

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №30»
Л.П. Лехтина
Приказ № 220 от 01.09.2020 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Цветок здоровья»

1-4 классы

Составитель
Соловьева Нина Сергеевна,
учитель физической культуры

Согласовано
заместитель директора по ВР
 А.П. Маркова

Результаты освоения курса

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» является формирование следующих умений: определять и высказывать под руководством учителя простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности.

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя справочные материалы, Интернет-ресурсы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и **понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание курса внеурочной деятельности

Класс	№ п/п	Название раздела	Виды деятельности
1 класс	1	Введение «Вот мы и в школе»	Праздник, круглый стол Определяют основы здорового образа жизни (философия цветка). Осанка. Основные положения головы, рук, туловища, ног. Игровые упражнения: «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру». Находят стихи. Беседа «В здоровом теле здоровый дух».
	2	Питание и здоровье	Практическая работа Подготавливают «Продукты для здоровья». Рисуют рисунки «Витамины наши друзья и помощники». Выпускают плакаты «Продукты для здоровья». Разыгрывают рассказ Преображенского «Огородники». Составляют памятки: «Культура питания. Этикет».
	3	Моё здоровье в моих руках	Викторина, круглый стол, презентация Изготавливают схему «Режим дня». Составляют таблицу: «Вредные и полезные продукты». Подбирают пословицы и поговорки. Экскурсия Проводить групповые наблюдения во время экскурсии «Времена года в нашем посёлке». Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Сравнивают: «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
	4	Я в школе и дома	Игра – викторина, работа в группах. Разыгрывают сценки. Рисуют рисунки. Разучивают комплекс упражнений по сохранению зрения. Беседа «Гигиена правильной осанки».

			Участвуют в диалоге, слушают и понимают других. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Зачитывают интересные моменты из рассказов.
	5	Чтоб забыть про докторов	Круглый стол Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Просмотр и обсуждение презентаций. Составляют памятки для себя. Соревнования Проводят «Весёлые старты» среди 1 классов.
	6	Я и моё ближайшее окружение	Ролевая игра Разыгрывают сценки. Рисуют рисунки. Рисуют листовки «Вредные и полезные привычки» Соревнования «Смелые, ловкие, сильные»
	7	«Вот и стали мы на год взрослей»	Круглый стол, беседа, игра Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятки для себя. Просматривают кукольный спектакль. Подбирают пословицы и поговорки. Находят стихотворения и зачитывают их.
2 класс	1	Введение «Вот мы и в школе»	Практическая работа Определяют основы здорового образа жизни. Осанка. Основные положения головы, рук, туловища, ног. Игровые упражнения: «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру», «Узнай по голосу». Составляют памятку по личной гигиене, профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Игра Разучивают игры: «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». Групповая работа Выделяют особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Находят произведения по теме: «В здоровом теле здоровый дух».
	2	Питание и здоровье	Презентация Узнают о «полезных» и «вредных» продуктах. Практическая работа Подготавливают сообщения, плакаты: «Продукты для здоровья». Сравнивают питание в разное время года для человека. Составляют памятки: «Море и мое здоровье», «правила закаливания». Соревнования «Веселые старты»
	3	Моё здоровье в моих руках	Практическая работа Составляют индивидуальный режим дня. Изготавливают памятки: «Воздух, солнце и вода» Проводят марафон. Составляют памятки, находят стихи. Проводят беседы: «Гигиена правильной осанки». Рисуют рисунки о различных видах спорта, читают стихи. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Мир моих увлечений
	4	Я в школе и дома	Выделяют положительные и отрицательные факты по отношению друг к другу. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Выделяют причины, создают памятки. Выделяют плюсы и минусы в шалостях. Зачитывают интересные моменты из рассказов. Готовят вопросы к Викторине.
	5	Чтоб забыть про	Разыгрывают рассказ Преображенского «Огородники»

3 класс		докторов	Рисуют рисунки. Готовят конкурсы для соревнования. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма, презентаций.
	6	Я и моё ближайшее окружение	Мир эмоций и чувств. Прослушивают музыкальные композиции : Бетховина, Шопена, Штрауса, Глинки. Составляют презентации: «Вредные привычки», «Мир моих увлечений». Рисуют рисунки о витаминах. Составляют проекты, презентации по темам: «Разговор о правильном питании».
	7	«Вот и стали мы на год взрослей»	Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятки для себя. Выделяют вредные продукты. Составляют памятки «Первая помощь при отравлениях» Разучивают роли. Оформляют плакаты.
	1	Введение «Вот мы и в школе»	Практическая работа Составляют памятки по темам: «Осанка», «Основные положения головы, рук, туловища, ног». Игровые упражнения: «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру», «Узнай по голосу», «Вершки и корешки». Составляют памятку по личной гигиене. Разучивают игры. Находят стихи про ЗОЖ.
	2	Питание и здоровье	Практическая работа Выпускают плакаты «Продукты для здоровья». Подготавливают доклады «Продукты для здоровья», «Мы за здоровый образ жизни». Сравнивают микробы в пище. Составляют памятки: «Культура питания. Этикет: «Как правильно готовить пищу» Находят полезные продукты и описывают их.
	3	Моё здоровье в моих руках	Практическая работа Составляют таблицу «Труд и здоровье». Изготавливают макеты продуктов для мозга. Проводят марафон. Оформляют плакат. Подбирают пословицы и поговорки о ЗОЖ. Диспут «Мой внешний вид – залог здоровья» Рисуют схемы отдыха. Сравнивают: «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
	4	Я в школе и дома	Круглый стол Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятку для себя. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Разыгрывают сценки. Участвуют в диалоге, слушают и понимают других. Зачитывают интересные моменты из рассказов Беседа «Уход за своим внешним видом».
5	Чтоб забыть про докторов	Спортивные состязания Участвуют в соревнованиях. Круглый стол Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма, презентаций. Составляют памятки «Мое здоровье»	
6	Я и моё ближайшее окружение	Круглый стол Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятки для себя. Составляют презентации. Разучивают роли. Составляют проекты, презентации по темам «Разговор о правильном питании», «Вкусные и полезные вкусы».	

	7	«Вот и стали мы на год взрослей»	Круглый стол Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятки «Будь внимательным», «Осторожно – опасность!». Выбирают полезные растения для человека. Разучивают правила игры. Записывают мини-сочинения и зачитывают их.
4 класс	1	Введение «Вот мы и в школе»	Практическая работа Составляют памятку по личной гигиене. Разучивают игры: «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» Находят стихи о ЗОЖ.
	2	Питание и здоровье	Практическая работа Подготавливают доклады «Продукты для здоровья», «Мы за здоровый образ жизни». Выпускают плакаты «Здоровое питание». Сравнивают питание в разное время человека. Составляют памятки: «Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека» Придумывают этапы для соревнований.
	3	Моё здоровье в моих руках	Практическая работа Составляют таблицу «Вредные и полезные продукты». Изготавливают памятки для первоклассников «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Проводят марафон. Создают мини-проект «Мы за ЗОЖ!».
	4	Я в школе и дома	Круглый стол Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют режим дня для себя. Ролевая игра. Разыгрывают сценки. Участвуют в диалоге, слушают и понимают других. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма: «Мое поведение в школе и дома». «Уроки тетушки Софы». Зачитывают интересные моменты из рассказов о ЗОЖ.
	5	Чтоб забыть про докторов	Спортивные состязания «Весёлые старты» среди 4 классов. Круглый стол Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Составление презентаций.
	6	Я и моё ближайшее окружение	Круглый стол, беседа Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятки. Составляют презентации.
	7	«Вот и стали мы на год взрослей»	Круглый стол Обсуждают фрагмент обучающего фильма, составляют памятки для себя. Игра. Соревнования «Смелые, ловкие, сильные» Мини-сочинения.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1

2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
2.4	Как и чем мы питаемся.	1
2.5	Красный, жёлтый, зелёный.	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
3.2	Полезные и вредные продукты.	1
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво	1
4.4	Весёлые переменки	1
4.5	Здоровье и домашние задания	1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	Вредные и полезные привычки	1
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1
6.4	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
VII	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
7.1	Первая доврачебная помощь	1
7.2	Вредные и полезные растения	1
7.3	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	33

2 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По стране Здоровейка	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	Я хозяин своего здоровья	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
2.2	Культура питания. Этикет.	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
2.4	«Что даёт нам море»	1
2.5	Светофор здорового питания	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1
3.4	Иммунитет	1

3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1
3.7	Слагаемые здоровья	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза?	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4	Шалости и травмы	1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
4.6	Умники и умницы	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1
5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
6.1	Мир эмоций и чувств.	1
6.2	Вредные привычки	1
6.3	«Веснянка»	1
6.4	В мире интересного	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2
7.3	Первая помощь при отравлении	2
7.4	Наши успехи и достижения	1
	Итого:	35

3 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
1.2	Личная гигиена	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	«Остров здоровья»	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Игра «Смак»	1
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
2.3	Вредные микробы	1
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
2.5	«Чудесный сундучок»	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1
4.2	«Доброречие»	1

4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1
4.5	Гигиена правильной осанки	1
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
5.2	Движение это жизнь	1
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
6.1	Мир моих увлечений	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
6.4	В мире интересного.	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Лесная аптека на службе человека	2
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	2
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1
	Итого:	35

4 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
1.2	Правила личной гигиены	1
1.3	Физическая активность и здоровье	1
1.4	Как познать себя	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
2.5	«Богатырская силушка»	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Домашняя аптечка	1
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
3.4	«Береги зрение с молодую».	1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1
3.6	Отдых для здоровья	1
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
4.5	Мода и школьные будни	1
4.6	Делу время, потехе час.	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1

5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
6.1	Размышление о жизненном опыте	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Школа и моё настроение	1
6.4	В мире интересного.	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Игра «Мой горизонт»	2
7.3	Гордо реет флаг здоровья	2
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	Итого:	35

