

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 4 класса
(АООП НОО 2 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 4 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 могут овладеть умениями:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- 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. *Расту здоровым. Воспитаю 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 четверть (9 часов, 1 час в неделю)		
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	Чтобы зубы были здоровыми	1ч.
7	<i>Как сохранить улыбку красивой?</i>	1ч.
8	Рабочие инструменты человека	1ч.
9	Зачем человеку кожа	1ч.
2 четверть (7 часов, 1 час в неделю)		
1	<i>Надёжная защита организма</i>	1ч.
2	Если кожа повреждена	1ч.
3	<i>Питание – необходимое условие для жизни человека</i>	1ч.
4	<i>Здоровая пища для всей семьи</i>	1ч.
5	Сон – лучшее лекарство	1ч.
6	<i>Как настроение?</i>	1ч.
7	Я пришел из школы	1ч.
3 четверть (10 часов, 1 час в неделю)		
1	Я -ученик	1ч.
2	<i>Вредные привычки</i>	1ч.
3	Скелет-опора человека	1ч.
4	<i>Осанка – стройная спина</i>	1ч.
5	Полезен ли спорт для здоровья?	1ч.
6	Если хочешь быть здоров	1ч.
7	<i>Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей</i>	1ч.
8	Правила безопасности на воде	1ч.
9	<i>Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья</i>	1ч.
10	<i>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</i>	1ч.
4 четверть (8 часов, 1 час в неделю)		
1	Почему мы болеем?	1ч.
2	<i>Кто и как предохраняет нас от болезней</i>	1ч.
3	Кто нас лечит?	1ч.
4	Солнце и витамины	1ч.
5	<i>Как помочь сохранить себе здоровье</i>	1ч.
6	<i>Расти здоровым. Воспитай себя</i>	1ч.
7	<i>Обобщающее занятие «Доктора Здоровья</i>	1ч.
8	<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