

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Хочу быть здоровым» обучающиеся должны **знать**:

* + основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
	+ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
	+ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
	+ основы рационального питания;
	+ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
	+ способы сохранения и укрепление здоровья;
	+ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма.
	+ основы развития познавательной сферы;
	+ свои права и права других людей;
	+ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
	+ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
	+ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
	+ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
	+ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. 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, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** |
| 1 | 06.09 | ***Введение «Вот мы и в школе».*** |
| 2 | 13.09 | «Здоровый образ жизни, что это?» |
| 3 | 20.09 | Личная гигиена |
| 4 | 27.09 | В гостях у Мойдодыра |
| 5 | 04.10 | Подвижные игры |
| 6 | 11.10 | Советы доктор Воды |
| 7 | 18.10 | Конкурс загадок о пищевых продуктах |
| 8 | 25.10 | Питание – необходимое условие для жизни человека |
| 9 | 08.11 | «Остров здоровья» |
| 10 | 15.11 | Игра «Смак» |
| 11 | 22.11 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья |
| 12 | 29.11 | Вредные микробы |
| 13 | 06.12 | Что такое здоровая пища и как её приготовить |
| 14 | 13.12 | Подвижные игры |
| 15 | 20.12 | «Доктора природы». Здоровая пища |
| 16 | 27.12 | КВН «Вредные и полезные растения» |
| 17 |  | Подвижные игры |
| 18 |  | «Чудесный сундучок» |
| 19 |  | Труд и здоровье |
| 20 |  | Наш мозг и его волшебные действия |
| 21 |  | День здоровья «Хочу остаться здоровым» |
| 22 |  | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. |
| 23 |  | Подвижные игры |
| 24 |  | Друзья «Вода и мыло» |
| 25 |  | Праздник «В царстве царицы Гигиены» |
| 26 |  | Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров» |
| 27 |  | Подвижные игры |
| 28 |  | Мое здоровье в моих руках |
| 29 |  | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. |
| 30 |  | Экскурсия «Природа – источник здоровья» |
| 31 |  | Подвижные игры |
| 32 |  | «Моё здоровье в моих руках» |
| 33 |  | Мой внешний вид – залог здоровья |
| 34 |  | «Доброречие» |

|  |
| --- |
| III |
|  |
| 19. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Наш мозг и еговолшебные действия | 1 | 1 |  |  |
| 21. | День здоровья«Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 |  |  |
| 22. | Солнце, воздух и вода наши лучшиедрузья. | 1 |  | 1 |  |
| 23. | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 24. | Друзья «Вода имыло» | 1 |  | 1 |  |
| 25. | Праздник «Вцарстве царицы Гигиены» | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Конкурс рисунков«Если хочешь быть здоров» | 1 |  | 1 |  |
| 27. | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 28. | Мое здоровье в моихруках | 1 | 1 |  |  |
| 29. | Беседа “Как сохранять иукреплять своездоровье”. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Экскурсия «Природа– источник здоровья» | 1 | 1 |  |  |
| 31. | Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |
| 32 | «Моё здоровье вмоих руках» | 1 |  | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 2 | 2 |  |  |
| 33. | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 34. | «Доброречие» | 1 | 1 |  |  |