	1	1	Игра-путешествие

3	Чудо Земли - хлеб	1		1		1	Фольклорный праздник
4	Знавый обед	1		1		1	Конкурсная программа
5	На охоту вместе с Шариком	1		1		1	Игровая программа
6	Поешь рыбки - будут ноги прытки!	1		1		1	Игровая программа
7	День рождения Зелибообы	1		1		1	Конкурсная программа
8	Кулинарное путешествие по деревне Просто-квашино	1		1		1	Практическое занятие
9	Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье»	1		1		1	Проектная деятельность
10	Вода – наш друг	1		1		1	Правила поведения на воде.
11	Как уберечься от мороза	1		1		1	Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
12	Чтобы огонь не причинил вреда	1		1		1	Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
13	Чем опасен электрический ток	1		1		1	Повторение правил поведения при пожаре в доме.
14	Травмы	1		1		1	Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах
15	Укусы насекомых	1		1		1	Признаки аллергии.
16	Что мы знаем про собак и кошек	1		1		1	Составление правил «Это интересно!»

17	Отравление ядовитыми веществами	1		1		1	Признаки отравления ядовитыми веществами.
18	Отравление угарным газом	1		1		1	Игра «Вставь пропущенные слова».
19	Как помочь себе при тепловом ударе	1		1		1	Признаки теплового удара.
20	Растяжение связок и вывих костей	1		1		1	Практическая работа в группах.
21	Переломы	1		1		1	Виды переломов.
22	Если ты ушибся или порезался	1		1		1	Практическая работа в парах.
23	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1		1		1	Оттачивание кроссворда «Органы».
24	Укусы насекомых	1		1		1	Признаки аллергии.
25	Расти здоровым	1		1		1	Беседа.
26	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1		1		1	Игра «Комплимент».
27	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1		1		1	Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора».
28	Помоги себе сам.	1		1		1	Игра «Закончи предложения».
29	Умей организовать свой досуг.	1		1		1	Игра «Давай поговорим».
30	Что такое дружба.	1		1		1	Игра «Хочу быть».
31	Кто может считаться настоящим другом.	1		1		1	Игра «Продолжи предложение».

32	Воспитай себя	1	1	1	Тест «Оцени себя сам».
33	День здоровья	1	1	1	Игры соревнования.
34	Я выбираю движение	1	1	1	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
		34	34	34	