

## Курс внеурочной деятельности «Час здоровья»

### 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Час здоровья»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «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.

#### Формы проведения занятий.

- Игровая деятельность,
- Познавательная деятельность,
- Проблемно – ценностное общение,
- творческие работы,
- задания на смекалку,
- решение кроссвордов и анаграмм;
- игры,
- логические задачи,
- проектная деятельность
- устный опрос;
- тестовые задания;
- мини-исследования;
- графическая работа: построение схем и диаграмм связей;
- творческая работа: постер, компьютерная презентация.

### 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### «Час здоровья»

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности,

личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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 учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» 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.

**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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

#### **4 класс «Час здоровья»**

**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	практика	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Здоровая Россия <a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a> Самые эффективные упражнения для

II	Питание и здоровье	5	3	2	правильной осанки. <a href="https://valsport.ru/blog/uprazhneniya-dlya-osanki-dlya-detej/#Number2">https://valsport.ru/blog/uprazhneniya-dlya-osanki-dlya-detej/#Number2</a> <a href="https://razvitiievospitanie.ru/zdorovie/uprazhneniya_dlya_osanki_dlya_detej.html">https://razvitiievospitanie.ru/zdorovie/uprazhneniya_dlya_osanki_dlya_detej.html</a> "Здоровый человек успешен" - о вредных привычках <a href="http://www.obsheedelo.com">www.obsheedelo.com</a> Все о витаминах- <a href="http://www.vitaminov.net">www.vitaminov.net</a> Блог Ирины Зайцевой «о здоровье» <a href="http://www.irinazaytseva.ru">www.irinazaytseva.ru</a> Сайт "Ранний старт". <a href="http://www.kidsport.narod.ru">www.kidsport.narod.ru</a> Современный учительский портал <a href="https://easyen.ru/">https://easyen.ru/</a> «Учителя.ком» <a href="https://uchitelya.com/">https://uchitelya.com/</a> Презентации на тему ЗОЖ <a href="https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoroviya-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoroviya-obraz-jizni</a> Презентации <a href="https://kopilkaurokov.ru/">https://kopilkaurokov.ru/</a>
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	
	Итого:	34	16	18	

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**«Час здоровья»**  
**4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	ЭЦОРы	Всего час.	В том числе	
				Теория	практика
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		4	1	3
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила ТБ	<a href="https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/prezentaciya_zdorovyj_obraz_zhizni/412-1-0-3364">https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/prezentaciya_zdorovyj_obraz_zhizni/412-1-0-3364</a>	1		1
1.2	Правила личной гигиены (беседа). Общеразвивающие упражнения.	<a href="https://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/pravila_lichnoj_gigieny/171-1-0-67550">https://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/pravila_lichnoj_gigieny/171-1-0-67550</a>	1		1
1.3	Физическая активность и здоровье. Игры на свежем воздухе.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnogo-zanyatiya-fizicheskaya-aktivnost-i-zdorove-591971.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnogo-zanyatiya-fizicheskaya-aktivnost-i-zdorove-591971.html</a>	1	1	
1.4	Как познать себя. Игры по выбору учащихся	<a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/184273-klassnyy-chas-poznay-sebya.html">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/184273-klassnyy-chas-poznay-sebya.html</a>	1		1
II	<b>Питание и здоровье</b>		5	3	2
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	<a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19673-prezentaciya-pitanie-neobhodimoe-uslovie-dlya-zhizni.html">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19673-prezentaciya-pitanie-neobhodimoe-uslovie-dlya-zhizni.html</a>	1	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-zdorovaya-pischa-dlya-vsey-semi-3332812.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-zdorovaya-pischa-dlya-vsey-semi-3332812.html</a>	1		1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	<a href="https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/3_klass/urok_prezentaciya_kak_pitalis_nashi_predki/238-1-0-11749">https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/3_klass/urok_prezentaciya_kak_pitalis_nashi_predki/238-1-0-11749</a>	1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	<a href="https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/igry/interaktivnaja_igra_sekrety_zdorovogo_pitanija/330-1-0-51431">https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/igry/interaktivnaja_igra_sekrety_zdorovogo_pitanija/330-1-0-51431</a>		1	
2.5	«Богатырская силушка». Игры «Передай мяч среднему», по выбору учащихся.		1		1
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>		7	4	3
3.1	Домашняя аптечка. Игры «Подвижная цель», «Гонки	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-na-temu-">https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-na-temu-</a>	1	1	

	мячей».	<a href="http://domashnyaya-aptechka-2887706.html">domashnyaya-aptechka-2887706.html</a>			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни». Игра «Мяч среднему»	<a href="https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/prezentaciya_zdorovyj_obraz_zhizni/412-1-0-3364">https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/prezentaciya_zdorovyj_obraz_zhizni/412-1-0-3364</a>	1	1	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Игры «День и ночь», «Воробушки», «Белые медведи»		1	1	
3.4	«Береги зрение смолоду». Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/beregite_zrenie/418-1-0-44135">https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/beregite_zrenie/418-1-0-44135</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2016/08/09/akademiya-zdorovya-beregi-zrenie-smolodu">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2016/08/09/akademiya-zdorovya-beregi-zrenie-smolodu</a>	1		1
3.5	Как избежать искривления позвоночника. Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/04/09/vliyanie-nepravilnoy-osanki-na-zdorove">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/04/09/vliyanie-nepravilnoy-osanki-na-zdorove</a>	1		1
3.6	Отдых для здоровья. Игры «Цепи-цепи кованы», «Гуси-лебеди».	<a href="https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-klassnyi-chas-nashie-zdorov-ie-v-nashikh-rukakh-4-klass.html">https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-klassnyi-chas-nashie-zdorov-ie-v-nashikh-rukakh-4-klass.html</a>	1	1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Игры «Белые медведи», «Кто дальше бросит».	<a href="https://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/prezentaciya_kak_sokhranit_zdorove/171-1-0-72926">https://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/prezentaciya_kak_sokhranit_zdorove/171-1-0-72926</a>	1		1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		6	3	3
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Жмурки»	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-my-zdorovem-dorozhim-sobliudaem-svoi.html">https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-my-zdorovem-dorozhim-sobliudaem-svoi.html</a> <a href="https://bigslide.ru/okruzhayushchiy-mir/30826-portfel-zdorovya.html">https://bigslide.ru/okruzhayushchiy-mir/30826-portfel-zdorovya.html</a>	1	1	
4.2	«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» профилактика травматизма. Общеразвивающие упражнения.	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/pravila_povedeniya_v_shkole_prezentaciya_k_klassnomu_chasu/418-1-0-28104">https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/pravila_povedeniya_v_shkole_prezentaciya_k_klassnomu_chasu/418-1-0-28104</a>	1	1	
4.3	Откуда берутся грязнули? (Игра-путешествие)		1		1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе? Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи».	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/druzhba_luchshe_vrazhdy/418-1-0-65016">https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/druzhba_luchshe_vrazhdy/418-1-0-65016</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-zanyatiya-po-vneklassnoy-rabote-pogovorim-o-druzhbe-klass-3652394.html">https://infourok.ru/prezentaciya-zanyatiya-po-vneklassnoy-rabote-pogovorim-o-druzhbe-klass-3652394.html</a>	1		1
4.5	<b>Мода и школьные будни. Стильно! Модно! Школьно!</b>	<a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/134870-prezentaciya-stilno-modno-shkolno.html">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/134870-prezentaciya-stilno-modno-shkolno.html</a>	1	1	
4.6	Делу время, потехе час.		1		1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		4	1	3
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/10/26/prezentatsiya-chtob-bolezney-ne-boyatsya-nado-sportom-zanimatsya">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/10/26/prezentatsiya-chtob-bolezney-ne-boyatsya-nado-sportom-zanimatsya</a>	1	1	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»		1		1
5.3	Чистота и порядок. Игры по выбору учащихся.		1		1

5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-klass-1233284.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-klass-1233284.html</a>	1		1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		4	2	2
6.1	Размышление о жизненном опыте	<a href="https://uchitelya.com/orkse/95765-prezentaciya-smysl-zhizni-i-schaste-4-klass.html">https://uchitelya.com/orkse/95765-prezentaciya-smysl-zhizni-i-schaste-4-klass.html</a>	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-poleznie-i-vrednie-privichki-klassi-1356516.html">https://infourok.ru/prezentaciya-poleznie-i-vrednie-privichki-klassi-1356516.html</a> <a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/72538-prezentaciya-poleznye-i-vrednye-privychki.html">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/72538-prezentaciya-poleznye-i-vrednye-privychki.html</a>	1	1	
6.3	Школа и моё настроение.	<a href="https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye-chasy/klassnyj-chas-mojego-nastroenie-v-shkole-i-doma/418-1-0-21178">https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye-chasy/klassnyj-chas-mojego-nastroenie-v-shkole-i-doma/418-1-0-21178</a>	1		1
6.4	В мире интересного. Соревнования. «Весёлые старты»		1		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4	2	2
7.1	Я и опасность. Игры «Автомобили», «Охотники и утки».	<a href="https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/412">https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/412</a> <a href="https://pedsovet.su/load/243-1-0-36580">https://pedsovet.su/load/243-1-0-36580</a>	1	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»		1		1
7.3	Гордо реет флаг здоровья. Игры по выбору учащихся на свежем воздухе.		1	1	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	<a href="https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/prezentacija-zdorovyj-obraz-zhizni/412-1-0-3364">https://easyen.ru/load/obzh/4_klass/prezentacija-zdorovyj-obraz-zhizni/412-1-0-3364</a>	1		1
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>