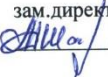


Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол №2 от 29.08.2022

Согласовано
зам. директора по УВР
 Л.Е.Шамсутдинова

Утверждено
и введено в действие
Приказ № 206 от 31.08.2022
 Н.В.Голубева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школа докторов здоровья»
направление: спортивно-оздоровительное**

1-4 класс

Составители: М.В.Сафина, М.С.Корнилова
И.В.Комарова, С.Н.Сафина, Л.В.Кириллова,
И.Д.Егорова, И.А.Ерашова, Е.В.Каюмова,
учителя начальных классов

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом Рабочей программы воспитания и требований Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Гимназия №1».

1 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание	Виды деятельности
<p>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». -Определение понятия «здоровье», -Что такое «здоровый образ жизни»? «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» -Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • спортивно-оздоровительная деятельность, трудовая деятельность, • познавательная деятельность, • игровая деятельность
<p>Раздел 2. Питание и здоровье - Основы правильного питания; -Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания</p>	
<p>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках - Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха; -Формирование нравственных представлений и убеждений. «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»</p>	
<p>Раздел 4. Я в школе и дома - Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении и дома; -Бережное отношение к зрению и роль зрения в жизни человека. Осанка – это красиво</p>	
<p>Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение -Развитие познавательных процессов -вредные привычки, настроение в школе и дома; -моё настроение, формирование позитивного отношения к самому себе; -саморазвитие, стимулирование к самовоспитанию. -психическое здоровье и влияние общества на развитие человека</p>	
<p>Раздел 6. Блок «Естественно-научная грамотность» - наблюдения и простейшие эксперименты вода и её свойства, три состояния воды, плавучесть предметов, отражение</p>	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- *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.

Метапредметные

Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.

- 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 группы на занятии.

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

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.

Оздоровительные результаты:

- 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.

Целью изучения блока «Естественно-научная грамотность» является формирование у обучающихся способности использовать естественно-научные знания для выделения в реальных ситуациях проблем, которые могут быть исследованы и решены с помощью научных методов, для получения выводов, основанных на наблюдениях и экспериментах. Эти выводы необходимы для понимания окружающего мира и тех изменений, которые вносит в него деятельность человека, а также для принятия соответствующих решений.

ФГ Предметные результаты изучения блока «Естественно-научная грамотность»:

– способность осваивать и использовать естественно-научные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественно-научных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов;

– способность понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания.

Программа обеспечивает достижение второклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

***Личностные* результаты:**

– осознавать себя как члена семьи, общества и государства: участие в обсуждении финансовых проблем семьи, принятии решений о семейном бюджете;

– овладеть начальными навыками адаптации в мире финансовых отношений: сопоставление доходов и расходов, простые вычисления в области семейных финансов;

– осознавать личную ответственность за свои поступки;

– уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях.

***Метапредметные* результаты:**

Познавательные:

– осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследования;

– использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;

- овладевать логическими действиями сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в потоке информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию, полученную от окружающих;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать объекты;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Регулятивные:

- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
- оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка.

Коммуникативные:

- адекватно передавать информацию и выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Форма	Кол-о часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<i>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».</i>		1	
1	Дорога к доброму здоровью.	дидактические игры просмотр видеопрезентации	1	Видео – презентация «По дороге к доброму здоровью». Библиотека им. Ю. Д. Дмитриева. - YouTube
2	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	Дидактические игры, беседа	1	
	<i>Раздел 2. Питание и здоровье</i>		2	
3	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Конкур рисунков Просмотр презентации	1	https://infourok.ru/detskaya-prezentaciya-k-zaschite-proekta-vitamini-v-tarelke-klass-1182178.html?ysclid=la442hkyrg599905018
	<i>Раздел 3 Моё здоровье в моих руках</i>		1	
4	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	просмотр тематических видеофильмов	1	Если хочешь быть здоровым - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
5	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	Экскурсия	1	
	<i>Раздел 4. Я в школе и дома</i>		2	
6	Зрение – это сила	просмотр тематических видеофильмов; беседа	1	Презентация к классному часу "Зрение - это сила" (infourok.ru)
7	Осанка – это красиво	-творческие работы. Составление памяток беседа	1	Видеосюжет "Красивая осанка" (1-4 классы) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
	<i>Раздел 5 «Я и моё ближайшее окружение»</i>		2	
8	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	Выставка рисунков. Коллективное обсуждение	1	
9	Вредные и полезные привычки	Беседа. Просмотр видеоролика обсуждение	1	https://infourok.ru/prezentaciya-poleznye-i-vrednye-privychki-1-klass-5069324.html?ysclid=la44a8f551802067448

10	Раздел 6. «Естественно-научная грамотность» «Как Иванушка хотел попить водицы» Вода, свойства воды	Наблюдение, опыт. Просмотр презентации		Презентация по теме: "Вода. Свойства воды." Урок окружающий мир в 1 классе. (infourok.ru)
11	Промежуточная аттестация .Выпуск стенгазеты «Дорога к здоровью»	Работа в группах	1	
	Итого:		11	

2 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». -Определение понятия «здоровье», -Что такое «здоровый образ жизни»? - Факторы, укрепляющие здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> • спортивно-оздоровительная деятельность, трудовая деятельность, • познавательная деятельность, • игровая деятельность
Раздел 2. Питание и здоровье - Основы правильного питания; Правильное питание-залог здоровья; -Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи; -Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться;	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках - Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха; Сон и его значение для здоровья человека -Профилактика нарушений сна	
Раздел 4. Я в школе и дома - Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении и дома; правила хорошего тона, - Формирование здоровых установок и навыков бережного отношения к зрению, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	
Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение -вредные привычки, настроение в школе и дома; -моё настроение, формирование позитивного отношения к самому себе; -саморазвитие, стимулирование к самовоспитанию. -психическое здоровье и влияние общества на развитие человека	
Раздел 6. Блок «Естественно-научная грамотность» Особенности яблока и его роль в организме человека, витамины и польза;	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

- **Метапредметные:**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

- **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

• умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

• **Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

• **Предметные результаты:**

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

• **Оздоровительные результаты программы:**

- 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.

Целью изучения блока «**Естественно-научная грамотность**» является формирование у обучающихся способности использовать естественно-научные знания для выделения в реальных ситуациях проблем, которые могут быть исследованы и решены с помощью научных методов, для получения выводов, основанных на наблюдениях и экспериментах. Эти выводы необходимы для понимания окружающего мира и тех изменений, которые вносит в него деятельность человека, а также для принятия соответствующих решений.

ФГ: Предметные результаты изучения блока «Естественно-научная грамотность»:

– способность осваивать и использовать естественно-научные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественно-научных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов;
– способность понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания.

Личностные результаты изучения курса:

– осознавать себя как члена семьи, общества и государства: участие в обсуждении финансовых проблем семьи, принятии решений о семейном бюджете;
– овладевать начальными навыками адаптации в мире финансовых отношений: сопоставление доходов и расходов, простые вычисления в области семейных финансов;
– осознавать личную ответственность за свои поступки;
– уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

– осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследования;
– использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;
– овладевать логическими действиями сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
– добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию, полученную от окружающих;
– перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать объекты;
– преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Регулятивные:

- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
- оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка.

Коммуникативные:

- адекватно передавать информацию и выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».			2	
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Просмотр видеоролика	1	Этика 2 класс. Здоровый образ жизни. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
2	В гостях у Мойдодыра	Дидактические игры Конкурс рисунков	1	
Раздел 2. «Питание и здоровье»			2	
3	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Просмотр презентации Творческая работа	1	Яндекс — поиск по видео (yandex.ru)
Раздел 3 «Моё здоровье в моих руках»			2	
4	Сон и его значение для здоровья человека	Просмотр видеоролика Беседа .обсуждение	1	Био_Видеоурок 10_ Сон и его значение в нашей жизни_ Сорокина Александра - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
5	Спорт в жизни ребёнка.	Конкурс рисунков.	1	
Раздел 4. «Я в школе и дома»			2	
6	Я и мои одноклассники	беседа	1	
7	Почему устают глаза?	Просмотр видеоролика, Составление памятки	1	Детям о глазах. Мультфильм о строении глаза и охране зрения - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
Раздел 5 «Я и моё ближайшее окружение»			2	
8	Мир эмоций и чувств.	беседа	1	
9	Вредные привычки	Творческие сообщения Просмотр мультфильма	1	Сестрички-привычки. мульт о плохих привычках! - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
Раздел 6. «Естественно-научная грамотность»				
10	Занимательные особенности яблока	Практическая работа, исследование. Просмотр фильма	1	Яблоки польза и вред. Как кушать яблоки правильно? - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
11	Промежуточная аттестация. Изготовление памяток «Витаминная стена»	Работа в группе	1	

3 класс СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». Что такое «здоровый образ жизни»? Личная гигиена как важнейший фактор бережного отношения к здоровью. - Факторы, укрепляющие здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> • спортивно-оздоровительная деятельность, трудовая деятельность, • познавательная деятельность, • игровая деятельность
Раздел 2. Питание и здоровье Что такое здоровая пища и как её приготовить Основы правильного питания; Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи; Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться;	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках - Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха; Труд и здоровье Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
Раздел 4. Я в школе и дома Гигиена правильной осанки Мой внешний вид –залог здоровья	
Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение Мир моих увлечений, формирование позитивного отношения к самому себе; саморазвитие, стимулирование к самовоспитанию. Вредные привычки и их профилактика психическое здоровье и влияние общества на развитие человека	
Раздел 6. Блок «Естественно-научная грамотность» Особенности кальция и его роль в организме человека,	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

• Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- _ интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- _ устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- _ осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- _ осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

• Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- _ понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- _ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- _ осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- _ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- _ вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- _ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- _ разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- _ соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- _ во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- _ вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- _ проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- _ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- _ учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- _ точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

• **Предметные результаты:**

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

• **Оздоровительные результаты программы:**

- 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.

Целью изучения блока «Естественно-научная грамотность» является формирование у обучающихся способности использовать естественно-научные знания для выделения в реальных ситуациях проблем, которые могут быть исследованы и решены с помощью научных методов, для получения выводов, основанных на наблюдениях и экспериментах. Эти выводы необходимы для понимания окружающего мира и тех изменений, которые вносит в него деятельность человека, а также для принятия соответствующих решений.

ФГ Предметные результаты изучения блока «Естественно-научная грамотность»:

- способность осваивать и использовать естественно-научные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественно-научных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов;
- способность понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания.

Программа обеспечивает достижение второклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты:

- осознавать себя как члена семьи, общества и государства: участие в обсуждении финансовых проблем семьи, принятии решений о семейном бюджете;
- овладевать начальными навыками адаптации в мире финансовых отношений: сопоставление доходов и расходов, простые вычисления в области семейных финансов;
- осознавать личную ответственность за свои поступки;
- уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследования;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;

- овладевать логическими действиями сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в потоке информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию, полученную от окружающих;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать объекты;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Регулятивные:

- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
- оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка.

Коммуникативные:

- адекватно передавать информацию и выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».			2	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа Творческие сообщения	1	
2	Личная гигиена	Просмотр видеоролика	1	Личная гигиена. Видео для школьников. - YouTube
Раздел 2. «Питание и здоровье»			2	
3	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Просмотр презентации Творческая работа	1	Презентация "Здоровая пища для всей семьи" (урок здоровья 1 класс) (infourok.ru)
Раздел 3 «Мой здоровье в моих руках»			2	
4	Труд и здоровье	Просмотр видеоролика Беседа .обсуждение	1	Основные понятия здоровья (3 класс) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
5	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Экскурсия наблюдение	1	
Раздел 4. «Я в школе и дома»			2	
6	Гигиена правильной осанки	беседа	1	
7	Мой внешний вид –залог здоровья	Просмотр видеоролика, Составление памятки	1	Презентация урока "Внешний вид - залог здоровья" по внеурочной деятельности по курсу "Культура здоровья" (1 - 5 классы) (infourok.ru)
Раздел 5 «Я и мой ближайшее окружение»			2	
8	Мир моих увлечений	беседа	1	
9	Вредные привычки и их профилактика	Творческие сообщения Просмотр мультфильма	1	Профилактика вредных привычек Классные часы и ОБЖ #12 Инфоурок - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
Раздел 6. «Естественно-научная грамотность»				
10	Полезный кальций	Практическая работа, исследование.	1	Что необходимо знать про кальций - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)

		Просмотр фильма		
11	Промежуточная аттестация. Изготовление стенгазеты «Мы за ЗОЖ»	Работа в группе	1	

4 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». Физическая активность и здоровье Как познать себя - Факторы, укрепляющие здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> • спортивно-оздоровительная деятельность, трудовая деятельность, • познавательная деятельность, • игровая деятельность
Раздел 2. Питание и здоровье - Как питались в стародавние времена и питание нашего времени -Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться;	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках Домашняя аптечка, ее состав, скорая помощь при травмах Как избежать искривления позвоночника, сколиоз. Тренировочные упражнения Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха;	
Раздел 4. Я в школе и дома Мы здоровеем дорожим – соблюдая свой режим. Формирование здоровых установок и навыков бережного отношения к здоровью. «Класс- не улица ребята, и запомнить это надо!» - Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении и дома; правила хорошего тона	
Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение Школа и моё настроение, настроение в школе и дома; формирование позитивного отношения к самому себе; В мире интересного.	
Раздел 6. Блок «Естественно-научная грамотность» Чем интересно мыло и как оно «работает. Свойство, виды мыла и предназначение	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

• Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- _ интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- _ устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- _ осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- _ осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

_ начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

- **Метапредметные результаты**

Обучающийся научится:

_ понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

_ принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;

_ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

_ осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;

_ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

_ ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

_ разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

_ контролировать свои действия в коллективной работе; соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

_ вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

_ осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

_ проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

_ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

_ учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

- **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

- **Оздоровительные результаты программы:**

- 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.

Целью изучения блока «Естественно-научная грамотность» является формирование у обучающихся способности использовать естественно-научные знания для выделения в реальных ситуациях проблем, которые могут быть исследованы и решены с помощью научных методов, для получения выводов, основанных на наблюдениях и экспериментах. Эти выводы необходимы для понимания окружающего мира и тех изменений, которые вносит в него деятельность человека, а также для принятия соответствующих решений.

Предметные результаты изучения блока «Естественно-научная грамотность»:

– способность осваивать и использовать естественно-научные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественно-научных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов;

– способность понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания.

Программа обеспечивает достижение второклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты:

– осознавать себя как члена семьи, общества и государства: участие в обсуждении финансовых проблем семьи, принятии решений о семейном бюджете;

– овладеть начальными навыками адаптации в мире финансовых отношений: сопоставление доходов и расходов, простые вычисления в области семейных финансов;

– осознавать личную ответственность за свои поступки;

– уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследования;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;
- овладевать логическими действиями сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в потоке информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию, полученную от окружающих;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать объекты;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Регулятивные:

- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
- оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка.

Коммуникативные:

- адекватно передавать информацию и выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».			2	
1	Физическая активность и здоровье	Творческие сообщения Просмотр видеоролика	1	Презентация для внеклассного занятия "Физическая активность и здоровье" (infourok.ru)
2	Как познать себя	Беседа тренинг	1	
Раздел 2. «Питание и здоровье»			2	
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Просмотр презентации Творческая работа	1	Презентация "Чем питались наши предки" (infourok.ru)
Раздел 3 «Моё здоровье в моих руках»			2	
4	Домашняя аптечка	Просмотр видеоролика Беседа .обсуждение	1	Презентация к внеурочному занятию на тему "Домашняя аптечка" (infourok.ru)
5	Как избежать искривления позвоночника	Беседа. Просмотр презентации	1	Презентация "Профилактика развития сколиоза в школьном возрасте" (infourok.ru)
Раздел 4. «Я в школе и дома»			2	
6	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Беседа, просмотр презентации Творческие задания	1	Презентация Режим дня - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
7	«Класс- не улица ребята И запомнить это надо!»	Беседа, сообщения Составление памятки	1	
Раздел 5 «Я и моё ближайшее окружение»			2	
8	Школа и моё настроение	беседа	1	
9	В мире интересного.	Творческие сообщения Просмотр мультфильма	1	Интересные факты для детей - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
Раздел 6. «Естественно-научная грамотность»				

10	Чем интересно мыло и как оно «работает»	Практическая работа, исследование. Просмотр фильма	1	10 Интересных фактов про МЫЛО - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
11	Промежуточная аттестация. Защита творческих проектов	Работа в группе	1	

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа докторов» отвечает следующим направлениям **Рабочей программы воспитания**: Эстетическое воспитание, Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, Ценности научного познания.

Программа решает следующие задачи формирования позитивных ценностных ориентаций:

Направления воспитания (ФГОС НОО п.41)	Система позитивных ценностных ориентаций (ФГОС НОО п.41)	Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования (протокол №3/22)
Эстетическое воспитание	- Уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; - стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	- Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. - Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. - Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	- Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); - бережное отношение к физическому и психическому здоровью.	- Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. - Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. - Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. - Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
Ценности научного познания	- Первоначальные представления о научной картине мира; - познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.	Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

3. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2011.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь-
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

Памятки

Памятка «Как сохранить зубы здоровыми»

- Соблюдай гигиену полости рта. Устранение пищевых остатков с помощью зубочистки или зубной нити, удаление налёта зубной щёткой, полоскание рта после еды, массаж дёсен, употребление твёрдой пищи — всё это является надёжной защитой от кариеса.
- Правильно питайся. Очень важен для нормального состава слюны правильный режим питания, приём пищи через определённые интервалы 4 раза в сутки. Необходимо ограничить употребление сахара, печенья, конфет, пирожных, сладкой газированной воды и мучных изделий.
- Посещай стоматолога 2—3 раза в год. Ходи на осмотр к врачу, даже если тебе кажется, что с зубами и дёснами у тебя всё в порядке.
- Ешь много овощей и фруктов. Организм должен получать все необходимые минеральные вещества и витамины, чтобы зубы всегда были крепкими и здоровыми.
- Чисти зубы после каждого приёма пищи. Если в школе у тебя нет возможности почистить зубы после еды, то дома после завтрака и ужина чистить зубы надо обязательно.
- Если у тебя заболели зубы или дёсны, скажи об этом родителям. Они запишут тебя на приём к стоматологу — все проблемы легче решаются, когда к врачу обращаются вовремя.

Памятка «Как сохранить здоровье»

1. Для сохранения здоровья нужно чаще бывать на свежем воздухе, больше двигаться, закаляться.
2. Правильно и вовремя питаться. Больше есть овощей и фруктов, меньше сладостей.
3. Заниматься спортом, умственным и физическим трудом, полноценно отдыхать.
4. Читать интересные книги, играть с друзьями, помогать взрослым.
5. Чтобы всё успевать, нужно соблюдать режим дня.

Памятка «Как беречь зрение»

1. Читай при хорошем освещении. Книгу держи на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Не читай в транспорте.
2. Смотри телевизор не более одного часа в день.
3. Сиди на расстоянии не ближе трёх метров к нему.
4. Не смотри на очень яркий свет.
5. Умывайся утром и вечером. Днём делай гимнастику для глаз.
6. Если носишь очки. То держи их в футляре. На стол клади стёклами вверх. Содержи очки в чистоте, промывай их тёплой водой с мылом.

Памятка «Как беречь слух»

1. Уши надо защищать от сильного ветра, воды, громких звуков.
2. Нельзя сильно сморкаться – может ухудшиться слух.
3. В ушах скапливается сера, которую надо удалять специальной ушной палочкой.
4. В ушной раковине есть слуховой канал, на дне которого находится барабанная перепонка. Её особенно надо беречь.
5. Нельзя вставлять в уши острые предметы и глубоко засовывать ушные палочки!

Памятка «Как сохранить здоровье кожи»

1. Закаляй кожу, обливайся прохладной водой и растирай её жёстким полотенцем.
2. Не носи тесную обувь и одежду – кожа должна дышать.
3. Ногти защищают пальцы рук и ног от травм. Стриги их регулярно и не допускай, чтобы они врастали в кожу.

4. Научись обрабатывать небольшие ранки, вымыв перед этим тщательно руки.

Оздоровительные минутки
Оздоровительная минутка «Гора»

Люди с самого рождения
Жить не могут без движения.

1. Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте.
2. Медленно поднимайте руки вверх и сцепите их в замок над головой.
3. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» и тоже тянет вверх.
4. «Нет! – Решили они – мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно – сильно.
5. Медленно опустите руки и улыбнитесь!

Оздоровительная минутка для пальцев рук

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.

Оздоровительная минутка «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Оздоровительная минутка «Этюд души»

Давайте поприветствуем докторов Природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!».

Вытяните руки перед собой ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Вода!»

Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!»

Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»

- Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а за тем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое.

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Оздоровительная минутка «Упражнения животных»

1. «Жираф» - голова вверх – вниз, круговые движения плечами назад вправо – влево.
2. «Осьминог» - круговые движения плечами назад вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди).
3. «Птица» - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад вперед.
4. «Обезьяна» - наклон вперед, круговые движения туловищем вправо – влево.
5. «Лошадь» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.
6. «Аист» - подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).
7. «Кошка» - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем – левую.

Гимнастика для глаз

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх налево – вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отведите обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Дыхательная гимнастика

Все встали и сделали вдох! На секунду задержали воздух и спокойно сделали выдох, произнося звук «ф». Не надо стараться взять воздух до предела и не нужно напрягаться! На три секунды — вдох, секунда — задержка, на пять секунд спокойный плавный выдох на «ф». Положите ладошку на живот, теперь спокойно сделайте вдох и выдох. Попробуйте, сделать вдох, чтобы ладошка отталкивалась от живота при вдохе.

