
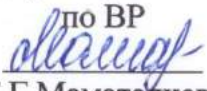



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО внеурочной деятельности Руководитель МО  Г.Р.Гатауллина Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора гимназии по ВР  Г.Г.Маматалиева 29.08.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор гимназии  Г.Р.Саттарова Приказ № 200 от 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
	Введение «Вот мы и в школе».		
1	Дорога к доброму здоровью		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке		
3	В гостях у Мойдодыра Просмотр мультфильма по стих-ю К. Чуковского «Мойдодыр»		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		

	<i>Питание и здоровье</i>		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		
6	Культура питания Приглашаем к чаю		
7	Овощи. Умеем ли мы правильно питаться.		
8	Как и чем мы питаемся		
9	Красный, жёлтый, зелёный		
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
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		
	<i>Я в школе и дома</i>		
17	Мой внешний вид –залог здоровья		
18	Зрение – это сила		
19	Осанка – это красиво		
20	Весёлые перемены		
21	Здоровье и домашние задания		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	“Хочу остаться здоровым”.		
24	Вкусные и полезные вкусы		
25	Как хорошо здоровым быть		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		
28	Вредные и полезные привычки		
29	“Я б в спасатели пошел”		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
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)

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

	<i>Питание и здоровье</i>		
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		
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека		
11	Закаливание в домашних условиях		
12	Составление памятки «Будьте здоровы»		
13	Иммунитет		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья		
	<i>Я в школе и дома</i>		
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		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	Мы идём в огород.		
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)		
25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Мир эмоций и чувств.		
28	Вредные привычки		
29	Спорт – мой друг.		
30	В мире интересного		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
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)

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

1	«Здоровый образ жизни, что это?»		
2	Личная гигиена		
3	В гостях у Мойдодыра		
4	«Остров здоровья»		
	Питание и здоровье		
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»		
	Моё здоровье в моих руках		
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»		
	Я в школе и дома		
17	Мой внешний вид –залог здоровья		
18	«Доборечие»		
19	«Бесценный дар- зрение».		
20	Как помочь своим глазам?		
21	Гигиена правильной осанки		
22	«Спасатели , вперёд!»		
	Чтоб забыть про докторов		
23	Детские болезни. Прививки от болезней.		
24	Движение это жизнь		
25	Витамины для кожи.		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		
	Я и моё ближайшее окружение		
27	Мир моих увлечений		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.		
30	В мире интересного.		
	«Вот и стали мы на год взрослей»		
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)

№ п/п	Наименование разделов, темы	Дата проведения	
		План	Факт

	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	Здоровье и здоровый образ жизни		
2	Правила личной гигиены		
3	Физическая активность и здоровье		
4	Как познать себя		
	<i>Питание и здоровье</i>		
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»		
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
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		
	<i>Я в школе и дома</i>		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		
18	«Класс не улица ребята 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.		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
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		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Размышление о жизненном опыте		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Школа и моё настроение		
30	В мире интересного.		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.		
32	Игра «Мой горизонт»		
33	Гордо реет флаг здоровья		
34	Итоговый урок		