

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
4 класс**

Разработал и реализует:
учитель Красникова Е.В.

Срок реализации: 2023-2024 уч.г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.

Раздел 1 (1 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (16 ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

1. Народные игры (2 ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов.

Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

2. Подвижные игры (5ч.) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.3. Пальчиковые игры (3ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Зимние забавы (2ч.). Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

2.5. Спортивные праздники (3ч.) Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,

3 раздел (3 ч) Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4 раздел (13 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Полезные и вредные привычки. (2ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание – отличное настроение. (3ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. Д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура. (2ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

4.4. Помоги себе сам. (1ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники (2ч.) «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

4.6. Часы здоровья. (3ч.) «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

5 раздел (1 ч)

Итоговое мероприятие:

Спортивная эстафета «Здоровым быть здорово»

Тематическое планирование

№	Тема урока (занятия)	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Вводное занятие .За здоровый образ жизни	1	6.09	
2	Спорт любить — здоровым быть! Народные игры	3	13.09 20.09 27.09	
3	Подвижные игры	5	4.10 11.10 18.10 25.10 8.11	
4	Пальчиковые игры	3	15.11 22.11 29.11	
5	Зимние забавы	3	6.12 13.12 20.12	
6	Спортивные праздники	3	27.12 10.01 17.01	
7	Игры на развитие психических процессов	3	24.01 31.01 7.02	
	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!			
8	Здоровое питание – отличное настроение	3	14.02 21.02 28.02	
9	Лечебная физкультура	3	6.03 13.03 20.03	
10	Помоги себе сам.	2	3.04 10.04	
11	Праздники	2	17.04 24.04	
12	Часы здоровья	3	8.05 15.05	
13	Итоговое мероприятие: Спортивная эстафета «Здоровым быть здорово!»	1	22.05	
	Итого:	35		

