


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


М.В. Чикурова
Протокол №1 от «02» 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР


Т.А. Заdernовская
«02» 09 2024 г.



Е.В. Петина
Приказ № 99 от «28» 08 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

4 класс

Здоровей-ка

1. Пояснительная записка

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по курсу «Здоровей-ка» на ступени начального общего образования являются:

1. Федеральный закон « Об образовании РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. Сан Пин 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологического требования к учреждениям дополнительного образования детей»;
5. Сан-пин 2.4.22821-10 « Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организациям обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ НШ ДС «Радуга» Хабаровского района;
7. Положение о рабочей программе МБОУ НШ ДС «Радуга» Хабаровского района;

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- ☐ 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 приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- ☐ представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- ☐ навыков конструктивного общения;
- ☐ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- ☐ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ☐ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ☐ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ☐ упражнениям сохранения зрения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 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.

Формы проведения занятия и виды деятельности: игры, беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, экскурсии, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов.

2. Общая характеристика рабочей программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей ка» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).
- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

«Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья». Работа была начата в 1, 2,3 классе и продолжается в 4 классе.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, применение развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и учесть возрастные особенности.

Режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-40 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закреплённом за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете, спортивном зале, спортивной площадке на улице. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

3. Место курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс -34 часа в год.

4. УУД

Личностные, метапредметные и предметные 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.

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).

5. Содержание программы

Содержание занятий «Здоровейка» по разделам:

1. **«Я в школе и дома» (6 ч)**: Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

Ученик научится: соблюдать режим дня, правила личной гигиены и внешнего вида, правилам хорошего тона, соблюдать свои права и признавать взаимные обязательства в семье, быть опрятным, выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку,

следить за своим здоровьем. Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выход из конфликтных ситуаций.

2. «Питание и здоровье» (4 ч): секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора полезности продуктов

3. «Моё здоровье в моих руках» (6 ч): общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

Ученик научится: прислушиваться к работе своего организма, отличать состояние здоровья от состояния болезни, распознавать признаки своей усталости, профилактическим действиям против кариеса и плоскостопия, бороться с вредными привычками.

Ученик получит возможность научиться: отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять негативному влиянию.

Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

4. «Я и моё окружение» (7 ч): развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным, сопротивляться чужому давлению через отстаивание своей позиции, определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч): закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников и взрослых.

6. «Вот и стали мы на год взрослей» (7 ч): правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Ученик научится: называть и различать дорожные знаки, переходить перекрестки, соблюдать правила пешеходов на перекрёстках и на дворовых территориях.

Ученик получит возможность научиться: классифицировать дорожные знаки, применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями, прогнозировать развитие ситуации на дороге, иметь навык наблюдения, навыки «сопротивления» волнению или спешке, навык «переключения на улицу», навык переключения на самоконтроль.

6. Календарно - тематическое планирование в 4 классе

| № п/п | Тема раздела и занятия | Кол-во часов | Виды работ | | УУД |
|-------|---|--------------|------------|----------------------|---|
| | | | теория | практические занятия | |
| I | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | |
| 1 | Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим. | 1 | | Рисование рисунков | 2. Регулятивные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
| 2 | Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе. | 1 | Беседа | | |

| | | | | |
|----|---|----------|---------------|------------------------|
| | | | | |
| 3 | Школа и моё настроение. | 1 | | Тренинг |
| 4 | Что такое дружба? | 1 | Дискус сия | |
| 5 | Делу – время, потехе – час. | 1 | Беседа | |
| 6 | День Здоровья «Здоровье береги смолоду!» | 1 | | Игра |
| II | Питание и здоровье | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания. | 1 | | Ролевая игра |
| 8 | Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма. | 1 | | Мозгово й штурм. |
| 9 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | 1 | Беседа | |

оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.

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,

| | | | | | |
|-----|---|----------|---|----------|---|
| 10 | Культура питания и эмоциональное состояние. | 1 | Беседа | | исполнителя, критика). • Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков). |
| III | Моё здоровье в моих руках | 6 | 4 | 2 | |
| 11 | Правда о табаке и алкоголе. | 1 | Беседа. Показ и обсуждение презентации. | | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| 12 | Учусь говорить «Нет». | 1 | | Тренинг | |
| 13 | Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. | 1 | Беседа. | | |
| 14 | Ослепительная улыбка. | 1 | Беседа. Презентация | | |
| 15 | Плоскостопие. Что это? | 1 | Беседа. | | <p>3. Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). |
| 16 | Компьютерная и телефонная мания. | 1 | | Тренинг | |
| IV | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | | |
|----|--|----------|---------------------------|-------------------------------------|---|
| 17 | Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!» | 1 | | Подвижные игры | Познавательные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| 18 | Мы за Здоровый Образ Жизни! | 1 | | Выпуск газеты или рекламных роликов | |
| 19 | Лесная аптека | 1 | Показ презентации, беседа | | |
| 20 | Что ты знаешь про свой организм? | 1 | | Мозговой штурм | |
| V | Я и моё ближайшее окружение | 7 | 3 | 4 | |
| 21 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия. | 1 | Круглый стол | | Личностные результаты <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| 22 | Учусь взаимодействовать. Правила общения. | 1 | | Ролевая игра | |
| 23 | О чём говорят выразительные движения. | 1 | | Тренинг | |
| 24 | Мой характер. Учусь оценивать себя сам. | 1 | Беседа | | |
| 25 | Учусь сопротивляться давлению. | 1 | | Тренинг | |
| 26 | Я становлюсь увереннее. | 1 | | Тренинг | |
| 27 | Спеши делать добро. | 1 | Просм | | |

| | | | | | |
|----|---|----------|--|-------------------------------|--|
| | Сказка «Волшебная страна Пушкистия». | | отр презен тации, обсужд ение. | | |
| VI | «Вот и стали мы на год взрослей» | 7 | 3 | 4 | |
| 28 | Дорожные знаки. | 1 | | Тренинг | Коммуникативные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • 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). |
| 29 | Пешеходная азбука. Перекрёсток. | 1 | Беседа | | |
| 30 | «Островок безопасности». Что это? | 1 | Беседа | | |
| 31 | Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица. | 1 | | Рисован ие рисунко в | |
| 32 | Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов. | 1 | Беседа | | |
| 33 | Умеете ли вы вести ЗОЖ? | 1 | | Тест | |
| 34 | День Здоровья «Будем крепкими, здоровыми, счастливыми!» | 1 | | Подвиж ные игры | |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

7. Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

8. Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходимы:

Материально-техническая база:

- спортивная площадка на школьной территории;
- малый и большой спортивный зал школы;
- кабинет для проведения Уроков Здоровья;
- актовый зал (для проведения праздников и музыкальных инсценировок)
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.)
- аудио и видеоаппаратура (магнитофон, телевизор, компьютер, мультимедийный проектор, DVD экран)

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;
- схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Литература для учителя:

1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2011
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
3. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2000 г.
4. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов». М. «Просвещение», 1989 г.
5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 1983 г.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2008 г.

Интернет-ресурс:

1. www. [edu](#) - "Российское образование" Федеральный портал.
2. www. [school.edu](#) - "Российский общеобразовательный портал"
4. www.it-n.ru ["Сеть творческих учителей"](#)