

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

администрация муниципального образования город Новомосковск

МБОУ "СОШ № 17"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

для обучающихся 4 класса

Новомосковск 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Общая характеристика и цели курса:

1. Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
3. представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
4. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
5. Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
6. Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.
7. Формировать через совместную игровую и творческую деятельность.

Количество часов программы внеурочной деятельности и

место в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год по 1 занятию в неделю.

1. Планируемые результаты

Результатами практической деятельности по программе «Здоровей-ка» можно считать следующее:

- *личностными* результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной

жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- *метапредметными* результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- *предметными* результатами обучающихся являются: 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.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются новые знания и закрепляются через систему тренировочных упражнений и игр.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

Содержание курса (4 класс)

Тема 1. Что такое здоровье? (1 час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Что такое эмоции? (1 час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3. Чувства и поступки. (1 час)

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. Стресс. (1 час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. Учимся думать и действовать. (1 час)

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)
Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. Умей выбирать. (1 час)
Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8. Принимаю решение.(1 час)
Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. Я отвечаю за своё решение.(1 час)
Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10. Что мы знаем о курении. (1 час)
Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. Зависимость. (1 час)
Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)
Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)
Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)
Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)
Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)
Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. Алкоголь. (1 час)
Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)
Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19. Алкоголь – сделай выбор. (1 час)
Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. Наркотик. (1 час)
Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1 час)
Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1 час)
Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим».

Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 23. Моя семья. (1 час)

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. Дружба. (1час)
Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. День здоровья. (1час)
Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться?(1час)
Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. Я выбираю кашу. (1час)
Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 28. Чистота и здоровье. (1час)
Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)
Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)
Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31. Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)
Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

Тема 32. КВН «Наше здоровье» (1час)

Тема 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)

Тема 34. Будем здоровы. (1час)
Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Тематическое планирование

4 класс - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Электронный ресурс
1	Что такое здоровье?	1	Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/

2	Что такое эмоции?	1	Игра	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
3	Чувства и поступки	1	Игра	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
4	Стресс	1	Игра	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
5	Учимся думать и действовать	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
7	Умей выбирать	1	Беседа по теме	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
8	Принимаю решение	1	Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
9	Я отвечаю за свои решения	1	Игра	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
10	Что мы знаем о курении	1	Творческая работа.	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
11	Зависимость	1	Творческая работа.	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
12	Умей сказать НЕТ	1	Беседа по теме	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
13	Как сказать НЕТ	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Беседа по теме	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/

16	Волевое поведение	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
17	Алкоголь	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
18	Алкоголь – ошибка	1	Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей»	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
19	Алкоголь – сделай выбор	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
20	Наркотик	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Игра «Давай поговорим»	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
22	Мальчишки и девчонки	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
23	Моя семья	1	Чтение и анализ стихотворения	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
24	Дружба	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
25	День здоровья	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
27	Я выбираю кашу	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289
28	Чистота и здоровье	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
29	Откуда берутся грязнули?	1	Работа со стихотворением.	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
30	Чистота и порядок	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289

32	КВН «Наше здоровье»	1	беседа	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	урок-праздник	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
34	Будьте здоровы!	1	Игра «Письма»	https://rutube.ru/video/da4e44d5be35276c9219e20ae90ce289/
	ИТОГО	34		