

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» 4 класс

Планируемые результаты: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «**Я в школе и дома**» (6 ч): Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

Ученик научится: соблюдать режим дня, правила личной гигиены и внешнего вида, правилам хорошего тона, соблюдать свои права и признавать взаимные обязательства в семье, быть опрятным, выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем. Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выход из конфликтных ситуаций.

2. «**Питание и здоровье**» (4 ч): секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора полезности продуктов

3. «**Моё здоровье в моих руках**» (6 ч): общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

Ученик научится: прислушиваться к работе своего организма, отличать состояние здоровья от состояния болезни, распознавать признаки своей усталости, профилактическим действиям против кариеса и плоскостопия, бороться с вредными привычками.

Ученик получит возможность научиться: отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять негативному влиянию.

Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

4. «Я и моё окружение» (7 ч): развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным, сопротивляться чужому давлению через отстаивание своей позиции, определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч): закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников и взрослых.

6. «Вот и стали мы на год взрослей» (7 ч): правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Ученик научится: называть и различать дорожные знаки, переходить перекрестки, соблюдать правила пешеходов на перекрёстках и на дворовых территориях.

Ученик получит возможность научиться: классифицировать дорожные знаки, применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями, прогнозировать развитие ситуации на дороге, иметь навык наблюдения, навыки «сопротивления» волнению или спешке, навык «переключения на улицу», навык переключения на самоконтроль.

Тематическое планирование

№	Перечень разделов и тем	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Самопознание и саморегуляция			
1	Я не похож на других	1 ч	
2	Какие мы похожие и разные	1 ч	
3	Моя семья	2 ч	
4	Я как член коллектива	1 ч	
5	Наши эмоции. Управление эмоциями	2 ч	
6	Мои эмоции, чувства и здоровье	2 ч	
7	Режим дня	1 ч	
8	Учеба и здоровье	2 ч	
9	Домашние задания и здоровье	1 ч	
10	Отдых для здоровья	1 ч	
11	Зачем и как я одеваюсь	2 ч	
Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма			
12	Я и опасность	2 ч	
13	Безопасность при общении с незнакомыми	1 ч	
14	Безопасность на водоемах	1 ч	
15	«Островок безопасности» ПДД	2 ч	
16	Безопасность при общении с бытовыми химикатами	1 ч	
17	Оказание первой помощи	2 ч	
Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья			
18	С чего все начиналось	1 ч	
19	Удивительные превращения	1 ч	
20	Здоровье и здоровый образ жизни	1 ч	

21	Значение правильной осанки	2 ч	
22	Упражнения на формирование правильной осанки	2 ч	
23	Значение физкультуры и спорта для здоровья	1 ч	
24	Работа мышц при выполнении физических упражнений	2 ч	
25	О правилах питания	1 ч	
26	Витамины в жизни человека	2 ч	
27	Вода и питьевой режим	2 ч	
28	Режим дня школьника	1 ч	
	Раздел 4. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества		
29	Способы передвижения человека	1 ч	
30	Что такое физическое упражнение и физическая подготовка	1 ч	
31	Что такое физическая нагрузка	1 ч	
32	Как составить комплекс упражнений	2 ч	
33	Физическое качество – сила, упражнения для его развития	1 ч	
34	Физическое качество – быстрота, упражнения для его развития.	1 ч	
35	Физическое качество – выносливость, упражнения для его развития	1 ч	
36	Физическое качество – гибкость, упражнения для его развития	1 ч	
37	Физическое качество – ловкость, упражнения для его развития	1 ч	
38	Что такое равновесие и как его измерить	1 ч	
	Раздел 5. Подвижные и спортивные игры		
39	Русские народные игры	1 ч	
40	Снова «Классы»	1 ч	
41	Правила честной игры	1 ч	
42	Игры с мячом	1 ч	

43	Как появился мяч, виды мячей	1 ч	
44	Игры со скакалкой	1 ч	
	Раздел 6. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом		
45	Внимание и память при обучении новым движениям	1 ч	
46	Травмы зимой и летом, в спортзале и на улице	1 ч	
47	Основные правила поведения в спортзале	2 ч	
48	Правила предупреждения травматизма	1 ч	
49	Спортивная одежда и обувь	2 ч	
50	Контроль за нашим самочувствием	2 ч	