

Филиал муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
протокол №
от « 28 » 08. 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ
Сорокинской СОШ №3

В.В. Сальниковой
приказ № 1034 - ОД
от 31.08.2020 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
для учащихся 1 класса на 2020/2021 уч. г.

Составитель:
Радаева В.А.,
учитель начальных классов

с. Большое Сорокино
2020г.

Личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности

Личностные	Метапредметные
<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>

Содержание курса внеурочной деятельности

Наименование раздела Количество часов	Содержание курса	Форма организации учебных занятий	Основные виды деятельности
«Друзья с водой» (2 часа)	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Игра Беседа Праздник Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Забота о глазах» (2 часа)	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Уход за	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная	Игра	Рассказ, показ, выполнение заданий

ушами» (1 час)	минутка. Правила сохранения слуха.	Беседа Соревнования	под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Уход за зубами» (4 часа)	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Уход руками и ногами» (1 час)	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Забота о коже» (4 часа)	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Как следует питаться» (2 часа)	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.

	минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.		
«Как сделать сон полезным?» (1 час)	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Настроение в школе» (1 час)	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Настроение после школы» (2 часа)	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Поведение в школе» (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».	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Вредные привычки» (3 часа)	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Мышцы, кости и суставы» (2 часа)	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Как	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная	Игра	Рассказ, показ, выполнение заданий

закаляться. Обтирание и обливание» (1 час)	минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	Беседа Соревнования	под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Как правильно вести себя на воде» (1 час)	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
«Повторение» (4 часа)	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	Игра Беседа Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Кол – во часов
1	Дружи с водой	Советы доктора Воды.	1.
		Друзья Вода и Мыло.	2.
2	Забота о глазах	Глаза – главные помощники человека.	3.
		Подвижные игры	4.
		Чтобы уши слышали.	5.
3	Уход за ушами	Почему болят зубы.	6.
		Чтобы зубы были здоровыми.	7.
		Как сохранить улыбку красивой.	8.
		Подвижные игры	9.
4	Уход за руками и ногами	«Рабочие инструменты» человека.	10.
		Зачем человеку кожа	11.
5	Забота о коже	Надёжная защита организма	12.
		Если кожа повреждена	13.
		Подвижные игры	14.
6	Как следует питаться	Питание - необходимое условие для жизни человека	15.

		Здоровая пища для всей семьи	16.
8	Как сделать сон полезным?	Сон – лучшее лекарство	17.
9	Настроение в школе	Какое настроение?	18.
10	Настроение после школы	Я пришёл из школы	19.
		Подвижные игры	20.
11	Поведение в школе	Я - ученик	21.
		Я - ученик	22.
12	Вредные привычки	Вредные привычки	23.
		Вредные привычки	24.
		Подвижные игры	25.
13	Мышцы, кости и суставы	Скелет – наша опора	26.
		Осанка – стройная спина	27.
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	Если хочешь быть здоров	28.
15	Как правильно вести себя на воде	Правила безопасности на воде	29.
		Подвижные игры	30.
		Подвижные игры	31.
16	Повторение	Обобщающие уроки «Доктора природы»	32.
		Обобщающие уроки «Доктора природы»	33.