

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с РАС,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 269 от «28» августа 2020 г.

АДАптированная Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»
Спортивно-оздоровительное направление
(вариант 8.1)
1- 4 класс

Автор/Разработчик: учителя
начальных классов

2020 – 2021 учебный год
г. Кудрово, Ленинградская обл.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности	8
4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности	13

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» (далее Программа) для обучающихся с ОВЗ (вариант 8.1) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ и на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г., №1598);

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями и дополнениями).

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО для детей с ОВЗ)).

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528).

- Адаптированной основной образовательной программы (АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) (вариант 8.1);

Программа адресована: обучающимся 1-4 классов.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Цель программы

- формирование основ здорового образа жизни, развитие у детей с расстройствами аутистического спектра потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

- обучающие: научить детей с расстройствами аутистического спектра быть здоровыми душой и телом, стремиться освоить навыки правильного ухода за своим телом, культуры питания и применение их на практике.

- развивающие: способствовать формированию у детей с расстройствами аутистического спектра навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за телом, за зубами, ухода за волосами, гигиене органов зрения, слуха, дыхания, культуре питания.

- воспитывающие: помочь повышению уровня навыков личной гигиены младшим школьникам, культуры питания.

Вариант 8.1. предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения (1-4 классы). Данный вариант предназначен для образования детей с РАС, которые достигают к моменту поступления в организацию уровня развития, близкого

возрастной норме, имеют положительный опыт общения со сверстниками.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-воспитательного процесса.

Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных предметных знаний, умений и навыков, но и совершенствование моторных функций, развитие слухового, зрительного и тактильного восприятия; развитие речи и графических навыков.

Для усиления коррекционно-развивающей направленности курса в программу широко включены предметно-практическая деятельность учащихся, наглядно- иллюстративный материал, а также разнообразные задания графического характера для коррекции мелкой моторики пальцев рук.

Формы работы, которые используются на занятиях:

- беседа,
- практическая работа,
- акции.

К реализации рабочей программы для обучающихся с ЗПР могут быть привлечены учителя-логопеды, педагоги-психологи.

Программа носит модульный характер. Каждый модуль разработан для определенной возрастной группы. Программа имеет пять модулей: для 1-го класса, для 2-го класса, для 3-го класса, для 4-го класса. Каждый модуль носит законченный характер и может изучаться как в комплексе с другими модулями, так и отдельно. По выбору родителей (законных представителей) программа может реализовываться как в течение 4 лет, так и в течение одного, двух, трех, четырёх лет.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из четырёх частей:

– Первый год обучения «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

– Второй год обучения «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

– Третий год обучения «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

– Четвёртый год обучения «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Описание места курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Здоровейка» входит в вариативную часть учебного плана «Внеурочная деятельность».

На изучение тем по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка» отводится: в 1-ом классе 32 часа в год, во 2-4 классах – 33 часа в год (1 час в неделю, 33 учебные недели).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данного предмета у выпускников с РАС будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия, которые полностью соответствуют ФГОС НОО.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа образовательной организации предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- ✓ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

метапредметные результаты — умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;

- ✓ готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- ✓ умение определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- ✓ умение организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;

- ✓ владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- ✓ владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

предметные результаты:

- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- ✓ представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

- ✓ ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными

особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

✓ интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые 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 изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий.

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

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

– Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

– 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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;

– правила оказания первой помощи;

– способы сохранения и укрепления здоровья;

– 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;

– знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны уметь:

– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

– выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

– различать «полезные» и «вредные» продукты;

– использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

– определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

– заботиться о своем здоровье;

– находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

– применять коммуникативные и презентационные навыки;

– использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

– оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

– находить выход из стрессовых ситуаций;

– принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

– адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

– отвечать за свои поступки;

– отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации Программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание 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.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Тема 1 Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра, Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровья

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров Здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 часа

Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2.Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс- 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»
Тема 4. «Что даёт нам море»
Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)
3 класс- 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»
Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья
Тема 3. Вредные микробы
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить
Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН
4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека
Тема 2. Здоровая пища для всей семьи
Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания
Тема 5 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим
Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим
Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
Тема 5 Как обезопасить свою жизнь
Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)
2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека
Тема 2. Закаливание в домашних условиях
Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»
Тема 4 Иммунитет
Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.
Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом
3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье
Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия
Тема 3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»
Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»
Тема 7«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина
4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка
Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
Тема 4 «Береги зрение смолоду».
Тема 5 Как избежать искривления позвоночника
Тема 6 Отдых для здоровья
Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .
Тема 2 Зрение – это сила
Тема 3 Осанка – это красиво
Тема 4 Весёлые переменки
Тема 5 Здоровье и домашние задания
Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники
Тема 2. Почему устают глаза?
Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4 Шалости и травмы
Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья
Тема 2. «Доброречие»
Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»
Тема 4 «Бесценный дар- зрение»
Тема 5 Гигиена правильной осанки
Тема 6 «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?
Тема 5 Мода и школьные будни
Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым
Тема 2. Вкусные и полезные вкусы
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»
Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)
Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании»
3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»
Тема 2. Движение это жизнь
Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»
4 класс (4 часа)

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
Тема 2. Вредные и полезные привычки.
Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра
2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств
Тема 2. Вредные привычки
Тема 3«Веснянка»
Тема 4В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
Тема 3 Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.
Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
Тема 4В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте
Тема 2.Вредные привычки и их профилактика
Тема 3Школа и моё настроение
Тема 4В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (15 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
1 класс (3 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2.Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
1 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика
3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2.Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.
4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-
Диагностика. Составление книги здоровья.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Модуль для 1-го класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<i>Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)</i>		
1	Дорога к доброму здоровью	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
<i>Питание и здоровье (5 часов)</i>		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться»	1
8	Как и чем мы питаемся	1
9	Красный, жёлтый, зелёный	1
<i>Моё здоровье в моих руках(7 часов)</i>		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11	Полезные и вредные продукты	1
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14	Как обезопасить свою жизнь	1
15	День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
16	В здоровом теле здоровый дух	1
<i>Я в школе и дома (6 часов)</i>		
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18	Зрение – это сила	1
19	Осанка – это красиво	1
20	Весёлые переменки	1
21	Здоровье и домашние задания	1
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим.	1
<i>Чтоб забыть про докторов (4 часа)</i>		
23	“Хочу остаться здоровым”.	1
24	Вкусные и полезные вкусности	1
25	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»	1
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
<i>Я и моё ближайшее окружение(3 часа)</i>		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	Вредные и полезные привычки	1
29	Я б в спасатели пошел	1
<i>«Вот и стали мы на год взрослей» (3 часа)</i>		

30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
31	Первая доврачебная помощь	1
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1

Модуль для 2-го класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<i>Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)</i>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
<i>Питание и здоровье(5 часов)</i>		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь	1
6	Культура питания. Этикет	1
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
8	Что даёт нам море	1
9	Светофор здорового питания	1
<i>Моё здоровье в моих руках(7 часов)</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	1
11	Закаливание в домашних условиях	1
12	День здоровья. «Будьте здоровы»	1
13	Иммунитет	1
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
15	Спорт в жизни ребёнка	1
16	Слагаемые здоровья	1
<i>Я в школе и дома (6 часов)</i>		
17	Я и мои одноклассники	1
18	Почему устают глаза?	1
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
20	Шалости и травмы	1
21	Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление	1
22	Умники и умницы	1
<i>Чтоб забыть про докторов(4 часа)</i>		
23	С. Преображенский «Огородники»	1
24	Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков	1
25	День здоровья. «Самый здоровый класс»	1
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности	1
<i>Я и моё ближайшее окружение(4 часа)</i>		
27	Мир эмоций и чувств	1
28	Вредные привычки	1
29	«Веснянка»	1
30	В мире интересного	1
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»(3 часа)</i>		
31	Я и опасность. Первая помощь при отравлении	1
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
33	Наши успехи и достижения	1

Модуль для 3-го класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<i>Введение «Вот мы и в школе»(4 часа)</i>		
1	Здоровый образ жизни, что это?	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Остров здоровья	1
<i>Питание и здоровье(5 часов)</i>		
5	Игра «Смак»	1
6	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1
7	Вредные микробы	1
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
9	Чудесный сундучок	1
<i>Моё здоровье в моих руках (7 часов)</i>		
10	Труд и здоровье	1
11	Наш мозг и его волшебные действия	1
12	День здоровья. «Хочу остаться здоровым»	1
13	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
16	Моё здоровье в моих руках	1
<i>Я в школе и дома(6 часов)</i>		
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18	Доборечие	1
19	Спектакль. С.Преображенский «Капризка»	1
20	Бесценный дар - зрение	1
21	Гигиена правильной осанки	1
22	Спасатели, вперёд!	1
<i>Чтоб забыть про докторов(4 часа)</i>		
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24	Движение это жизнь	1
25	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше»	1
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности	1
<i>Я и моё ближайшее окружение(4 часа)</i>		
27	Мир моих увлечений	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
30	В мире интересного	1
<i>Вот и стали мы на год взрослей(3 часа)</i>		
31	Я и опасность	1
32	Лесная аптека на службе человека	1
33	Чему мы научились и чего достигли	1

Модуль для 4-го класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<i>Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)</i>		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
<i>Питание и здоровье(5 часов)</i>		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	Богатырская силушка	1
<i>Моё здоровье в моих руках (7 часов)</i>		
10	Домашняя аптечка	1
11	Мы за здоровый образ жизни	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	Береги зрение с молодости	1
14	Как избежать искривления позвоночника	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
<i>Я в школе и дома(6 часов)</i>		
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1
18	Класс не улица ребят. И запомнить это надо!	1
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни	1
22	Делу время, потехе час	1
<i>Чтоб забыть про докторов(4 часа)</i>		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	День здоровья. «За здоровый образ жизни»	1
25	Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»	1
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности	1
<i>Я и моё ближайшее окружение(4 часа)</i>		
27	Размышление о жизненном опыте	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Школа и моё настроение	1
30	В мире интересного	1
<i>«Вот и стали мы на год взрослей» (3 часа)</i>		
31	Я и опасность	1
32	Игра «Мой горизонт»	1
33	Чему мы научились и чего достигли	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курсавнеурочной деятельности

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223с. – (Стандарты второго поколения).
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения).
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения).
4. Ерхова Н.В., Щербакова Л.Н., Постникова ЕА. Береги здоровье смолоду. Предметно-наглядный комплекс. — М.: Планетариум. 2010.
5. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Электронное наглядное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
6. Климович В.Ю., Ерхова Н.В. Детство без алкоголя. Комбинативное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
7. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
8. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
9. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru

ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru