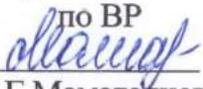


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова Зеленодольского  
муниципального района Республики Татарстан»

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>«Рассмотрено»<br/>на заседании МО внеурочной<br/>деятельности<br/>Руководитель МО <br/>Г.Р.Гатауллина<br/>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p> | <p>«Согласовано»<br/>Зам. директора гимназии<br/>по ВР<br/><br/>Г.Г.Маматалиева<br/>29.08.2023 г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор гимназии<br/><br/>Г.Р.Саттарова<br/>Приказ № 200 от<br/>29.08.2023 г.</p> |
|---|--|--|

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Остров здоровья»  
1- 4 классы

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

2023

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Остров здоровья».

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- 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;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- 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.

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

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности.

### 1 класс

| № п/п | Наименование разделов        | Формы организации                 | Виды деятельности             |
|-------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| I     | Введение «Вот мы и в школе». | Групповая, парная                 | Праздник, экскурсия по школе. |
| II    | Питание и здоровье           | Индивидуальная, групповая, парная | Рольевые игры, викторины.     |

|     |                                  |                                   |   |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| III | Моё здоровье в моих руках        | Групповая, парная                 | Ролевые игры, викторины, просмотр видеофильмов. |
| IV  | Я в школе и дома                 | Групповая, парная                 | Ролевые игры, викторины.                        |
| V   | Чтоб забыть про докторов         | Групповая, парная                 | Ролевые игры, викторины, круглый стол.          |
| VI  | Я и моё ближайшее окружение      | Индивидуальная, групповая, парная | Ролевые игры, викторины.                        |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | Групповая, парная                 | Просмотр видеофильмов, диагностика.             |

### 2 класс

| № п/п | Наименование разделов            | Формы организации                  | Виды деятельности   |
|-------|----------------------------------|------------------------------------|---|
| I     | Введение «Вот мы и в школе».     | Групповая, парная                  | Ролевые игры, викторины, просмотр видеофильмов.                                   |
| II    | Питание и здоровье               | Индивидуальная, групповая, парная  | Ролевые игры, викторины просмотр видеосюжетов и их обсуждение, конкурс рисунков   |
| III   | Моё здоровье в моих руках        | Групповая, парная, индивидуальная. | Ролевые игры, викторины, просмотр видеосюжетов и их обсуждение, конкурс рисунков. |
| IV    | Я в школе и дома                 | Групповая, парная                  | Ролевые игры, викторина, КВН, обсуждение видеосюжетов, конкурсы.                  |
| V     | Чтоб забыть про докторов         | Групповая, парная, индивидуальная. | Ролевые игры, викторины, круглый стол, конкурс рисунков                           |
| VI    | Я и моё ближайшее окружение      | Индивидуальная, групповая, парная  | Ролевые игры, викторины, конкурс рисунков.  |
| VII   | «Вот и стали мы на год взрослей» | Групповая, парная                  | Просмотр видеофильмов, конкурс рисунков, диагностика.                             |

### 3 класс

| № п/п | Наименование разделов        | Формы организации                  | Виды деятельности   |
|-------|------------------------------|------------------------------------|---|
| I     | Введение «Вот мы и в школе». | Групповая, парная                  | Ролевые игры, викторины, просмотр видеофильмов.                                       |
| II    | Питание и здоровье           | Индивидуальная, групповая, парная  | Ролевые игры, викторины просмотр видеосюжетов и их обсуждение, конкурс рисунков, КВН, |
| III   | Моё здоровье в моих руках    | Групповая, парная, индивидуальная. | Ролевые игры, викторины, просмотр видеосюжетов и их обсуждение, КВН конкурс рисунков. |
| IV    | Я в школе и дома             | Групповая, парная                  | Ролевые игры, викторина, КВН, обсуждение видеосюжетов, конкурсы.                      |
| V     | Чтоб забыть про докторов     | Групповая, парная, индивидуальная. | Ролевые игры, викторины, круглый стол, конкурс рисунков                               |

|     |                                  |                                   |   |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| VI  | Я и моё ближайшее окружение      | Индивидуальная, групповая, парная | Ролевые игры, викторины, конкурс рисунков, КВН.                         |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | Групповая, парная                 | Просмотр видеосюжетов и их обсуждение, , конкурс рисунков, диагностика. |

#### 4 класс

| № п/п | Наименование разделов            | Формы организации                  | Виды деятельности  |
|-------|----------------------------------|------------------------------------|--|
| I     | Введение «Вот мы и в школе».     | Групповая, парная                  | Викторина, просмотр видеосюжетов, презентаций и их обсуждение, составление памяток.                                |
| II    | Питание и здоровье               | Групповая, парная                  | Викторин, просмотр видеосюжетов и их обсуждение, конкурс рисунков, КВН, составление презентаций и памяток, проект. |
| III   | Моё здоровье в моих руках        | Групповая, парная, индивидуальная. | Круглый стол, просмотр видеосюжетов и их обсуждение, КВН, конкурс рисунков, составление презентаций, проект        |
| IV    | Я в школе и дома                 | Групповая, парная                  | КВН, обсуждение видеосюжетов, конкурсы.  |
| V     | Чтоб забыть про докторов         | Групповая, парная, индивидуальная. | Викторины, круглый стол, конкурсы, составление презентаций и памяток.  |
| VI    | Я и моё ближайшее окружение      | Групповая, парная                  | КВН, просмотр видеосюжетов и их обсуждение, круглый стол, проект.  |
| VII   | «Вот и стали мы на год взрослей» | Групповая, парная                  | Просмотр видеосюжетов и их обсуждение, , конкурс рисунков, проект, диагностика.                                    |

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 класс

1 час в неделю (33 часа)

| № п/п | Наименование разделов, темы  | Дата проведения |      |
|-------|--|-----------------|------|
|       |  | План            | Факт |
|       | <b>Введение «Вот мы и в школе».</b>  |                 |      |
| 1     | Дорога к доброму здоровью  |                 |      |
| 2     | Здоровье в порядке- спасибо зарядке  |                 |      |
| 3     | В гостях у Мойдодыра<br>Просмотр мультфильма по стих-ю<br>К. Чуковского «Мойдодыр» |                 |      |
| 4     | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»  |                 |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | <b><i>Питание и здоровье</i></b>   |  |  |
| 5  | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» |  |  |
| 6  | Культура питания<br>Приглашаем к чаю   |  |  |
| 7  | Овощи. Умеем ли мы правильно питаться.   |  |  |
| 8  | Как и чем мы питаемся  |  |  |
| 9  | Красный, жёлтый, зелёный   |  |  |
|    | <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>  |  |  |
| 10 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  |  |  |
| 11 | Полезные и вредные продукты.   |  |  |
| 12 | Инсценировка стихотворения «Ручеёк»  |  |  |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»                              |  |  |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь   |  |  |
| 15 | Мы болезнь победим быть здоровыми хотим  |  |  |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух   |  |  |
|    | <b><i>Я в школе и дома</i></b>   |  |  |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья  |  |  |
| 18 | Зрение – это сила  |  |  |
| 19 | Осанка – это красиво   |  |  |
| 20 | Весёлые переменки  |  |  |
| 21 | Здоровье и домашние задания  |  |  |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим                          |  |  |
|    | <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>   |  |  |
| 23 | “Хочу остаться здоровым”.  |  |  |
| 24 | Вкусные и полезные вкусы   |  |  |
| 25 | Как хорошо здоровым быть   |  |  |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  |  |  |
|    | <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>  |  |  |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»             |  |  |
| 28 | Вредные и полезные привычки  |  |  |
| 29 | “Я б в спасатели пошел”  |  |  |
|    | <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>   |  |  |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма)  |  |  |
| 31 | Первая доврачебная помощь  |  |  |
| 32 | Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»                           |  |  |
| 33 | Чему мы научились за год.  |  |  |

**2 класс**

1 час в неделю (34 часа)

| №<br>п/п | Наименование разделов, темы                | Дата проведения |      |
|----------|--|-----------------|------|
|          |  | План            | Факт |
|          | <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b> |                 |      |
| 1        | Что мы знаем о ЗОЖ                         |                 |      |
| 2        | Путешествие по острову здоровья.           |                 |      |
| 3        | В гостях у Мойдодыра                       |                 |      |
| 4        | Я хозяин своего здоровья                   |                 |      |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | <b><i>Питание и здоровье</i></b>                                    |  |  |
| 5  | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. |  |  |
| 6  | Культура питания. Этикет.   |  |  |
| 7  | Я выбираю кашу.   |  |  |
| 8  | Что даёт нам море.  |  |  |
| 9  | Светофор здорового питания  |  |  |
|    | <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>                             |  |  |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека                            |  |  |
| 11 | Закаливание в домашних условиях                                     |  |  |
| 12 | Составление памятки<br>«Будьте здоровы»                             |  |  |
| 13 | Иммунитет   |  |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                   |  |  |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка.  |  |  |
| 16 | Слагаемые здоровья  |  |  |
|    | <b><i>Я в школе и дома</i></b>                                      |  |  |
| 17 | Я и мои одноклассники   |  |  |
| 18 | Почему устают глаза?  |  |  |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз                                       |  |  |
| 20 | Шалости и травмы  |  |  |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление                       |  |  |
| 22 | Умники и умницы   |  |  |
|    | <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>                              |  |  |
| 23 | Мы идём в огород.   |  |  |
| 24 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)                    |  |  |
| 25 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы            |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы            |  |  |
|    | <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>                           |  |  |
| 27 | Мир эмоций и чувств.  |  |  |
| 28 | Вредные привычки  |  |  |
| 29 | Спорт – мой друг.   |  |  |
| 30 | В мире интересного  |  |  |
|    | <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>                      |  |  |
| 31 | Я и опасность.  |  |  |
| 32 | Чем и как можно отравиться.   |  |  |
| 33 | Первая помощь при отравлении  |  |  |
| 34 | Наши успехи и достижения.   |  |  |

**3 класс**  
1 час в неделю (34 часа)

| №<br>п/п | Наименование разделов, темы                | Дата проведения |      |
|----------|--|-----------------|------|
|          |  | План            | Факт |
|          | <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b> |                 |      |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 1  | «Здоровый образ жизни, что это?»                                  |  |  |
| 2  | Личная гигиена  |  |  |
| 3  | В гостях у Мойдодыра  |  |  |
| 4  | «Остров здоровья»   |  |  |
|    | <b>Питание и здоровье</b>   |  |  |
| 5  | Игра «Смак»   |  |  |
| 6  | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья |  |  |
| 7  | Вредные микробы   |  |  |
| 8  | Что такое здоровая пища и как её приготовить                      |  |  |
| 9  | «Чудесный сундучок»   |  |  |
|    | <b>Моё здоровье в моих руках</b>                                  |  |  |
| 10 | Труд и здоровье   |  |  |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия                                 |  |  |
| 12 | «Хочу остаться здоровым»  |  |  |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.                         |  |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                 |  |  |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья»                           |  |  |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках»                                       |  |  |
|    | <b>Я в школе и дома</b>   |  |  |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья                                   |  |  |
| 18 | «Доборечие»   |  |  |
| 19 | «Бесценный дар- зрение».  |  |  |
| 20 | Как помочь своим глазам?  |  |  |
| 21 | Гигиена правильной осанки   |  |  |
| 22 | «Спасатели , вперёд!»   |  |  |
|    | <b>Чтоб забыть про докторов</b>                                   |  |  |
| 23 | Детские болезни. Прививки от болезней.                            |  |  |
| 24 | Движение это жизнь  |  |  |
| 25 | Витамины для кожи.  |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы          |  |  |
|    | <b>Я и моё ближайшее окружение</b>                                |  |  |
| 27 | Мир моих увлечений  |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика                                |  |  |
| 29 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.                         |  |  |
| 30 | В мире интересного.   |  |  |
|    | <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>                           |  |  |
| 31 | Я и опасность.  |  |  |
| 32 | Лесная аптека на службе человека                                  |  |  |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду»                             |  |  |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли                                 |  |  |

#### 4 класс

1 час в неделю (34 часа)

| №<br>п/п | Наименование разделов, темы | Дата проведения |      |
|----------|-----------------------------|-----------------|------|
|          |                             | План            | Факт |
|          |                             |                 |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>                   |  |  |
| 1  | Здоровье и здоровый образ жизни                              |  |  |
| 2  | Правила личной гигиены                                       |  |  |
| 3  | Физическая активность и здоровье                             |  |  |
| 4  | Как познать себя   |  |  |
|    | <b><i>Питание и здоровье</i></b>                             |  |  |
| 5  | Питание необходимое условие для жизни человека               |  |  |
| 6  | Здоровая пища для всей семьи                                 |  |  |
| 7  | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  |  |  |
| 8  | Секреты здорового питания. Рацион питания                    |  |  |
| 9  | «Богатырская силушка»  |  |  |
|    | <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>                      |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка   |  |  |
| 11 | Мы за здоровый образ жизни                                   |  |  |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»                        |  |  |
| 13 | Береги зрение с молодю.                                      |  |  |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника                        |  |  |
| 15 | Отдых для здоровья   |  |  |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье                        |  |  |
|    | <b><i>Я в школе и дома</i></b>                               |  |  |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»                 |  |  |
| 18 | «Класс не улица ребята<br>И запомнить это надо!»             |  |  |
| 19 | «Спешу делать добро»   |  |  |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе?                       |  |  |
| 21 | Мода и школьные будни  |  |  |
| 22 | Делу время, потехе час.                                      |  |  |
|    | <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>                       |  |  |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься            |  |  |
| 24 | «Мы за здоровый образ жизни».                                |  |  |
| 25 | Как закаляться.  |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности |  |  |
|    | <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>                    |  |  |
| 27 | Размышление о жизненном опыте                                |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика                           |  |  |
| 29 | Школа и моё настроение                                       |  |  |
| 30 | В мире интересного.  |  |  |
|    | <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>               |  |  |
| 31 | Я и опасность.   |  |  |
| 32 | Игра «Мой горизонт»  |  |  |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья                                     |  |  |
| 34 | Итоговый урок  |  |  |