

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г. Руководитель школьного методического объединения классных руководителей <u>Т.В. Дедюрина</u> / Т.В. Дедюрина	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. Председатель методического совета <u>Ю.В. Жукова</u> / Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор <u>Т.В. Луценко</u> / Т.В. Луценко Приказ № <u>18</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название курса внеурочной деятельности: «Здоровейка»

Класс: 4

Количество часов в неделю/год: 1/34

2023/2024 учебный год
г. Тобольск

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Советы доктора Воды.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». *Друзья Вода и мыло*. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. *Вода – наш друг*. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. *Подвижные игры*. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», раз, два, три-беги!»

Чтобы уши слышали.

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха. *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».

Почему болят зубы.

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. *Чтобы зубы были здоровыми*. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. *Как сохранить улыбку красивой?* Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

«Рабочие инструменты» человека.

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. *Подвижные игры*. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма.

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. *Если кожа повреждена*. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». *Здоровая пища для всей семьи*. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Сон – лучшее лекарство.

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». *Подвижные игры*. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Как настроение?

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. *Я пришёл из школы*. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». *Я – ученик*.

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». *Подвижные игры по выбору детей*.

Вредные привычки.

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. *Здоровый образ жизни*. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Скелет – наша опора.

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. *Осанка – стройная спина!* Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Если хочешь быть здоров.

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» *Подвижные игры*. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Правила безопасности на воде.

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. *Подвижные игры. Весёлые старты.*

Причины болезни.

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. *Признаки болезни*. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Как здоровье?

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

Как организм помогает себе.

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

Какие врачи нас лечат.

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Инфекционные болезни.

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

Прививки от болезней.

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

Домашняя аптечка.

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! *Опасность в нашем доме*. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». *Какие лекарства мы выбираем*. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

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.

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!

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».

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.

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».

Растяжение связок и вывих костей.

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

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. *Переломы.* Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

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.

Что мы знаем про собак и кошек.

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Укусы змей.

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Расти здоровым.

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

Воспитай себя.

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

Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты изучения курса «Здоровейка»:

Формирование способности обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

Данная программа способствует формированию ценных ориентиров учащихся, естественнонаучной грамотности.

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Развитие навыков общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты изучения курса «Здоровейка»:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Умение проговаривать последовательность действий на уроке.

Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Готовность добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные результаты изучения курса «Здоровейка»:

Освоение 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;

Освоение основных вопросов гигиены, касающиеся профилактики заболеваний;

Освоение способов сохранения и укрепление здоровья;

Овладеть общепринятыми правилами в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

Овладение знаниями о особенностях правильного питания, об особенностях здорового образа жизни; выполнение комплекс утренней зарядки; соблюдение правила личной гигиены; соблюдение общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

Овладение навыками соблюдения здорового образа жизни.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- научно объяснять явления, используя научные факты.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использовать по этой теме электронных (образовательных) ресурсов

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы с учётом программы воспитания
1	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Вода - наш друг.	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/	Беседа- инструктаж, Оздоровительная минутка, игра.
2	Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры.		Подвижные игры
3	Чтобы уши слышали. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Подвижные игры.		Отгадывание кроссворда
4	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.	https://uchi.ru/	Творческое рисование
5	«Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры.		Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Практическая работа.
6	Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.	https://uchi.ru/	Рассказ учителя. Практическая работа в парах.
7	Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи		Игра.
8	Сон – лучшее лекарство. Подвижные игры.		Разучивание игр. Подвижные игры.
9	Какое настроение? Я пришёл из школы. Я- ученик.		Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
10	Вредные привычки. Здоровый образ жизни.	https://uchi.ru/	Беседа.

11	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.		Рассказ учителя. Практические упражнения.
12	Если хочешь быть здоров. Подвижные игры		Сказка о микробах. Практическая работа
13	Правила безопасности на воде.		Рассказ учителя. Работа с таблицами «Учись плавать».
14	Причина болезни. Признаки болезни.	https://resh.edu.ru/	Анализ ситуации. Практическая работа.
15	Как здоровье?		Игра- соревнование.
16	Как организм помогает себе сам.		Рассказ учителя. Составление памятки.
17	Какие врачи нас лечат		Беседа по теме.
18	Инфекционные болезни		Игра – соревнование.
19	Прививки от болезней.		Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении
20	Домашняя аптека. Какие лекарства мы выбираем. Опасность в нашем доме.	https://uchi.ru/	Игра. Беседа. Словарная работа.
21	Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	https://resh.edu.ru/	Беседа по теме.
22	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.		Беседа по теме. Практическая работа.
23	Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток.		Беседа. Игра. Обсуждение ситуаций.
24	Травмы. Укусы насекомых.		Оздоровительная минутка
25	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.		Игра – соревнование
26	Как помочь себе при тепловом ударе.		Рассказ учителя. Рассказ.
27	Растяжение связок и вывих костей.		Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
28	Если ты ушибся или порезался. Переломы.	https://resh.edu.ru/	Анализ ситуации.
29	Как вести себя на улице.		Рассказ учителя. Игра.
30	Что мы знаем про собак и кошек		Беседа.
31	Укус змеи и других животных.		Отгадывание кроссворда.
32	Расти здоровым	https://uchi.ru/	Оздоровительная минутка. Решение задач.
33	Воспитавай себя	https://resh.edu.ru/	Беседа по теме. Тест.
34	Обобщающие уроки «Доктора здоровья»	https://uchi.ru/	Игра-рассуждение. Подвижные игры на воздухе.
34 часа			