

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области**

**«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»**

**структурное подразделение**

**школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы**

**Программа внеурочной деятельности**

**«Уроки здоровья»**

**для обучающихся 3 класса**

**(АООП НОО 1 вариант)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

По учебному плану курс внеурочной деятельности «Уроки здоровья» в 3 классе рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Планируемые результаты освоения**

#### **Формирование учебных действий**

##### **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;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

##### **Регулятивные**

- 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;

##### **Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения сверстников;

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;

### **Ожидаемые результаты**

#### **В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

### **Содержание занятий внеурочной деятельности «Уроки Здоровья».**

#### **Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Разучивание пословиц и поговорок Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

#### **Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)**

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

#### **Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)**

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

#### **Тема 4. Чтобы уши слышали. (1час)**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

#### **Тема 5. Почему болят зубы. (1час)**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 6. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 7. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)**

Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 8. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 9. Зачем человеку кожа. (1 час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 10. Надёжная защита организма. (1 час)**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».

**Тема 11. Если кожа повреждена. (1 час)**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 12. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 13. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 14. Сон – лучшее лекарство. (1 час)**

Игры «Можно - нельзя». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожждение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 15. Как настроение? (1 час)**

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

**Тема 16.** *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 17-18.** *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 19.** *Вредные привычки. (1 час)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить!

**Тема 20.** *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 21.** *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 22.** *Полезен ли спорт для здоровья(1 час)*

Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья». Конкурс-рассказ «Спортивная история»

**Тема 23.** *Если хочешь быть здоров. (1 час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 24.** *Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей(1 час)*

Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. Экскурсия.

Просмотр фильма.

**Тема 25.** *Правила безопасности на воде. (1 час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.

**Тема 26.** *Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья.(1 час)*

Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь».  
Оздоровительная минутка. Творческая работа.

**Тема 27.** *Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.(1 час)*

Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»  
Оздоровительная минутка. Фронтальный опрос.

**Тема 28.** *Почему мы болеем(1 час)* Рассказ учителя. Это интересно!  
Оздоровительная минутка. Работа в группах .

**Тема 29.** *Кто и как предохраняет нас от болезней(1 час)*

Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. Оздоровительная минутка.  
Коллективная работа.

**Тема 30.** *Кто нас лечит. Сегодняшние заботы медицины(1 час)*

Беседа «Из чего получают лекарства» Оздоровительная минутка.

Игра «Кто больше знает».

**Тема 31.** *Солнце и витамины (1 час)*

Беседа «Человек и его здоровье» Оздоровительная минутка. Фронтальный опрос

**Тема 32.** *Как помочь сохранить себе здоровье ( 1час).* Встреча с докторами  
Здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная  
минутка. Игра «Хорошо-плохо».

**Тема 33.** *Расти здоровым. Воспитай себя. (1час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Решение задач. Беседа по  
теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Обобщающее занятие «Доктора Здоровья»(1час).*

Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Подвижные игры на  
воздухе.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	<i>Советы доктора Воды</i>	1ч.
2	<i>Друзья вода и мыло</i>	1ч.
3	<i>Глаза – главные помощники человека</i>	1ч.
4	<i>Чтобы уши слышали</i>	1ч.
5	<i>Почему болят зубы</i>	1ч.
6	<i>Чтобы зубы были здоровыми</i>	1ч.

7	<i>Как сохранить улыбку красивой?</i>	1ч.
8	Рабочие инструменты человека	1ч.
9	Зачем человеку кожа	1ч.
10	<i>Надёжная защита организма</i>	1ч.
11	Если кожа повреждена	1ч.
12	<i>Питание – необходимое условие для жизни человека</i>	1ч.
13	<i>Здоровая пища для всей семьи</i>	1ч.
14	Сон – лучшее лекарство	1ч.
15	<i>Как настроение?</i>	1ч.
16	Я пришел из школы	1ч.
17	Я -ученик	1ч.
18	<i>Вредные привычки</i>	1ч.
19	Скелет-опора человека	1ч.
20	<i>Осанка – стройная спина</i>	1ч.
21	Полезен ли спорт для здоровья?	1ч.
22	Если хочешь быть здоров	1ч.
23	<i>Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей</i>	1ч.
24	Правила безопасности на воде	1ч.
25	<i>Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья</i>	1ч.
26	<i>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</i>	1ч.
27	Почему мы болеем?	1ч.
28	<i>Кто и как предохраняет нас от болезней</i>	1ч.
29	Кто нас лечит?	1ч.
30	Солнце и витамины	1ч.
31	<i>Как помочь сохранить себе здоровье</i>	1ч.
32	<i>Расти здоровым. Воспитаи себя</i>	1ч.
33	<i>Обобщающее занятие «Доктора Здоровья</i>	1ч.
34	<i>Обобщающее занятие «Доктора Здоровья</i>	1ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023