

Аннотация

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Целью курса является формирование установок на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад «Росток»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1
«29» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А.Буряя

Приказ № 97
«31» августа 2017 г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»
ДЛЯ 4 КЛАССА
НА 2017 -2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1
от «28» августа 2017 г.

Составитель:

О.В.Первушина,

учитель начальных классов

п. Тепличный, 2017г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» для учащихся 4 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Цель курса:

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

2. Задачи курса:

1. Формирование:

- представлений 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. Обучение:

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

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

3. Содержание курса

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Вот мы и в школе	7
2	Питание и здоровье	8
3	Моё здоровье в моих руках	9
4	Я в школе и дома	10
	Итого	34

Виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность.

Формы организации деятельности:

- экскурсии, путешествия, праздники
- занимательные упражнения, игры.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п\п	ТЕМА	Количество часов	Дата	
			план	факт
	Вот мы и в школе	7		
1	По стране Здравейке		04.09	
2	Дорога к доброму здоровью		11.09	
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке		18.09	
4	В гостях у Мойдодыра		25.09	
5	Я хозяин своего здоровья		02.10	

6	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		09.10	
7	Что мы знаем о ЗОЖ		16.10	
	Питание и здоровье	8		
8	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		23.10	
9	Культура питания Приглашаем к чаю		30.10	
10	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		13.11	
11	Культура питания. Этикет.		20.11	
12	Как и чем мы питаемся		27.11	
13	Я выбираю кашу		04.12	
14	Светофор здорового питания		11.12	
15	Красный, жёлтый, зелёный		18.12	
	Моё здоровье в моих руках	9		
16	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим		25.12	
17	Полезные и вредные продукты.		15.01	
18	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		22.01	
19	Как обезопасить свою жизнь		29.01	
20	В здоровом теле здоровый дух		05.02	
21	Закаливание в домашних условиях		12.02	
22	Иммунитет		19.02	
23	Сон и его значение для здоровья человека		26.02	
24	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		05.03	
	Я в школе и дома	10		
25	Мой внешний вид – залог здоровья		12.03	
26	Я и мои одноклассники		19.03	
27	Зрение – это сила		02.04	
28	Осанка – это красиво		09.04	
29	Весёлые перемены		16.04	
30	Шалости и травмы		23.04	
31	Здоровье и домашние задания		28.04	
32	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим		07.05	
33	“Хочу остаться здоровым”.		14.05	
34	Самый здоровый класс. Экскурсия «Природа – источник здоровья»		21.05	
	Итого	34 часа		