

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено
Куратор по ВР
Карасева Н.Н. _____
(подпись)

Педагогический совет №16
«29» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №3г.о. Чапаевск
Кочеткова Е.А. _____
(подпись)

Приказ №58-од
от «29» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Страна здоровья» Класс 2-4

Количество часов по учебному плану 2 класс 68 в год 2 в неделю, 3-4 класс 34 в год 1 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО начальных классов

Протокол № 1 от « 29 » 08 2022г.

Председатель МО _____ Оськина Г.О.

(подпись)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Страна здоровья» для 2-4 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; ООП начального общего образования ГБОУ СОШ №3, Программы воспитания ГБОУ СОШ №3; авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы» и авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева предназначенной для работы с учащимися 2–4 классов.

Быстро развивающееся современное образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06.10.2009г. № 373;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 29.12.2010);
- Федеральный закон от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- О недопустимости перегрузок, обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Здоровья» 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 укрепление 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 «Страна Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели курса:

1. Формировать:

- представления 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. Обучить:

- 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.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ — выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь

согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Формы проведения занятий

- игры
- беседы
- круглые столы
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия, разучивание традиционных и национальных спортивных игры.
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач

Содержание учебного курса:

2 КЛАСС

Причины болезни. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Из чего состоит наша пища. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Признаки болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Что нужно есть в разное время года. Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Как здоровье? Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Подвижные игры.

Как организм помогает себе. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Время есть булочки. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Инфекционные болезни. Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Значение витаминов в жизни человека.

Сон и его значение для здоровья человека.

Закаливание в домашних условиях.

Прививки от болезней. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья.

Праздник чая.

Какие лекарства мы выбираем. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Молочные продукты.

Отравление лекарствами. Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Пищевые отравления. Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Блюда из зерна.

Если солнечно и жарко. Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Если на улице дождь и гроза. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Морепродукты.

Что и как можно приготовить из рыбы.

Дары моря.

Кулинарное путешествие по России.

Опасность в нашем доме. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Как вести себя на улице. Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Как правильно вести себя за столом.

Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

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».

Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

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.

Что мы знаем про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

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.

Отравление угарным газом. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Как помочь себе при тепловом ударе. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Если ты ушибся или порезался. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Расти здоровым. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

Воспитавай себя. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Я выбираю движение. Обобщающий урок. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». Проект: «Наше питание». Подведение итогов. Творческий отчет.

3 КЛАСС

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Важность правильного питания.

Учимся думать. Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Вместе весело играть! Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

Спешу делать добро. Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Поможет ли нам обман. Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Что нужно есть в разное время года.з чего состоит наша пища.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Нужно ли прислушиваться к советам родителей. Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Куручка».

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Все ли желания выполнимы. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Где и как готовят пищу.

Как воспитать в себе сдержанность. Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Как отучить себя от вредных привычек. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону.

Я принимаю подарок. Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Я дарю подарки. Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Молоко и молочные продукты

Наказание. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа. Тема Одежда по времени года. Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Ответственное поведение. Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Боль. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Сервировка стола.

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит».

Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Правила поведения за столом. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» Тема 20. Ты идешь в гости. (1 час)

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»

Как вести себя в транспорте и на улице. Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Как вести себя в театре, кино, школе. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Умеем ли мы вежливо обращаться. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Умеем ли мы разговаривать по телефону. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Помоги себе сам. Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

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».

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 упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Как доставить родителям радость. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

Если кому -нибудь нужна твоя помощь. Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Спешите делать добро. Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Огонек здоровья. Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Путешествие в страну здоровья. Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Культура здорового образа жизни.

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Подведение итогов.

4 КЛАСС

Что такое здоровье? Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Что можно есть в походе. Рацион питания спортсмена.

Что такое эмоции? Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Вместе весело гулять!

Чувства и поступки. Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Стресс. Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Вода и другие полезные напитки

Учимся думать и действовать. Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Учимся находить причину и последствия событий. Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Польза и значение рыбных блюд.

Умей выбирать. Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Принимаю решение. Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Я отвечаю за своё решение. Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Что мы знаем о курении. Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Зависимость. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». Умей сказать НЕТ. Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Как сказать НЕТ. Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Кулинарное путешествие по России. Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Волевое поведение. Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Алкоголь. Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Алкоголь – ошибка. Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Алкоголь – сделай выбор. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Наркотик. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Наркотик – тренинг безопасного поведения. Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Мальчишки и девчонки. Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Моя семья. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Дружба. Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Спортивное путешествие по России. Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена.

День здоровья. Открытие праздника. Игры и соревнования.

Умеем ли мы правильно питаться? Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Я выбираю кашу. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Чистота и здоровье. Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Чистота и порядок (продолжение путешествия). Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Будем делать хорошо и не будем плохо. Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтения и анализ стихотворений.

КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник). Будем здоровы. Олимпиада здоровья.

Формы проведения занятий

- игры
- беседы
- круглые столы
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия, разучивание традиционных и национальных спортивных игры.
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач

Планируемые результаты

Личностные:

- соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью
- вести безопасный, здоровый образ жизни,
- бережное отношение к природе,
- неприятие действий, приносящих ей вред

Метапредметные:

работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации; прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствий в аналогичных или сходных ситуациях,

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

Предметные:

Сформировано представление:

- возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, кино, телевизионных передач, рекламы;
- нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;
- единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);
- влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей; душевной и физической красоте человека;
- важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- активной роли человека в природе.

Сформировано ценностное отношение:

- семье и семейным традициям;
- учебе, труду и творчеству;
- своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- природе и всем формам жизни.

Сформированы умения:

- устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;
- распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям.

Форма промежуточной аттестации.

Освоение программы по курсу внеурочной деятельности «Страна здоровья» для 2-4 классов сопровождается промежуточной аттестацией в форме защиты проектов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2 КЛАСС

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	ЭОР
1.	Причина болезни	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
2.	Из чего состоит наша пища	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k
3.	Из чего состоит наша пища	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
4.	Признаки болезни	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
5.	Что нужно есть в разное время года	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
6.	Как здоровье?	1	Игра, беседа	https://www.youtube.com/watch?v=gatOevPOG-4
7.	Подвижные игры	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
9.	Как организм помогает себе сам	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
10.	Время есть булочки.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
11.	Здоровый образ жизни	1	Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
12.	Значение витаминов в жизни	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM

	человека.			om/watch?v=a3pMqrjRciI
13.	Сон и его значение для здоровья человека	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
14.	Закаливание в домашних условиях	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vq8c2zeT9fs
15.	Какие врачи нас лечат	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
16.	Инфекционные болезни	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
17.	Как защитить себя от болезни.	1	Круглый стол	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
18.	Спорт в жизни ребёнка.	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
19.	Слагаемые здоровья		Беседа, игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
20.	Праздник чая	1	Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
21.	Прививки от болезней	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
22.	Молоко и молочные продукты	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
23.	Какие лекарства мы выбираем	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
24.	Блюда из зерна	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
25.	Домашняя аптека	1	Круглый стол	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
26.	Какую пищу можно найти в лесу	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
27.	Отравление лекарствами	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
28.	Пищевые отравления	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
29.	Морепродукты.	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM

				om/watch?v=vNtmihYNMio
30.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
31.	Дары моря	1	Игра-викторина	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
32.	Если солнечно и жарко	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
33.	Если на улице дождь и гроза	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
34.	Кулинарное путешествие по России.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
35.	Кулинарное путешествие по России.	1	Круглый стол	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
36.	Я и опасность.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
37.	Опасность в нашем доме	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=gatOevPOG-4
38.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
39.	Как вести себя на улице	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
40.	Как правильно вести себя за столом	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
41.	Как правильно вести себя за столом	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
42.	Вода - наш друг	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
43.	Как уберечься от мороза	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
44.	Подвижные игры	1	Соревнование	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
45.	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
46.	Как утолить жажду	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio

				om/watch?v=a3pMqrjRciI
47.	Чем опасен электрический ток	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
48.	Вместе весело гулять!	1	Игры на свежем воздухе	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
49.	Травмы	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
50.	Укусы насекомых	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
51.	Подвижные игры	1	Игры на свежем воздухе	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
52.	Что мы знаем про собак и кошек	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
53.	Подвижные игры	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
54.	Отравление ядовитыми веществами	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
55.	Отравление угарным газом	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
56.	Подвижные игры	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
57.	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
58.	Подвижные игры	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
59.	Если ты ушибся или порезался	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
60.	Подвижные игры	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
61.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
62.	Подвижные игры	1	Соревнование	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
63.	Растить здоровым	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI

				om/watch?v=a3pMqrjRciI
64.	Воспитавай себя	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
65.	Я выбираю движение	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
66.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Конкурс	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
67.	Проект: «Наше питание»	1	Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
68.	Защита проектов	1	Круглый стол	
	Итого	68		

3 КЛАСС

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
2.	Важность правильного питания.	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
3.	Учимся думать.	1	Соревнование	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
4.	Спешите делать добро.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
5.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
6.	Поможет ли нам обман.	1	Игры на свежем воздухе	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
7.	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
8.	Что нужно есть в разное время года	1	Игры на свежем воздухе	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
9.	Из чего состоит наша пища.	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
10.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio

				YNMio
11.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
12.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
13.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
14.	Все ли желания выполнимы.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
15.	Где и как готовят пищу	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
16.	Как воспитать в себе сдержанность.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
17.	Блюда из зерна	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
18.	Путь от зерна к батону	1	Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
19.	Как отучить себя от вредных привычек.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
20.	Я принимаю подарок. Я дарю подарки	1	Соревнование	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
21.	Молоко и молочные продукты	1	Дискуссия	
22.	Наказание.	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
23.	Одежда по времени года	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
24.	Ответственное поведение. Боль.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
25.	Сервировка стола. Правила поведения за столом.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
26.	Ты идешь в гости.	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
27.	Как вести себя в транспорте и на улице, в театре, кино, школе.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w

28.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
29.	Умей организовать свой досуг.	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
30.	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
31.	Как доставить родителям радость.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
32.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
33.	Путешествие в страну здоровья.	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
34.	Защита проектов	1	Круглый стол	
	Итого	34		

4 КЛАСС

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	
1.	Что такое здоровье?	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
2.	Что можно есть в походе	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
3.	Рацион питания спортсмена	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
4.	Что такое эмоции?	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
5.	Чувства и поступки	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
6.	Стресс	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
7.	Вода и другие полезные напитки	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
8.	Учимся думать и действовать	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio

9.	Учимся находить причину и последствия событий	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
10.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
11.	Дары моря	1	Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
12.	Польза и значение рыбных блюд	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
13.	Умей выбирать. Принимаю решение	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
14.	Я отвечаю за свои решения	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
15.	Что мы знаем о курении. Зависимость	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
16.	Как сказать НЕТ	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
17.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
18.	Кулинарное путешествие по России	1	Беседа, игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
19.	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
20.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
21.	Алкоголь – ошибка	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
22.	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
23.	Мальчишки и девчонки	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
24.	Моя семья	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
25.	Дружба	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w

26.	Спортивное путешествие по России	1	Соревнование	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
27.	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена.	1	Игра, беседа	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
28.	Умеем ли мы правильно питаться?	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
29.	Я выбираю кашу	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
30.	Чистота и здоровье	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM
31.	Откуда берутся грязнули?	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
32.	Чистота и порядок	1	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio
33.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
34.	Защита проектов	1		
	Итого	34		