**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1.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;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» 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.

2.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.

2.Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

***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).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

сознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет

сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его

проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 деятельностипо 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.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки**

**планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Расти здоровым», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый

информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового

образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые

модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате

вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот

факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого

раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы

внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ

обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от

тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе

организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы,

ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов

освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и

поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать

процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся

будет значимым участником деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Расти здоровым»** состоит из 7 разделов:

**«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

**«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

**«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

**«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

**«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

**«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

**«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

**1-4 класс-135 часов**

**Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого

Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

**Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

**Раздел 4. Я в школе и дома (24ч.)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

**Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

**Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

**Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**Формы организации видов деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **тематика** |
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим  “Я б в спасатели пошел”  «Остров здоровья»  «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продукты  Гигиена правильной осанки  «Доброречие»  Мой внешний вид – залог здоровья  Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  Мода и школьные будни  Как защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год.  «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли  «Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических  видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»  «Быстрое развитие памяти»  «Человек»  «Мышление и мы»  Клещевой энцефалит  Вредные и полезные растения. |
| экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек»  «Природа – источник здоровья»  «У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»  «Хочу остаться здоровым»  . «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух  «Моё настроение»  Вредные и полезные растения.  Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!»  Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания.  Этикет.  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»  Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море» |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Режим занятий**: 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практика |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра  викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Круглый  стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая  игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 33 | 14 | 19 |  |

**2 класс**

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практика |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым  столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор  Правильно  питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная  конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

***3 класс***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практика ия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практика |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор  Правильном  питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно  Практическая  конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**по курсу «Расти здоровым»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | | час | Наименование разделов | |
| план | факт |
| **I. *Введение «Вот мы и в школе»* 4 часа** | | | | | |
| 1 |  |  | 1 | Дорога к доброму здоровью | |
| 2 |  |  | 1 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | |
| 3 |  |  | 1 | В гостях у Мойдодыра Кукольный  спектакль К. Чуковский  «Мойдодыр» | |
| 4 |  |  | 1 | Праздник чистоты «К нам приехал  Мойдодыр» | |
| **II. *Питание и здоровье* 5 часов** | | | | | |
| 5 |  |  | 1 | Витаминная тарелка на каждый  день. Конкурс рисунков  «Витамины наши друзья и помощники» | |
| 6 |  |  | 1 | Культура питания  Приглашаем к чаю | |
| 7 |  |  | 1 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | |
| 8 |  |  | 1 | Как и чем мы питаемся | |
| 9 |  |  | 1 | Красный, жёлтый, зелёный | |
| **III. *Моё здоровье в моих руках* 7 часов** | | | | | |
| 10 |  |  | 1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | |
| 11 |  |  | 1 | Полезные и вредные продукты. | |
| 12 |  |  | 1 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | |
| 13 |  |  | 1 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | |
| 14 |  |  | 1 | Как обезопасить свою жизнь | |
| 15 |  |  | 1 | День здоровья  «Мы болезнь победим -быть здоровыми хотим» | |
| 16 |  |  | 1 | В здоровом теле здоровый дух | |
| **IV. *Я в школе и дома* 6 часов** | | | | | |
| 17 |  |  | 1 | Мой внешний вид – залог здоровья | |
| 18 |  |  | 1 | Зрение – это сила | |
| 19 |  |  | 1 | Осанка – это красиво | |
| 20 |  |  | 1 | Весёлые переменки | |
| 21 |  |  | 1 | Здоровье и домашние задания | |
| 22 |  |  | 1 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | |
| **V. *Чтоб забыть про докторов 4 часа*** | | | | | |
| 23 |  |  | 1 | “Хочу остаться здоровым”. | |
| 24 |  |  | 1 | Вкусные и полезные вкусности | |
| 25 |  |  | 1 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | |
| 26 |  |  | 1 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | |
| **VI. *Я и моё ближайшее окружение 3 часа*** | | | | | |
| 27 |  |  | 1 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка  рисунков «Моё настроение» | |
| 28 |  |  | 1 | Вредные и полезные привычки | |
| 29 |  |  | 1 | “Я б в спасатели пошел” | |
| **VII. *«Вот и стали мы на год взрослей»* 4часа** | | | | | |
| 30 |  |  | 1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | |
| 31 |  |  | 1 | Первая доврачебная помощь | |
| 32 |  |  | 1 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр:  Русская народная сказка «Репка» | |
| 33 |  |  |  | Чему мы научились за год. | |
|  |  |  |  | **Итого:** | **33** |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**по курсу «Расти здоровым»**

***2 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | дата | | | час | Наименование разделов | |
| план | факт | |
| **I. *Введение «Вот мы и в школе» 4 часа*** | | | | | | |
| 1 |  |  | | 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | |
| 2 |  |  | | 1 | По стране Здоровейке | |
| 3 |  |  | | 1 | В гостях у Мойдодыра | |
| 4 |  |  | | 1 | Я хозяин своего здоровья | |
| **II. *Питание и здоровье 5 часов*** | | | | | | |
| 5 |  |  | | 1 | Правильное питание – залог здоровья.  Меню из трех блюд на всю жизнь. | |
| 6 |  |  | | 1 | Культура питания. Этикет. | |
| 7 |  |  | | 1 | Спектакль «Я выбираю кашу» | |
| 8 |  |  | | 1 | «Что даёт нам море» | |
| 9 |  |  | | 1 | Светофор здорового питания | |
| **III. *Моё здоровье в моих руках 7 часов*** | | | | | | |
| 10 |  |  | | 1 | Сон и его значение для здоровья  человека | |
| 11 |  |  | | 1 | Закаливание в домашних условиях | |
| 12 |  |  | | 1 | День здоровья  «Будьте здоровы» | |
| 13 |  |  | | 1 | Иммунитет | |
| 14 |  |  | | 1 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | |
| 15 |  |  | | 1 | Спорт в жизни ребёнка. | |
| 16 |  |  | | 1 | Слагаемые здоровья | |
| **IV. *Я в школе и дома 6 часов*** | | | | | | |
| 17 |  |  | | 1 | Я и мои одноклассники | |
| 18 |  |  | | 1 | Почему устают глаза? | |
| 19 |  |  | | 1 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | |
| 20 |  |  | | 1 | Шалости и травмы | |
| 21 |  |  | | 1 | «Я сажусь за уроки»  Переутомление и утомление | |
| 22 |  |  | | 1 | Умники и умницы | |
| **V. *Чтоб забыть про докторов 4 часа*** | | | | | | |
| 23 |  |  | 1 | | С. Преображенский «Огородники» | |
| 24 |  |  | 1 | | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | |
| 25 |  |  | 1 | | День здоровья  «Самый здоровый класс» | |
| 26 |  |  | 1 | | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | |
| **VI. *Я и моё ближайшее окружение 4 часа*** | | | | | | |
| 27 |  |  | 1 | | Мир эмоций и чувств. | |
| 28 |  |  | 1 | | Вредные привычки | |
| 29 |  |  | 1 | | «Веснянка» | |
| 30 |  |  | 1 | | В мире интересного | |
| **VII. *«Вот и стали мы на год взрослей» 5 часов*** | | | | | | |
| 31 |  |  | 1 | | Я и опасность. | |
| 32 |  |  | 1 | | Чем и как можно отравиться. Кукольный  спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | |
| 33 |  |  | 1 | | Первая помощь при отравлении | |
| 34 |  |  | 1 | | Наши успехи и достижения | |
|  |  |  |  | | **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**по курсу «Расти здоровым»**

3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | дата | | час | Наименование разделов и дисциплин  . | |
| план | факт |
| I. ***Введение «Вот мы и в школе» 4 часа*** | | | | | |
| 1 |  |  | 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | |
| 2 |  |  | 1 | Личная гигиена | |
| 3 |  |  | 1 | В гостях у Мойдодыра | |
| 4 |  |  | 1 | «Остров здоровья» | |
| **II. *Питание и здоровье 5 часов*** | | | | | |
| 5 |  |  | 1 | Игра «Смак» | |
| 6 |  |  | 1 | Правильное питание – залог физического и  психологического здоровья | |
| 7 |  |  | 1 | Вредные микробы | |
| 8 |  |  | 1 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | |
| 9 |  |  | 1 | «Чудесный сундучок» | |
| **III. *Моё здоровье в моих руках 7 часов*** | | | | | |
| 10 |  |  | 1 | Труд и здоровье | |
| 11 |  |  | 1 | Наш мозг и его волшебные действия | |
| 12 |  |  | 1 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | |
| 13 |  |  | 1 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | |
| 14 |  |  | 1 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | |
| 15 |  |  | 1 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | |
| 16 |  |  | 1 | «Моё здоровье в моих руках» | |
| **IV. *Я в школе и дома 6 часов*** | | | | | |
| 17 |  |  | 1 | Мой внешний вид – залог здоровья | |
| 18 |  |  | 1 | «Доброречие» | |
| 19 |  |  | 1 | Спектакль  С. Преображенский «Капризка» | |
| 20 |  |  | 1 | «Бесценный дар - зрение». | |
| 21 |  |  | 1 | Гигиена правильной осанки | |
| 22 |  |  | 1 | «Спасатели, вперёд!» | |
| **V. *Чтоб забыть про докторов 4 часа*** | | | | | |
| 22 |  |  | 1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | |
| 24 |  |  | 1 | Движение это жизнь | |
| 25 |  |  | 1 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | |
| 26 |  |  | 1 | «Разговор о правильном питании».  Вкусные и полезные вкусности | |
| **VI. *Я и моё ближайшее окружение 4 часа*** | | | | | |
| 27 |  |  | 1 | Мир моих увлечений | |
| 28 |  |  | 1 | Вредные привычки и их профилактика | |
| 29 |  |  | 1 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | |
| 30 |  |  | 1 | В мире интересного. | |
| **VII. *«Вот и стали мы на год взрослей»* 5 часов** | | | | | |
| 31 |  |  | 1 | Я и опасность. | |
| 32 |  |  | 1 | Лесная аптека на службе человека | |
| 33 |  |  | 1 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | |
| 34 |  |  | 1 | Чему мы научились и чего достигли | |
|  |  |  | 1 | Итого: | 34 |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**по курсу «Расти здоровым»**

4класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | дата | | | час | Наименование разделов | |
| план | факт | |
| **I. *Введение «Вот мы и в школе» 4 часа*** | | | | | | |
| 1 |  | |  | 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | |
| 2 |  | |  | 1 | Правила личной гигиены | |
| 3 |  | |  | 1 | Физическая активность и здоровье | |
| 4 |  | |  | 1 | Как познать себя | |
| **II. *Питание и здоровье 5 часов*** | | | | | | |
| 5 |  | |  | 1 | Питание необходимое условие для жизни человека | |
| 6 |  | |  | 1 | Здоровая пища для всей семьи | |
| 7 |  | |  | 1 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | |
| 8 |  | |  | 1 | Секреты здорового питания. Рацион питания | |
| 9 |  | |  | 1 | «Богатырская силушка» | |
| **III. *Моё здоровье в моих руках 7 часов*** | | | | | | |
| 10 |  | |  | 1 | Домашняя аптечка | |
| 11 |  | |  | 1 | «Мы за здоровый образ жизни» | |
| 12 |  | |  | 1 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | |
| 13 |  | |  | 1 | «Береги зрение с молоду». | |
| 14 |  | |  | 1 | Как избежать искривления позвоночника | |
| 15 |  | |  | 1 | Отдых для здоровья | |
| 16 |  | |  | 1 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | |
| **IV. *Я в школе и дома 6 часов*** | | | | | | |
| 17 |  | |  | 1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | |
| 18 |  | |  | 1 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | |
| 19 |  | |  | 1 | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» | |
| 20 |  | |  | 1 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | |
| 21 |  | |  | 1 | Мода и школьные будни | |
| 22 |  | |  | 1 | Делу время , потехе час. | |
| **V. *Чтоб забыть про докторов 4 часа*** | | | | | | |
| 23 |  | |  | 1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | |
| 24 |  | |  | 1 | День здоровья  «За здоровый образ жизни». | |
| 25 |  | |  | 1 | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники» | |
| 26 |  | |  | 1 | «Разговор о правильном питании»  Вкусные и полезные вкусности | |
| **VI. *Я и моё ближайшее окружение 4 часа*** | | | | | | |
| 27 |  | |  | 1 | Размышление о жизненном опыте | |
| 28 |  | |  | 1 | Вредные привычки и их профилактика | |
| 29 |  | |  | 1 | Школа и моё настроение | |
| 30 |  | |  | 1 | В мире интересного. | |
| **VII. *«Вот и стали мы на год взрослей» 5 часов*** | | | | | | |
| 31 |  | |  | 1 | Я и опасность. | |
| 32 |  | |  | 1 | Игра «Мой горизонт» | |
| 33 |  | |  | 1 | Гордо реет флаг здоровья | |
| 34 |  | |  | 1 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | |
|  |  | |  |  | **Итого:** | **34** |