



Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок» в 3 классе

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы

- *Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- *Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- *Способность к самооценке

Обучающиеся получат возможность для формирования.

**Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».*

**Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.*

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

2. Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Включатся в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *Договариваться и приходить к общему решению;*
- *Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.*

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *самостоятельно 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;*
- *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.*

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:

- осознание 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.

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, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3.Содержание курса внеурочной деятельности .

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<p><i>Тема 1.</i> «Здоровый образ жизни, что это?»</p> <p><i>Тема 2.</i> Личная гигиена.</p> <p><i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра.</p> <p><u><i>Тема 4.</i> «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)</u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.</p> <p>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие) Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека.</p> <p>Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>	4
2.	Питание и здоровье	<p><i>Тема 1.</i> Игра «Смак»</p> <p><i>Тема 2.</i> Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.</p> <p><i>Тема 3.</i> Вредные микробы.</p> <p><i>Тема 4.</i> Что такое здоровая пища и как её приготовить.</p> <p><i>Тема 5.</i> «Чудесный сундучок».</p> <p><u><i>Текущий контроль знаний – КВН</i></u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» .</p> <p>Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи»</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека.</p> <p>Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.</p>	5

			Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой- экскурс в историю.		
3.	Моё здоровье в моих руках	<p>Тема 1. Труд и здоровье</p> <p>Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия</p> <p>Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»</p> <p>Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья</p> <p>Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.</p> <p>Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»</p> <p>Тема 7. «<u>Моё здоровье в моих руках</u>» Текущий контроль знаний-викторина</p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Спортивные мероприятия</p> <p>Сообщения о лекарственных растениях нашего края</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии.</p> <p>Моделирование (составление маршрута экскурсии).</p>	7
4.	Я в школе и дома	<p>Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья</p>	<p>Коллективная/ индивидуальная</p> <p>Весёлые перемены.</p>	<p>Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье.</p>	6

		<p>Тема 2. «Доборечие» Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка» Тема 4. «Бесценный дар- зрение» Тема 5. Гигиена правильной осанки Тема 6. «Спасатели , <u>вперёд!</u>» <u>Текущий контроль знаний</u></p>	<p>Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.» Подвижные игры.</p>	<p>Знакомство и применение основных правил личной гигиены.</p>	
5.	Чтоб забыть про докторов	<p>Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка» Тема 2. Движение это жизнь Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше» Тема 4. «<u>Разговор о правильном питании</u>» <u>Вкусные и полезные вкусы</u> . <u>Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»</u></p>	<p>Коллективная/ индивидуальная Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа:</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций</p>	4

			Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.		
6.	Я и мое ближайшее окружение	<p><i>Тема 1. Мир моих увлечений</i></p> <p><i>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика</i></p> <p><i>Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u></i></p>	<p>Коллективная/ индивидуальная</p> <p>Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.»</p> <p>Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо»</p> <p>Подбор пословиц.</p> <p>Ролевая игра.</p>	<p>Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.</p>	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	<p><i>Тема 1. Я и опасность.</i></p> <p><i>Тема 2. Лесная аптека на службе человека</i></p> <p><i>Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.</u></i></p>	<p>Коллективная/ индивидуальная</p> <p>Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выби-</p>	<p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p> <p>Работа с источниками информации.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми.</p>	4

			раю кашу» День здоровья – праздничная программа	Моделирование опасностей	
	Итого:				34

4. Тематическое планирование 3 класс «Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

5. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата по плану	Дата факт.	Примечание
	Введение «Вот мы и в школе».			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	06.09		
2	Личная гигиена	13.09		
3	В гостях у Мойдодыра	20.09		
4	«Остров здоровья»	27.09		
	Питание и здоровье			
5	Игра «Смак»	04.10		
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	11.10		
7	Вредные микробы	18.10		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	25.10		
9	«Чудесный сундучок»	01.11		
	Моё здоровье в моих руках			
10	Труд и здоровье	15.11		
11	Наш мозг и его волшебные действия	22.11		
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	29.11		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	06.12		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое	13.12		

	здоровье”.			
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	20.12		
16	«Моё здоровье в моих руках»	27.12		
	Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	10.01		
18	«Доброречие»	17.01		
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	24.01		
20	«Бесценный дар- зрение».	31.01		
21	Гигиена правильной осанки	07.02		
22	«Спасатели , вперёд!»	14.02		
	Чтоб забыть про докторов			
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	21.02		
24	Движение это жизнь	28.02		
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	07.03		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	14.03		
	Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир моих увлечений	21.03		
28	Вредные привычки и их профилактика	11.04		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	18.04		
30	В мире интересного.	25.04		
	«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.	02.05		
32	Лесная аптека на службе человека	16.05		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	23.05		
34	Промежуточная аттестация	30.05		