**Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья"**

**.**

Результаты освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

 **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.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному  направлению «Азбука 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука 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).

 **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.

***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.

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

 **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Мы – одна семья)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

**Дружба и добро (6час)** Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Доброта.*Будем делать хорошо и не будем плохо. Спешите делать добро.Если кому - нибудь нужна твоя помощь.***

**Мы за здоровое питание*Умеем ли мы правильно питаться?Я выбираю кашу.***

 **Вредным привычкам-НЕТ** Беседа Что мы знаем о курении Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. **Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Формы работы**

Экскурсии

* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии
* КВН

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Содержание занятий** |
| **Наше здоровье (4 часа)** |
| **1.** | ***Что такое здоровье?*** | **1** | Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…» Игра нарисуй солнце Упражнение встаньте те кто… |
| **2.** | ***Что такое эмоции?*** | **1** | Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».  |
| **3.** | ***Чувства и поступки.*** | **1** | Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. |
| **4.** | **Стресс** | **1** | Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. Подвижная игра Стакан воды  |
|  |  |  | **Как помочь сохранить себе здоровье (5 часов)** |
| **5.** | ***Учимся думать и действовать.***  | **1** | Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Я и мои обязанности по дому |
| **6.** | ***Учимся находить причину и последствия событий.***  | **1** | Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» |
| **7.** | ***Умей выбирать.***  | **1** | Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». |
| **8.** | ***Принимаю решение.*** | **1** | Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» |
| **9.** | ***Я отвечаю за своё решение*** | **1** |  Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».  |
|  |  |  | **Мы – одна семья (2 часа)** |
| **10.** | ***Мальчишки и девчонки.***  | **1** | Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа. |
| **11** | ***Моя семья.***  | **1** | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения  "Я маму мою обидел", Игра продолжи предложение |
|  |  |  | **Дружба и добро (6час)** |
| **12** | ***Дружба.***  | **1** | ***Стих что такое дружба***Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».  |
| **13** | ***Кто может считаться настоящим другом.***  | **1** | Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…» |
| **14** | ***Будем делать хорошо и не будем плохо*** | **1** | Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. |
| **15** | ***Спешите делать добро.***  | **1** | Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте. |
| **16** | ***Если кому - нибудь нужна твоя помощь.***  | **1** | Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». |
| **17** | ***Мой друг.***  | **1** |  Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». |
|  |  |  | **Мы за здоровое питание (3 часа)** |
| **ё** | *Умеем ли мы правильно питаться* | 1 | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.  |
| **19** | ***Я выбираю кашу.*** | **1** | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». |
| **20-21** | **Мы за здоровое питание** | **2** | **Выступление в классе «Мы за здоровое питание»****Выпуск стенгазеты «Мы за здоровое питание»**  |
|  |  |  |  **Чистота и здоровье (4 часа)** |
| **22** | ***Чистота и здоровье.***  | **1** | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». |
| **23.** | ***Откуда берутся грязнули?***  | **1** | Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением |
| **24.** | ***Чистота и порядок (продолжение путешествия).***  | **1** | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. |
| **25.** | ***Чистота и здоровье.*** | **1** | **Выступление в классе «Чистый я и чистый ты!» Гигиена школьника** |
|  |  |  |  **Вредным привычкам-НЕТ** |
| **26.** | ***Что мы знаем о курении.***  | **1** | Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа. |
| **27.** | **Мы скажем НЕТ курению** | **1** | **Сказка «Как медведь трубку курил»** |
| **28.** | ***Зависимость.***  | **1** | Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». Странные вещи со мноюслучаются: Я огорчаюсь — Все огорчаются!И огорчённые людивстречаются, И огорчённо деревьякачаются... Я улыбаюсь — Горе кончается!Всюду весёлые лицавстречаются. Всюду деревья от смеха качаются! Но почему же так получается? |
| **29** | ***Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?***  | **1** | Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа |
| **30-31** | **Мы за ЗОЖ** | **2** | Практическая работа «Выпуск стенной газеты». МЫ ЗА ЗОЖ |
| **32** | ***КВН «Наше здоровье»*** | **1** | ***КВН «Наше здоровье»*** |
| **33** | **.*Я здоровье берегу – сам себе я помогу*** | **1** | **Спортивное мероприятие** |
| **34.** | **.*Я здоровье берегу – сам себе я помогу*** | **1** | **Игра -праздник** |

 **Ожидаемые результаты.**

**Личностные** Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.

Формулировать самому простые правила поведения в природе.

Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.

Вырабатывать в  противоречивых жизненных ситуациях  правила поведения.

**Регулятивные** Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Составлять план выполнения задач.

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников

**Познавательные** Предполагать, какая информация необходима.

Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников

**Коммуникативные** Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Учиться подтверждать аргументы фактами.

Организовывать учебное взаимодействие в группе.