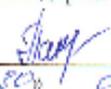


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Кунарская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:  
Директор МАОУ Кунарская  
СОШ  
 /Е.А.Асочакина/  
« 30 » 08 2025 г.

Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
 /М.А.Пантелева/  
« 30 » 08 2025 г.

Рассмотрено:  
На заседании ШМО  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности: «Здоровье и безопасность»

Уровень образования, класс: основное общее, 2 класс  
Количество часов: 34  
Учитель, категория: Карпен Илья Алексеевич  
Срок реализации: 2025-2026 гг.

с. Кунарское, 2025

## Пояснительная записка

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Поэтому проблема сохранения здоровья детей, обеспечение их безопасности в современных условиях является, прежде всего, социальной, следовательно, решать ее надо на самых разных уровнях, начиная с дошкольного возраста. «Здоровье это еще не все, но все без здоровья - ничто», - гласит известный афоризм. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Федеральный государственный образовательный стандарт призван обеспечивать формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и личной безопасности.

В школах рассматривают эту проблему через два приоритетных принципа «Ребенок-ты ценность» и «Не навреди». Такая позиция в условиях сельской школы нового формата определяет новые подходы к организации внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста, созданию воспитывающей среды в условиях Школы полного дня и к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья детей, обеспечению их безопасности.

Актуализировали данную проблему результаты бесед с детьми, диагностики родителей, проводимых с целью выявления уровня сформированности представлений о здоровье, здоровом образе жизни, о правильном питании в семье, отношении родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.

Так при опросах первоклассников установлено, что 64,3% детей смогли назвать 1-2 фактора благоприятного воздействия на здоровье человека, 50% родителей затруднились в определении понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Так же установлено, что питание в большинстве семей не отличается разнообразием, поэтому дети в школе практически не едят рыбу, овощи, запеканки. Предпочтение большинство детей отдают таким продуктам как бутерброды, газированная вода, чипсы, сухарики, не понимая вредность этих продуктов. О вреде еды всухомятку задумывались лишь 24,6% родителей. В силу своей занятости на работе в семьях часто употребляются продукты быстрого приготовления. Вопросам правильного питания родители не уделяют должного внимания. В практической деятельности во многих семьях не используются формы активного отдыха с детьми, не проводится утренняя зарядка, прогулки, не соблюдается режим дня взрослых и детей. Все это вызывает тревогу и ставит нас перед необходимостью организации системы профилактической работы по сохранению здоровья детей и их безопасности.

В целях систематизации работы в данном направлении разработана программа «Здоровье и безопасность». В рамках данной программы предлагается

вариант реализации содержательного компонента программы школы по сохранению и укреплению здоровья школьников, овладению навыками безопасного поведения в школе, на улице, дома. Программа раскрывает и развивает разнообразные темы по проблеме, предполагает использование активных форм и методов обучения: беседы-диалоги, ролевые и деловые игры, Минутки здоровья, различные виды гимнастик, физкультурминутки, подвижных перемен, элементы фитотерапии, витаминотерапии, оздоровительные тренинги, миниспектакли о вреде неполезных продуктов, фастфудов, устные журналы в рамках деятельности «Агенства рекламы здоровья», конкурсы, экскурсии, мини-проекты, семейные праздники. В конце каждого занятия дети в своих Дневниках здоровья и безопасности записывают полезные советы, которые могут им помочь в дальнейшей жизни: «помоги себе сам», «помог себе -помоги другому», « твоя безопасность - в твоих руках», «раскрой себя в каждом деле», «найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его» и др. Система формирования представлений о здоровье, здоровом образе жизни, личной безопасности осуществляется не только во внеурочной деятельности, но и в рамках образовательного процесса, включающего уроки по окружающему миру, изобразительной деятельности, физической культуре. Неоценимую помощь в работе оказывают родители, специалисты пункта общеврачебной практики поселка. Систематически в классе проводятся медицинские осмотры, ведется мониторинг оценки здорового поведения школьников. Обязательным условием обучения являются занимательность изложения материала, ненавязчивость. Отсутствие назидательности и поучительности. Приоритетным направлением работы является не только изучение теоретических знаний, но и практическая направленность. Поэтому мы считаем, что реализация программы поможет максимально адаптировать ребенка к реальным жизненным условиям, чтобы дети в дальнейшем могли применять полученные знания на практике. Программа рассчитана на один год и будет реализовываться во 2-х классах в условиях Школы полного дня. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Основная цель:** Обеспечить детям возможность сохранения здоровья, формирования необходимых знаний, умений, навыков здорового образа жизни, личной безопасности, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

- дать начальные представления о правилах, принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- формировать представления о здоровом образе жизни и необходимости заботы о своем здоровье;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления, вредные привычки);
- помочь младшим школьникам сделать выбор в пользу усвоения и применения на практике способов самосохранения и личной безопасности.

Весь процесс обучения включает в себя 3 этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

### **1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

Цель: дать начало представлению о правилах и принципах правильного питания, как основы сохранения и укрепления здоровья, выявить уровень сформированности понятий детей о способах личной безопасности.

### **2. Этап углубленного обучения**

Цель: сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни, потребность в сознательном отношении к своему здоровью, необходимости самосохранения.

**3. Этап закрепления и применения знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования. Усвоение и применение на практике способов личной безопасности в школе, на улице, дома.**

Цель: умение перевести знания в навык, обладающий возможностью его повседневного целевого использования.

**Результативность работы по данной программе:** Изменения в поведении детей и взрослых в отношении собственного питания (соблюдение режима питания, выбор полезных продуктов, соблюдение правил гигиены, режим дня), использования активных форм отдыха (прогулки, походы, занятия спортом), снижение процента часто болеющих детей. Реализация программы обучения позволит заложить основы здорового образа жизни у младших школьников, способы самосохранения и личной безопасности, способности регулировать свои действия, познакомит с элементарными правилами поведения в природе и в быту, с основами экологической культуры. Это будет способствовать изменению самого обучающегося, его отношения к себе, к окружающим людям, природе, изменению его поведения, формированию духовного - нравственного мира школьника. Более высоким будет уровень активности родителей, представителей социума в вопросах здорового образа жизни и выработке активной жизненной позиции.

### Количество часов по темам

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Человек, среда, здоровье	3	2	1
2.	Движение и здоровье	4	3	1
3.	Дыхание и здоровье	4	3	1
4.	Зрение и здоровье	4	3	1
5.	Поведение, привычки, здоровье	3	3	
6.	Основы здорового питания	3	3	
7.	Кулинарные путешествия	3	3	
8.	Мы за чаем не скучаем	3	3	
9.	Учись быть здоровым	4	3	1
10	Природа и здоровье	3	1	2
11	Итого:	34	27	7

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Тема практической работы	Кол-во часов	Дата	
п/п	в теме					план	факт
<b>Человек, среда, здоровье (3 ч.)</b>							
1	1	Что разрушает здоровье и что укрепляет.	1				
2	2	Солнышко здоровья	1				
3	3	Режим дня	1	Составление режима дня ребенка	1		
<b>Движение и здоровье (4 ч.)</b>							
4	1	Знай свое тело. Столп жизни.	1				
5	2	Утро начинается с зарядки.	1	Упражнения для зарядки	1		
6	3	Здоровячки предупреждают...	1				
7	4	Враги хорошей осанки	1				
<b>Дыхание и здоровье (4 ч.)</b>							
8	1	Знакомьтесь, органы дыхания.	1				
9	2	Будь здоров без докторов. Режим дыхания (тренировка силы вдоха, выдоха)	1	Тренинг (гимнастика по методу А. Стрельниковой)	1		
10	3	О пользе кислорода. Где и как он вырабатывается	1				
11	4	Правила безопасного поведения дома.	1				
<b>Зрение и здоровье (4 ч.)</b>							
12	1	Наши органы зрения	1				
13	2	Секреты «Доктора Здоровейкина».	1	Занятия с элементами игры на развитие внимания и быстроты реакции	1		
14	3	Мои глаза я берегу.	1				
15	4	Сигналы тревоги	1				
<b>Поведение, привычки, здоровье (3 ч.)</b>							
16	1	Будь здоров без докторов	1				
17	2	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1				
18	3	Опасности в нашем доме	1				

<b>Основы здорового питания (3 ч.)</b>						
19	1	Овощи, ягоды, фрукты-самые полезные продукты	1			
20	2	Каша к завтраку нужна-каша к завтраку важна	1			
21	3	Поешь рыбки-будут ноги прытки	1			
<b>Кулинарные путешествия (3 ч.)</b>						
22	1	Путешествие по музеям напитков	1			
23	2	Чудо земли - хлеб	1			
24	3	Удивительное превращение колоска	1			
<b>Мы за чаем не скучаем (3 ч.)</b>						
25	1	Чайные традиции. История появления чая в России	1			
26	2	Званный обед. Правила поведения в гостях	1			
27	3	Кулинарные традиции России	1			
<b>Учись быть здоровым (4 ч.)</b>						
28	1	Цена первой сигареты	1			
29	2	Домашняя аптечка	1	Назначение, состав, правила пользования	1	
30	3	Вредные привычки- не наши сестрички	1			
31	4	Зеленая аптека	1			
<b>Природа и здоровье (3 ч.)</b>						
32	1	Внимание: Ядовитые растения и грибы	1			
33	2	Правила безопасного поведения на природе	1	Правила безопасного поведения на природе	1	
34	3	Знаки защиты природы	1	Экологические знаки	1	
		<b>Итого</b>	<b>34</b>		<b>7</b>	

## **Использованные ресурсы**

### **Список литературы**

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.-СПб.,1997.
- 3.Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.:Издательство «Глобус»,2010
4. Ковалько В.И.»Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО» 2007 г.
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» Москва, 2004-2009 г.
6. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.-СПб.,1998.
7. Порфолио школьника. Методические рекомендации.  
1- 2классы/Е.А.Андреева,Н.В.Разваляева,под ред.С.П.Казачковой,М.С.Умновой.- М.:Планета,2012.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.Pedsovet.ru](http://www.Pedsovet.ru)
2. [www.edu.1september.ru](http://www.edu.1september.ru)
- 3.[www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru)

Простито, пронумеровано

2. 12. 1976

*Август*

Е.А. Асочникова

Листов





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451016

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025