

1. **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Школа -территория здоровья. Дневник ЗОЖ»**

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**2.Содержание программы курса внеурочной деятельности «Школа- территория здоровья. Дневник ЗОЖ»**

1. **Наше здоровье (4 часа)**

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. *Практические занятия.* Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

1. **Как помочь сохранить здоровье. (3 часа)**

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. *Практические занятия.* Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

1. **Что зависит от моего решения. (2 часа)**

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение. *Практические занятия*

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

1. **Злой волшебник табак.(3 часа)**

Что мы знаем о курении. Курить – здоровью вредить. Выпуск стенгазеты.Игра «Волшебный стул».

1. **Почему некоторые привычки называются вредными. (5 часов)**

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь «НЕТ».«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

1. **Помоги себе сам. (3 часа)**

Беседа «Волевое поведение»

*Практические занятия*

Игра «Дерево решений»

1. **Злой волшебник – алкоголь. (3 часа)**

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

1. **Злой волшебник – наркотик. (2 часа)**

Беседа «Наркотик – смерть»

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

1. **Мы – одна семья. (4 часа)**

Мальчишки и девчонки. Моя школьная семья. Моя семья, мои традиции.

Выставка рисунков «Моя семья» Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

1. **Мы – за здоровый образ жизни! (5 часов)**

Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Игра-путешествие «Будьте здоровы». КВН «Наше здоровье». День здоровья. «Культура здорового образа жизни» Игра – соревнование.

**Формы подведения** реализации про­граммы внеурочной деятельности:

* театрализованное действие, разыгрывание сценок;
* спортивный праздник, эстафеты, конкурсы;
* сюжетно-ролевые игры;
* игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и поря­док» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
* урок – КВН «Наше здоровье»;
* праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здо­ровы»

**Основные формы работы на занятии:** индивидуальные, групповые и коллективные (игровая деятельность).

**3.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Школа- территория здоровья. Дневник ЗОЖ» в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п раздела и  темы урока | Наименование раздела  и темы курса | Всего  часов | В том числе | | |
| уроки | лабораторные,  практические  работы | контрольные работы |
| 1 | **Наше здоровье.** Что такое здоровье? | **4** | 1 |  |  |
| 2 | Что такое эмоции? |  | 1 |  |  |
| 3 | Чувства и поступки. |  | 1 |  |  |
| 4 | Стресс. |  | 1 |  |  |
| 5 | **Как помочь сохранить здоровье.**  Учимся думать и действовать. | **3** | 1 |  |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий. |  | 1 |  |  |
| 7 | Умей выбирать. |  | 1 |  |  |
| 8 | **Что зависит от моего решения**.  Я принимаю решение. | **2** | 1 |  |  |
| 9 | Я отвечаю за свое решение. |  | 1 |  |  |
| 10 | **Злой волшебник табак.**  Что мы знаем о курении. | **3** | 1 |  |  |
| 11 | Курить - здоровью вредить. |  | 1 |  |  |
| 12 | Выпуск стенгазеты. |  | 1 |  |  |
| 13 | **Почему некоторые привычки называются вредными.**  Зависимость | **5** | 1 |  |  |
| 14 | Умей сказать «нет» |  | 1 |  |  |
| 15 | Как сказать «нет» |  | 1 |  |  |
| 16 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ |  | 1 |  |  |
| 17 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения |  | 1 |  |  |
| 18 | **Помоги себе и другому.**  Волевое поведение | **3** | 1 |  |  |
| 19 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь |  | 1 |  |  |
| 20 | «Спешите делать добро» |  | 1 |  |  |
| 21 | **Злой волшебник – алкоголь.**  Алкоголь | **3** | 1 |  |  |
| 22 | Алкоголь - ошибка |  | 1 |  |  |
| 23 | Алкоголь – сделай выбор |  | 1 |  |  |
| 24 | **Злой волшебник – наркотик.**  Наркотик | **2** | 1 |  |  |
| 25 | Наркотик – тренинг безопасного поведения |  | 1 |  |  |
| 26 | **Мы – одна семья.** Мальчишки и девчонки. Моя школьная семья. | **4** | 1 |  |  |
| 27 | Моя семья, мои традиции. |  | 1 |  |  |
| 28 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга |  | 1 |  |  |
| 29 | Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» |  | 1 |  |  |
| 30 | **Мы – за здоровый образ жизни!**  Будем делать хорошо и не будем плохо | **5** | 1 |  |  |
| 31 | КВН «Наше здоровье» |  | 1 |  |  |
| 32 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу |  | 1 |  |  |
| 33 | «Будьте здоровы!» Игра - путешествие по станциям. |  | 1 |  |  |
| 34 | «Культура здорового образа жизни» Игра – соревнование. |  | 1 |  |  |
| **Итого** |  | **34** | **34** |  |  |