

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа - интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31 августа 2023 года

Утверждена
приказом ГКОУ ЛО
«Подпорожская школа-
интернат»
№ от 31 августа 2023года

**Программа внеурочной деятельности
физкультурно-оздоровительной направленности
«Если хочешь быть здоров»
2 класс
на 2023-2024 учебный год**

Ответственный за реализацию программы:
педагог - Геман Мария Вячеславовна

г. Подпорожье
2023г.

Пояснительная записка

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома.

Курс «Если хочешь быть здоров» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проведение мини-тренингов, дискуссий, праздников, конкурсов, викторин. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Если хочешь быть здоров» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

При организации занятий используется:

1. Безруких М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М: Нестле, 2017. - 72 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2017. - 80 с.

Цель программы: формирование у обучающихся культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа направлена на реализацию следующих задач:

- формировать у детей и подростков представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- развивать коммуникативные навыки отношения с окружающими сверстниками в ситуациях;
- пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать признания, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Структура программы «Если хочешь быть здоров»

В пособие для обучающихся 2 класса «Если хочешь быть здоров» включены: развивающие задания, расширяющие их представления о разнообразии продуктов, разнообразии овощей, фруктов, ягод, растениях, из которых получают зерна и варят каши, режиме питания, значении воды, подвижных играх.

Структура программы позволяет последовательно и системно решать все поставленные задачи в соответствии с возрастными особенностями развития детей, изменениями их интересов и социокультурного окружения. Объем заданий может рассчитываться с учетом индивидуальных особенностей и специфики нарушения состояния здоровья.

В соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год, годовым календарным учебным графиком программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» рассчитана:

- 2 класс на 34 часа – 34 учебных недели (1 час в неделю).

Календарно тематическое планирование

2 класс

Кол-во часов	Дата проведения	Тема занятия	Форма проведения и используемые литературные произведения.	Планируемые предметные результаты и УУД
1	06.09	Знакомство «Здравствуй, дорогой друг!»	Чтение текста (стр.2-3), рассматривание рисунков и рассказ по рисункам.	Метапредметные: знакомство с новым пособием о здоровом образе жизни.
2		«Если хочешь быть здоров»	Чтение текста (стр.4-5). Чтение и обсуждение пословиц, рисование любимых продуктов и блюд, рассматривание и обсуждение картин (стр. 6-7). Чтение стихотворения о зарядке Г.Граубина и отрывков из сказки А. Милна «Вини-Пух и все-все-все».	Предметные: представление о ценности здоровья, значении правильного питания, представление детей о здоровом образе жизни
3-4		Самые полезные продукты	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр. 8- 9). Чтение текста (стр.10-11). Выбор продуктов, отгадывание кроссворда (стр.13). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин» и «Где купить нужные продукты». Игра «Разноцветные столы». Чтение и обсуждение басни И.С. Крылов «Ворона и лисица».	Предметные: представление о продуктах, которые продаются в магазине, их расположении в отделах. Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.
5		Мой дневник	Заполнение дневника «Мой дневник питания» дважды в течение учебного года	Личностные: формирование умения следить за своим рационом питания, выполнять правила здоровья указанные в дневнике.
6-7		Удивительные превращения пирожка	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр. 14). Чтение текста (стр.14- 17). Рассматривание и обсуждение рисунка (стр. 16- 17), выбор правильной последовательности действий героев (стр. 18), составление режима питания (стр. 19). Чтение и	Предметные: представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, основные гигиенические навыки, связанные с питанием. Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

			обсуждение русских народных сказок: «Маша и медведь», «Гусилебеди», «Колосок»	
8-9		Кто жить умеет по часам?	Чтение текста (стр.22-24). Чтение и обсуждение пословиц, составление режима дня любимого литературного героя, выбор правильной последовательности действий героев (стр. 24-25). Чтение и обсуждение стихотворение Т. Варламовой.	Предметные: представление о режиме дня, важности его соблюдения. Личностные: соблюдение рационального режима дня..
10-11		Вместе весело гулять	Подвижные игры (классики, игры с мячом и прыгалками) на свежем воздухе.	Предметные: знакомство со значением движений, одного из компонентов здорового образа жизни, важности прогулок и игр на свежем воздухе.
12-14		Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр.30-31). Чтение текста. Отгадывание загадок, заполнение таблицы (стр. 32-33). Чтение и обсуждения отрывков из сказки А.С. Пушкина «Сказка о попе и работнике его Балде» и Н.Носов «Незнайка на луне» Праздник «Бабушкина каша»	Предметные: представления о видах круп, пути, который проходит зернышко, прежде чем превратиться в кашу, представление о продуктах, которыми можно украсить кашу
15-16		Плох обед, если хлеба нет.	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр. 34, 35, 37). Чтение текста (стр.34-37). Составление меню обеда, рисование десерт, выбор правильного действия героев (стр.38-39). Чтение и обсуждение русской народной сказки «Три медведя». Выставки (конкурсы) рисунков: «Самый вкусный суп» и «Любимые блюда сказочных героев»	Предметные: формируют представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, пользе хлеба, знакомятся с новыми понятиями: «меню» и «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

17-18		Время есть булочки	Чтение текста стр.(40-41). Составление меню полдника, рисование молочных продуктов, отгадывание загадок, Чтение и обсуждение русских народных сказок «Маша и медведь»,» «Гуси лебеди», «Колобок»	Предметные: формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; знакомство с видами кондитерских изделий, знакомство со значением молока и молочных продуктов, разнообразие молочных продуктов.
19-20		Пора ужинать	Рассматривание и обсуждение рисунка (стр.42)Чтение текста(стр.42-43). Рисование запеканки, составление меню ужина (стр. 43) Чтение и обсуждение сказки «Скатерть самобранка»	Предметные: формирование представления об ужине как основном приеме пищи вечером, составе ужина, времени приема пищи, представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания. Личностные: приобретение и совершенствование самообслуживания.
21-22		Веселые старты	Рассматривание картинок (стр. 44). Чтение текста (стр. 44-45). Соединение спортсменов, занимающихся разными видами спорта и предметами спортивного инвентаря.	Предметные: представление об основных компонентах здорового образа жизни.
23-25		На вкус и цвет товарища нет	Рассказы обучающихся: «Самые любимые блюда», «Самое необычное блюдо» Практическое задание «Учимся делать бутерброд» Техника безопасности с режущими предметами. Русская народная сказка «Лиса и журавль» Обучающиеся определяют вкус продуктов.	Предметные: дать представления о различных вкусовых ощущениях, от разных продуктов. Познакомились с понятием «Бутерброд», его историей и видах бутербродов. Личностные: приобретение и совершенствование самообслуживания.
26-27		Как утолить жажду	Видео экскурсия в музей воды. Дегустация различных напитков П.П. Ершов «Конек-горбунок» 3-я часть	Предметные: познакомятся с видами напитков, с основными правилами гигиены питания, развить понимание о необходимости в воде и других жидкостях для нашего организма.

				Личностные: приобретение и совершенствование самообслуживания.
28		Что помогает быть сильным и ловким	Делают вывод об энергии, которую тратят спортсмены. Игры, ребусы. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам. Чтения и обсуждения стихотворения К.И. Чуковского «Робин Бобин Барабек»	Предметные: представление об правильном питании, сформировать представление о связи питания и занятий спортом.
29-30		Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты	Рассматривают картинки на странице 58-59. Чтение текста. Отвечают на вопросы. Выполнение задания на стр.60-61. Делают вывод о пользе овощей и фруктов.	Предметные: представление об правильном питании, сформировать представление о пользе овощей и фруктов. Личностные: формирование умения следить за своим рационом питания, выполнять правила здоровья указанные в дневнике.
31-32		Праздник здоровья	Чтение текста (стр.64-65). Заполнение дневника «Мой дневник питания» Театральное представление «В гостях у Мухи-Цокотухи»	Предметные: закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Личностные: формирование умения следить за своим рационом питания, выполнять правила здоровья указанные в дневнике.
33-34		Вместе весело гулять!	Рассматривание и обсуждение рисунков (стр. 26-27). Чтение текста (стр.26- 27). Чтение стихотворения, отгадывание кроссворда (стр. 28-29). Подвижные игры (классики, игры с мячом и прыгалками).	Предметные: знакомство со значением движений, одного из компонентов здорового образа жизни, важности прогулок и игр на свежем воздухе.