



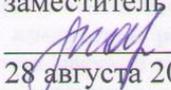
Утверждаю
директор МБОУ «СОШ №30»
Л.П. Лехтина
Приказ № 211 от 31.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Цветок здоровья»

1-4 классы

Составитель
Дралова Елена Александровна,
учитель начальных классов

Согласовано
заместитель директора по ВР
 А.П. Маркова
28 августа 2017г.

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	Формы организации и 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 докторов	Разыгрывают рассказ Преображенского «Огородники» Рисуют рисунки.

3 класс			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	Круглый стол	

		взрослей»	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».	8
1.1	Дорога к доброму здоровью	2
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	2
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	2
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2
II	Питание и здоровье	10
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	2
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	2
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	2

2.4	Как и чем мы питаемся.	2
2.5	Красный, жёлтый, зелёный.	2
III	Моё здоровье в моих руках	14
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	2
3.2	Полезные и вредные продукты.	2
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	2
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2
3.5	Как обезопасить свою жизнь	2
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	2
3.7	В здоровом теле здоровый дух	2
IV	Я в школе и дома	12
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2
4.2	Зрение – это сила	2
4.3	Осанка – это красиво	2
4.4	Весёлые переменки	2
4.5	Здоровье и домашние задания	2
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	2
V	Чтоб забыть про докторов	8
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	2
5.2	Вкусные и полезные вкусы	2
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	2
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2
VI	Я и моё ближайшее окружение	6
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	2
6.2	Вредные и полезные привычки	2
6.3	“Я б в спасатели пошел”	2
6.4	«Вот и стали мы на год взрослей»	8
VII	Опасности летом (просмотр видео фильма)	2
7.1	Первая доврачебная помощь	2
7.2	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	2
7.3	Чему мы научились за год.	2
	Итого:	66

2 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	8
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	2
1.2	По стране Здоровейка	2
1.3	В гостях у Мойдодыра	2
1.4	Я хозяин своего здоровья	2
II	Питание и здоровье	10
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	2
2.2	Культура питания. Этикет.	2
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	2
2.4	«Что даёт нам море»	2
2.5	Светофор здорового питания	2
III	Моё здоровье в моих руках	14
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	2
3.2	Закаливание в домашних условиях	2
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	2

3.4	Иммунитет	2
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	2
3.7	Слагаемые здоровья	2
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12
4.1	Я и мои одноклассники	2
4.2	Почему устают глаза?	2
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	2
4.4	Шалости и травмы	2
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2
4.6	Умники и умницы	2
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8
5.1	С. Преображенский «Огородники»	2
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	2
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	2
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8
6.1	Мир эмоций и чувств.	2
6.2	Вредные привычки	2
6.3	«Веснянка»	2
6.4	В мире интересного	2
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	10
7.1	Я и опасность.	3
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2
7.3	Первая помощь при отравлении	3
7.4	Наши успехи и достижения	2
	Итого:	70

3 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	2
1.2	Личная гигиена	2
1.3	В гостях у Мойдодыра	2
1.4	«Остров здоровья»	2
II	<i>Питание и здоровье</i>	10
2.1	Игра «Смак»	2
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	2
2.3	Вредные микробы	2
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	2
2.5	«Чудесный сундучок»	2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14
3.1	Труд и здоровье	2
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	2
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	2
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	2
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	2
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2

4.2	«Доборечие»	2
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	2
4.4	«Бесценный дар- зрение».	2
4.5	Гигиена правильной осанки	2
4.6	«Спасатели , вперёд!»	2
V	Чтоб забыть про докторов	8
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	2
5.2	Движение это жизнь	2
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	2
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	2
VI	Я и моё ближайшее окружение	8
6.1	Мир моих увлечений	2
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	2
6.4	В мире интересного.	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	10
7.1	Я и опасность.	3
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	3
	Итого:	70

4 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	8
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2
1.2	Правила личной гигиены	2
1.3	Физическая активность и здоровье	2
1.4	Как познать себя	2
II	Питание и здоровье	10
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	2
2.2	Здоровая пища для всей семьи	2
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	2
2.5	«Богатырская силушка»	2
III	Моё здоровье в моих руках	14
3.1	Домашняя аптечка	2
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	2
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2
3.4	«Береги зрение с молодую».	2
3.5	Как избежать искривления позвоночника	2
3.6	Отдых для здоровья	2
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	2
IV	Я в школе и дома	12
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	2
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	2
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2
4.5	Мода и школьные будни	2
4.6	Делу время, потехе час.	2
V	Чтоб забыть про докторов	8

5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	2
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	2
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	2
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8
6.1	Размышление о жизненном опыте	2
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2
6.3	Школа и моё настроение	2
6.4	В мире интересного.	2
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	10
7.1	Я и опасность.	3
7.2	Игра «Мой горизонт»	2
7.3	Гордо реет флаг здоровья	2
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	3
	Итого:	70

