****

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок» в 3 классе**

**Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы**

\*Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.

\*Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

\*Способность к самооценке

***Обучающиеся получат возможность для формирования.***

*\*Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».*

*\*Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.*

**Метапредметные**

***Регулятивные УУД:***

**Обучающиеся научатся**:

* Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
* Планировать своё небольшое по объему высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
* Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* *Уметь устанавливать причинно-следственные связи;*
* *Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам*.

***2. Познавательные УУД:***

**Обучающиеся научатся:**

* Делать предварительный отбор источников информации;
* Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* *Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;*
* *Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени*.

***3. Коммуникативные УУД****:*

**Обучающиеся научатся:**

* Включатся в диалог со сверстниками и учителем;
* Формулировать ответы на вопросы;
* Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* *Договариваться и приходить к общему решению;*
* *Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;*
* *Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие*.

**Предметные результаты**

***Обучающиеся научатся:***

* выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* соблюдать правила здорового образа жизни;
* основам рационального питания;
* уметь оказывать первую медицинскую помощь;
* способам сохранения и укрепление здоровья;
* основам развития познавательной сферы;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
* *самостоятельно 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;*
* *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.*

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:**

* 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.

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

**3.Содержание курса внеурочной деятельности .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тематический блок, раздел курса | Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности | Формы организации занятий | Основные виды учебной деятельности | Количество часов |
|
| 1 | Введение.  Вот мы и в школе. | *Тема 1.*«Здоровый образ жизни, что это?»  *Тема 2.*Личная гигиена.  *Тема 3.*В гостях у Мойдодыра.  *Тема 4.* «Остров здоровья»  (текущий контроль знаний  - игра) | Коллективная  Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.  Откуда берутся грязнули? (игра-путе­ше­ст­вие) Праздник чистоты. | Понимание важности здоровья для человека.  Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытира­ния рук, оздорови­тельная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа. | 4 |
| 2. | Питание и здоровье | *Тема 1.* Игра «Смак»  *Тема 2.* Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.  *Тема 3.* Вредные микробы.  *Тема 4.*Что такое здоровая пища и как её приготовить.  *Тема 5.*«Чудесный сундучок». *Текущий контроль знаний – КВН* | Коллективная  Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» . Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой- экскурс в историю. | Использование  основных  представлений о  режиме питания, о  значении питания для  человека.  Обобщение и  систематизация знаний  о здоровой пище. | 5 |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | *Тема 1.* Труд и здоровье  *Тема 2.*Наш мозг и его волшебные действия  *Тема 3.* День здоровья «Хочу остаться здоровым*»*  *Тема 4.* Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья  *Тема 5.*Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  *Тема 6.*Экскурсия «Природа – источник здоровья»  *Тема 7*.«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина | Коллективная  Просмотр спектакля кукольного театра.Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений  Составление режима дня.  Спортивные мероприятия  Сообщения о лекарственных растениях нашего края | Обсуждение условий  жизни, влияющих на  здоровье.  Знакомство с  поведением в ходе  проведения экскурсии.  Моделирование  (составление маршрута  экскурсии). | 7 |
| 4. | Я в школе и дома | *Тема 1.*Мой внешний вид - залог здоровья  *Тема 2.*«Доброречие»  *Тема 3.* Спектакль С. Преображенский «Капризка»  *Тема 4.*«Бесценный дар- зрение»  *Тема5.*Гигиена правильной осанки  *Тема6.«Спасатели , вперёд!»Текущий контроль знаний* | Коллективная/индивидуальная  Весёлые переменки. Беседы: *«*Зрение – это сила .Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания.  Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры. | Рассуждения об условиях  жизни, влияющих на  здоровье.  Знакомство и  применение основных  правил личной  гигиены. | 6 | | |
| 5. | Чтоб забыть про докторов | *Тема 1.* Шарль Перро «Красная шапочка»  *Тема 2.*Движение это жизнь  *Тема 3.* День здоровья «Дальше, быстрее, выше»  *Тема 4*.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности .Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании» | Коллективная/индивидуальная  Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня  Разучивание подвижных игр.    Почему полезно есть рыбу.  Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. | Обсуждение условий  жизни, влияющих на  здоровье. ана­лиз ситуаций | 4 | |
| 6. | Я и мое ближайшее окружение | *Тема 1.*Мир моих увлечений  *Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика  *Тема 3.*Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»  *Тема 4.        В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция* | Коллективная/индивидуальная  Выставка рисунков «Моё настроение»  Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Бу­дем делать хорошо и не будем плохо»  Подбор пословиц. Ролевая игра. | Установление  признаков сходства и  отличия людей друг от  друга.  Обсуждение проблем  ,связанных с  взаимоотношениями  между людьми. | 4 | |
| 7. | Вот и стали мы на год взрослей | *Тема 1.*Я и опасность.  *Тема 2.*Лесная аптека на службе человека  *Тема 3.*Игра «Не зная броду, не суйся в воду»  *Тема 4.        Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.* | Коллективная/индивидуальная  Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»  Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выби­раю кашу»  День здоровья – праздничная программа | Проведение сравнений,  выбор правильного  ответа.  Работа с источниками  информации.  Обсуждение проблем,  связанных с  безопасностью в своём  доме, на дороге, на  водоёмах, при общении  с незнакомыми  людьми.  Моделирование опасностей | 4 | |
|  | Итого: |  |  |  | 34 | |

**4.Тематическое планирование 3 *класс «Если хочешь быть здоров»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. |
|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | **Итого:** | **34** |

**5. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата по плану | Дата  факт. | Примечание |
|  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** |  |  |  |
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 06.09 |  |  |
| 2 | Личная гигиена | 13.09 |  |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 20.09 |  |  |
| 4 | «Остров здоровья» | 27.09 |  |  |
|  | ***Питание и здоровье*** |  |  |  |
| 5 | Игра «Смак» | 04.10 |  |  |
| 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 11.10 |  |  |
| 7 | Вредные микробы | 18.10 |  |  |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 25.10 |  |  |
| 9 | «Чудесный сундучок» | 01.11 |  |  |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** |  |  |  |
| 10 | Труд и здоровье | 15.11 |  |  |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 22.11 |  |  |
| 12 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 29.11 |  |  |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 06.12 |  |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 13.12 |  |  |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 20.12 |  |  |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках» | 27.12 |  |  |
|  | ***Я в школе и дома*** |  |  |  |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 10.01 |  |  |
| 18 | «Доброречие» | 17.01 |  |  |
| 19 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 24.01 |  |  |
| 20 | «Бесценный дар- зрение». | 31.01 |  |  |
| 21 | Гигиена правильной осанки | 07.02 |  |  |
| 22 | «Спасатели , вперёд!» | 14.02 |  |  |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** |  |  |  |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 21.02 |  |  |
| 24 | Движение это жизнь | 28.02 |  |  |
| 25 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 07.03 |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 14.03 |  |  |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** |  |  |  |
| 27 | Мир моих увлечений | 21.03 |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 11.04 |  |  |
| 29 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 18.04 |  |  |
| 30 | В мире интересного. | 25.04 |  |  |
|  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** |  |  |  |
| 31 | Я и опасность. | 02.05 |  |  |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 16.05 |  |  |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 23.05 |  |  |
| 34 | **Промежуточная аттестация** | 30.05 |  |  |