|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор  МБОУ «Грачевская СОШ имени С.Ф. Лиховидова»  Боковского района  Приказ № 98 от 28.08.2023.  \_\_\_\_\_\_\_\_/Порунова Н.М./ |

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

Класс: 3

Количество часов – 34

Учитель – Вахнина Надежда Викторовна

Рабочая программа составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья». Автор А.В. Горский - Москва, Просвещение, 2012 г.; авторской программы по направлению «Гигиена, самообслуживание», автор Т.П. Шевченко – Саров, 2017г.

Боковский район

Х. Грачев

Программа курса внеурочной деятельности оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» в 3 классе рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю.

Целевая аудитория: 9-10 лет

**Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные:**

* воспитание самых простых и общих для всех людей правил поведения при общении;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные:**

* преобразование информации 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);
* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
* умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные:**

* умение правильно организовывать и соблюдать режим дня;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, осознанно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* применять жизненно важные знания, навыки и умения различными способами в различных условиях;
* умение применять общепринятые правила личной гигиены в жизни;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
* соблюдение правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
* способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с характеристикой форм и видов деятельности**

**Виды деятельности учащихся:**

* игровая;
* познавательная;
* проблемно-ценностное общение;
* досугово-развлекательная.

**Формы работы:**

* Групповая работа: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии.
* Фронтальная работа: беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал.
* Индивидуальная работа: ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Раздел 1. Здоровый образ жизни (12 ч)**

Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах, лекарственных растениях. Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем.

**Раздел 2. Гигиена (11 ч)**

Здоровые эмоции, чувства, стрессы. Что такое здоровье? Знакомство с Доктором Здоровье. Дружи с водой. Друзья: вода и мыло. Уход за глазами, ушами, зубами, руками и ногами. Забота о коже.

**Раздел 3. Здоровое питание (12 ч).**

Правила здорового питания. Путешествие по улице здорового питания. Здоровое питание для всей семьи. Знатоки молока. Овощи, ягоды и фрукты -витаминные продукты. Что надо есть, чтобы стать сильным. Значение витаминов в жизни человека. Составление меню для ужина. Из чего состоит наша пища. Итоговое занятие.

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Здоровый образ жизни (12 ч)** | | | |
| 1-2 | Почему мы болеем. | 2 | 04.09-11.09 |
| 3 | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 1 | 18.09 |
| 4 | Кто нас лечит. | 1 | 25.09 |
| 5 | Прививки от болезней. | 1 | . 2.10 |
| 6-7 | Что нужно знать о лекарствах, лекарственных растениях. | 2 | 09.10-16.10 |
| 8 | Как избежать отравлений. | 1 | 23.10 |
| 9 | Безопасность при любой погоде. | 1 | 13.11 |
| 10-11 | Правила безопасного поведения на улице, в транспорте, на воде. | 2 | 20.11-27.11 |
| 12 | Правила обращения с огнем. | 1 | 04.12 |
| **Гигиена (11 ч)** | | | |
| 13-14 | Здоровые эмоции, чувства, стрессы. | 2 | 11.12-18.12 |
| 15 | Что такое здоровье? Знакомство с Доктором Здоровье. | 1 | 25.12 |
| 16-17 | Дружи с водой. | 1 | 15.01 |
| 18 | Друзья: вода и мыло. | 1 | 22.01 |
| 19-20 | Уход за глазами. | 2 | 29.01-05.02 |
| 21 | Уход за ушами. | 1 | 12.02 |
| 22 | Уход за зубами. | 1 | 19.02 |
| 23 | Уход за руками и ногами. | 1 | 26.02 |
| 24 | Забота о коже. | 1 | 04.03 |
| **Здоровое питание (11 ч)** | | | |
| 25 | Правила здорового питания. | 2 | 11.03-18.03 |
| 26 | Путешествие по улице здорового питания. | 1 | 01.04 |
| 27-28 | Здоровое питание для всей семьи. | 1 | 08.04. |
| 29 | Знатоки молока. | 1 | 15.04 |
| 30 | Овощи, ягоды и фрукты -витаминные продукты. | 1 | 22.04 |
| 31 | Что надо есть, чтобы стать сильным. | 1 | 06.05 |
| 32 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | 13.05 |
| 33 | Составление меню для ужина. | 1 | 20.05 |