**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

 **«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 внеурочной деятельности « Цветок здоровья»

для 1, 2, 4 классов

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Тимканова Танзиля Мухаметовна,

учитель татарского языка и литературы высшей квалификационной категории

 д.Епанчина

 2019 год

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья»**

**Личностными результатами программы** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок 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 «Цветок 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: делат***ь*** 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).
* Слушатьипонимать 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

***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.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья»**

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья»» состоит трёх частей:

1. 2 класс «Если хочешь быть здоров»:культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
2. 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.
3. 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.

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».4 часа***  Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**2 класс - 4 часа**

*Тема 1.*Дорога к доброму здоровью

*Тема2*Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3*Настроение в школе и после школы.

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

***4 класс- 4 часа***

Тема 1 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

*Тема 3.*Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

*Тема 3*Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

*Тема 4 Как познать себя*? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.

***Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; 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.

***2 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.*Здоровая пища для всей семьи.

*Тема 5*«Светофор здоровья»

***4  класс- 5 часов***

*Тема 1*Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

*Тема 2.*Помоги себе сам. Волевое поведение

*Тема 3.*Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.*Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5*«Богатырская силушка»

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 7 ч.)***

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.

***2класс (7 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

*Тема 3 «Весёлые старты»* в рамках фестиваля «Спорт, здоровье,творчество»

*Тема 4*Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5*Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

*Тема 6*День здоровья«Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»

*Тема 7*В здоровом теле здоровый дух (Викторина)

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

*Тема 2.*Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

*Тема 3*Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

*Тема 4* «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество

*Тема 5.*«Умей сказать НЕТ»

*Тема 6.*Отдых для здоровья

*Тема 7.*Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.

***Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)***

***2 класс (6 часов)***

*Тема 1*Мой внешний вид – залог здоровья .

*Тема 2*Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

*Тема 3*Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

*Тема 4*Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

*Тема 5*Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие*.*

*Тема 6*Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

***4 класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы – одна семья»

*Тема 2.*«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

*Тема 4*Будем делать хорошо и не будем плохо!

*Тема 5*Мода и школьные будни

*Тема 6*Делу время, потехе час. игра- викторина.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)***

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

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

*Тема 3.*Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

*Тема 4*«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

***4 класс (4 часа)***

*Тема*1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Библиотечный урок «Пути оздоровления»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 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.

***2 класс (3 часа)***

*Тема 1*Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

*Тема 2.* «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)

*Тема 3*Я б в спасатели пошел” ролевая игра

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1*Размышление о жизненном опыте.

*Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3*Школа и моё настроение

*Тема 4*В мире интересного.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь

*Тема 3*Вредные и полезные растения.

 *Тема 4*Чему мы научились за год.

***4 класс (4часа)***

*Тема 1*Я и опасность.

*Тема 2.*Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

*Тема 3*Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4*«Хочу всё знать» презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

**Тематическое планирование**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов**  |
| **1** | **Введение «Вот мы и в школе».**Дорога к доброму здоровью | **1** |
| **2** |  Здоровье в порядке- спасибо зарядке | **1** |
| **3** |  Настроение в школе и после школы. | **1** |
| **4** | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». | **1** |
| **5** | **Питание и здоровье** 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** | Здоровая пища для всей семьи. | **1** |
| **9** | Те«Светофор здоровья» | **1** |
| **10** | **Моё здоровье в моих руках**Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | **1** |
| **11** |  Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство! | **1** |
| **12****13** |  «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье,творчество» | **1** |
|  Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | **1** |
| **14** |  Народные игры. Старинная русская игра «Городки» | **1** |
| **15** | День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»  | **1** |
| **16** | В здоровом теле здоровый дух (Викторина) | **1** |
| **17** | **Я в школе и дома.** Мой внешний вид – залог здоровья . | **1** |
| **18** | Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз | **1** |
| **19** |  Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом. | **1** |
| **20** |  Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом. | **1** |
| **21** |  Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие. | **1** |
| **23** | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. | **1** |
| **24** | **Чтоб забыть про докторов**«Мы – одна семья» | **1** |
| **25** | .«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» | **1** |
| **26** |  Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | **1** |
| **27** |  Будем делать хорошо и не будем плохо! | **1** |
| **28** |  Мода и школьные будни | **1** |
| **29** |  Делу время, потехе час. игра- викторина. | **1** |
| **30** | **Я и моё ближайшее окружение** Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | **1** |
| **31** | «Твой звёздный час» (мини- спартакиада) | **1** |
| **32** |  Я б в спасатели пошел” ролевая игра | **1** |
| **33** | **Вот и стали мы на год взрослей»**Опасности летом (просмотр видео фильма) | **1** |
| **34** | Первая доврачебная помощь Вредные и полезные растения.  | **1** |
|  |  | **34** |

**Тематическое планирование 2 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов**  |
| **1** | **Введение «Вот мы и в школе».**Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты. | **1** |
| **2** | Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий. | **1** |
| **3** | Физическая активность и здоровье.  | **1** |
| **4** | *Как познать себя*? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота. | **1** |
| **5** | **Питание и здоровье**Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом. | **1** |
| **6** | Помоги себе сам. Волевое поведение | **1** |
| **7** | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | **1** |
| **8** | Секреты здорового питания. Рацион питания | **1**  |
| **9** | «Богатырская силушка» | **1** |
| **10** | **Моё здоровье в моих руках** Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении? | **1** |
| **11** | Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу» | **1** |
| **12** | Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения. | **1** |
| **13** | «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество | **1** |
| **14** | «Умей сказать НЕТ» | **1** |
| **15** | Отдых для здоровья | **1** |
| **16** | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина. | **1** |
| **17** | **Я в школе и дома.**«Мы – одна семья» | **1**  |
| **18** | «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» | **1** |
| **19** |  Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | **1** |
| **20** | Будем делать хорошо и не будем плохо! | **1** |
| **21** | Мода и школьные будни | **1** |
| **22** | Делу время, потехе час. игра- викторина. | **1** |
| **23** | **Чтоб забыть про докторов**«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. |  **1** |
| **24** | День здоровья «За здоровый образ жизни». | **1** |
| **25** | Библиотечный урок «Пути оздоровления» | **1** |
| **26** | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности школьный конкурс «Разговор о правильном питании» | **1** |
| **27** | **Я и моё ближайшее окружение**Размышление о жизненном опыте. |  **1** |
| **28** | Вредные привычки и их профилактика | **1** |
| **29** | Школа и моё настроение | **1** |
| **30** | В мире интересного. | **1** |
| **31** | **Вот и стали мы на год взрослей»**Я и опасность. | **1**  |
| **32** | Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья» | **1** |
| **33** | Гордо реет флаг здоровья | **1** |
| **34** | Итоговое занятие. | **1** |
|  | итого | **34** |