

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Администрация городского округа Самара**  
**МБОУ Школа № 39 г.о. Самара**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
начальных классов  
Бортулева В.Н.

Протокол № 1  
от «27» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО  
Заместителем директора  
по УВР  
Мусатова А.А. \_\_\_\_\_

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ Школа № 39 г.о.  
Самара  
Маслянкин Н.А. \_\_\_\_\_

Приказ № 116-о  
от «28» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеклассной деятельности «Формирование культуры здоровья»**  
**для обучающихся 2-3 классов**

**Самара 2025**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» (далее – Программа) для учеников 2-3-х классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и учебно-методических материалов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 с изменениями;
2. Авторской программы Новолодской Е. Г. Уроки здоровья;
3. Плана внеурочной деятельности МБОУ «Школа № 39» г.о. Самара
4. Устава школы

Одной из основных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья – важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний.

В этих условиях школа обрела особое значение и призвана дать подрастающему поколению элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Ребёнок приходит в школу в восприимчивом к образованию и воспитанию возрасте, а многие факторы, влияющие на здоровье, управляются самим человеком, поэтому возрастает роль формирования у учащихся навыков и привычек здорового образа жизни.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью, посвящён данный курс.

Тематический план и программа практического курса рассчитана на обучающихся 2 - 3 классов в количестве 34 часов по 1 часу в неделю в течение года. Программа данного курса ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы.

*Цель:* формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать мотивацию и стремление быть здоровым;
- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;
- способствовать приобретению знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;

### В ходе изучения курса, учащиеся узнают:

- понятия «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей; общепринятые правила коммуникации;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рационального питания с учетом возраста;
- правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- какой вред представляют вредные привычки для здоровья;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;
- роль физической культуры и спорта для здоровья человека;

### Педагогические условия, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных психолого-физиологических особенностей развития детей и их индивидуальных особенностей;
- педагогическое мастерство педагога;
- высокий уровень квалификации приглашенных специалистов;
- подбор эффективных методов в соответствии с целями и содержанием занятий;
- оптимальное сочетание форм занятий.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья учащихся 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;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения 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 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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

**1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному 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 занятии.

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

**2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, 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.

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.**3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа 2 класса состоит из двух разделов.

### **I. Я и мое здоровье.**

**Цель:** познакомить детей с органами чувств человека; сформировать у них гигиенические знания, умения и навыки по охране органов чувств.

Познание окружающего мира. Органы чувств. Забота о глазах. Уход за ушами. Язык – орган вкуса. Уход за зубами. Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы. Уход за руками и ногами. Обоняние. Запах. Что умеет наш нос? Осязание. Забота о коже. Органы чувств и мозг. Гигиена. Почему надо умываться? Друзья Мойдодыра. Опора тела и движение. Осанка – стройная спина! Как следует питаться. Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство. Как закаляться. Обтиранье и обливание.

### **II. Я и общество.**

**Цель:** помочь ребёнку адаптироваться социальных условиях микро- и макросреды (семье, школе, группе).

Настроение. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их выражения. Настроение в школе. Настроение после школы. Как говорить по телефону. Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе. Правила, обязательные для всех. Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Правила поведения в театре и кино. Правила вежливого общения. Волшебные слова. Как вести себя в транспорте и на улице. Велосипед как средство здорового образа жизни. Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ. Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде. Опрятность, аккуратность в одежде. Каждой вещи свое место. Вредные привычки. Праздник «Огонек здоровья». Защита мини-проектов.

## **Формы организации занятий:**

### 1. Деловая игра.

Игра – это процесс, когда проигрываются ситуации, требующие наличия практических навыков в действиях. Игра – отличная возможность для учащихся проверить себя, потренироваться и одновременно выявить наиболее характерные ошибки. Такие игры позволяют лучше подготовить школьников к правильным и умелым действиям в реальных ситуациях. В содержание игры включены вопросы и задания, которые требуют активизации мыслительной деятельности, обеспечивают их последовательное развитие. Методика и содержание игр предлагают их использование для групповой формы работы.

### 2. Урок-практикум.

Практические занятия предполагают выработку определенных правил:

- правила построения, проведения утренней зарядки
- составление режима учащегося
- составление правил этикета приема пищи и их обоснование.
- правила приема средств закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.
- правила общения «Я нужен людям, а люди нужны мне»

Ознакомление и разучивание отдельных упражнений и комплексов дыхательной гимнастики (по возможности приглашение специалиста); изучение СанПиН 3.1.2 1319-10 «Профилактика гриппа».

Оформление совместно с родителями стендов «Здоровые зубы – здоровый организм», «Борьба с вредными привычками» т. д.

### 3. Привлечение специалистов

- встреча со стоматологом, с окулистом, с психологом, с мед.работником школы.

Курс завершается праздником «Огонек здоровья». Учащиеся должны продемонстрировать полученные знания в форме защиты мини-проектов.

## Система контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности, предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ

обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. 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.

#### **4. Тематическое планирование** **2 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Темы занятий</b>
<b>Я и мое здоровье.</b>	Познание окружающего мира. Органы чувств. Забота о глазах. Уход за ушами. Язык – органа вкуса. Уход за зубами. Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы. Уход за руками и ногами. Обоняние. Запах. Что умеет наш нос? Осязание. Забота о коже. Органы чувств и мозг. Гигиена. Почему надо умываться? Друзья Майдодыра. Опора тела и движение. Осанка – стройная спина! Как следует питаться. Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство. Как закаляться. Обтиранье и обливание.
<b>Я и общество.</b>	Настроение. Эмоциональная сфера личности.
<b>Правила, обязательные для всех</b>	Эмоциональные переживания и способы их выражения. Настроение в школе. Настроение после школы. Как говорить по телефону. Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе. Правила, обязательные для всех. Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Правила поведения в театре и кино.

Правила вежливого общения. Волшебные слова.
Как вести себя в транспорте и на улице.
Велосипед как средство здорового образа жизни.
Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ.
Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.
Опрятность, аккуратность в одежде.
Каждой вещи свое место.
Вредные привычки.
Праздник «Огонек здоровья». Защита мини-проектов.

### 3 класс

<b>Я и мое здоровье. Рациональное питание.</b>	Полезные продукты. Витамины.
	Режим питания. Меню.
	Здоровая пища для всей семьи.
	Жирная пища. Ожирение.
	Продукты, богатые углеводами.
	Блюда из рыбы. Морепродукты.
	Молочные продукты.
	Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья.
	Блюда из зерна. Путешествие с Крупеничкой.
	Как вести себя за столом.
	Сервировка стола.
	<b>Я и другие люди.</b>
<b>Я и мир вещей.</b>	Досуг.
	Что такое дружба. Коллектив.
	Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе.
	Решение педагогических ситуаций и задач.
	Помни о других.
	Уважай свое время и время других.
	Вежливые слова и поступки.
	Взаимовлияние людей, способы разрешения конфликтных ситуаций.
	Правила групповой деятельности: отзывчивость, честность, уважение чужого мнения.
	Я и общество. Поведение в экстремальных ситуациях.
	Экстремальные ситуации в городе.
	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомыми людьми.
	Вызов экстренной помощи.
	Что нас окружает. Разнообразный мир вещей.
	История создания книги. Правила чтения.

Мы идем в библиотеку. Правила обращения с книгой.
Одежда. История создания. Виды одежды.
Школьные принадлежности.
Игрушки. Развивающие и познавательные игры.
Мастерская деда Егора (русские народные куклы).
Инструменты. Правила использования и хранения инструментов.
Современная бытовая техника. Телевизор. Сотовый телефон.
Правила работы на компьютере.

## Приложение

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Перв. Сент., Нач. шк., №20, 2014.
2. Андреев В. И. Тест - анкета для изучения ориентации на здоровый образ жизни. Пакет диагностических методик на оценку резервных возможностей качества образования, здоровьесберегающего обучения. Казань 2000.
3. Верхлина Г., Верхлин В., Работа над осанкой // Здоровье детей, №8, 9 / 2006.
4. Каневская Л. Я. Рациональное питание детей школьного возраста. – М.: МИОО, 2016. – 48 с.
5. Кокаева И. Ю. Растиль ученика здоровым // Нач. шк., №7, 2013.
6. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников.- Москва, 2016. – 152 с.
7. Новолодская Е. Г. Уроки здоровья // Нач. шк., №5, 2001.
8. Сырчина Г. А. О формировании, сохранении и развитии здоровья ребенка // Культура здоровой жизни.- 2012.- № 1.- С.77 -80.
9. Феофанов В. Н. Мотивация детей на здоровый образ жизни./Медико-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников) Оренбург, 2016.