****

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
* иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
* знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
* навыки сотрудничества в разных ситуациях;
* знать правила личной гигиены;
* объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

**Метапредметные результаты**:

* классифицировать предметы по заданным критериям;
* объяснять смысл народных пословиц и поговорок
* строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
* сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
* ориентироваться в своей системе знаний;
* учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
* делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

**Предметные результаты**:

* представления о рациональном питании;
* умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
* иметь представление соблюдать гигиену и режим питания;
* иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
* иметь представление о значении жидкости для организма человека;
* иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
* умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
* умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

**Содержание программы «Здоровье от А до Я»**

**Тема 1.****Введение. Правила здорового образа жизни. (3 часа)**

Вводное занятие. Знакомство с программой, ее целями, задачами. Беседа о здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

*Практические занятия*

Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы».

**Тема 2. Мы то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах. (3 часа)**

Правила здорового питания. Вредные и полезные продукты.

*Практические занятия*

Составление таблицы «Вредные и полезные продукты». Сочинение сказки « здоровая пища».

**Тема 3. Режим питания и разнообразие пищи. (3 часа)**

Режим питания, его влияние на здоровье и организм. Пищевые добавки.

*Практические занятия*

Разработать режим правильного питания.

**Тема 4. Значение растений для здоровья человека.(3 часа)**

Понимать значение понятия вегетарианство (в адаптированной форме); объяснять для чего в пищу добавляют различные травы и специи.

*Практические занятия*

Составлять список растительных продуктов, которые помогают сохранять правильный баланс в питании;

определять, какие растения помогают человеку справиться с болезнями;

**Тема 5. Меню здорового питания (3 часа)**

Понимать, что такое пустые калории, приводить примеры неправильного перекуса; знать, что углеводы бывают быстрые и медленные; объяснять, какими свойствами обладает цельное зерно и клетчатка;

*Практические занятия*

Составлять правила употребления «вредных» продуктов, определять норму их потребления; составлять правила здорового питания.

**Тема 6. Удивительное вещество – вода и её значение для человека. (3 часа)**

Беседа о воде и ее роли в жизни человека. Знакомство с устным народным творчеством (пословицы и сказки о воде).

*Практические занятия*

Сочинение сказок о воде. Выполнение рисунков на тему «Берегите воду», «Надо, надо умываться!».

Тема 7. Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.(3 часа)

Беседа о строении человека, роли скелета и мышц в жизни человека. Костные заболевания, врачи, следящие за здоровьем скелета человека. Влияние неправильного образа жизни на здоровье человека.

*Практические занятия*

Изучение скелета человека и строения мышечной массы. Определение нарушений в осанке. Отработка комплекса упражнений на укрепление и коррекцию осанки.

**Тема 8. Органы пищеварения: язык и зубы.** **(3 часа)**

Беседа о необходимости ухода за зубами, причинах заболеваний полости рта, как сохранить здоровую улыбку.

*Практические занятия*

Отрабатывать приемы правильной чистки зубов. Выполнение рисунков на тему «Зуб – Замок». Тест «Найди правильный от­вет»**.** Разработка памятки **«**Это полезно запомнить».

**Тема 9. Органы пищеварения: внутренние органы человека. (3 часа)**

Умение называть и характеризовать системы органов ЖКТ человека, анализировать схемы расположения органов тела человека, понимать, как происходит процесс пищеварения, какие продукты улучшают этот процесс, а какие ухудшают;

*Практические занятия*

Показывать расположение внутренних органов на модели и своём теле.

Тема 10. Органы очистки организма и предупреждение болезней. (3 часа)

Почему организм человека нуждается в очистке; какие органы пищеварения осуществляют очистку организма, какие функции они выполняют;

*Практические занятия*

Составлять правила, что нужно делать, чтобы выделительная система работала нормально; выделять продукты, в которых содержится клетчатка, и обосновывать, для чего она нужна организму; составлять инструкции по предупреждению некоторых заболеваний.

Тема 11. Выбор качественных продуктов питания. (3 часа)

Знать основные критерии выбора качественных продуктов

*Практические занятия:*

Различать знаки на этикетках продуктов.

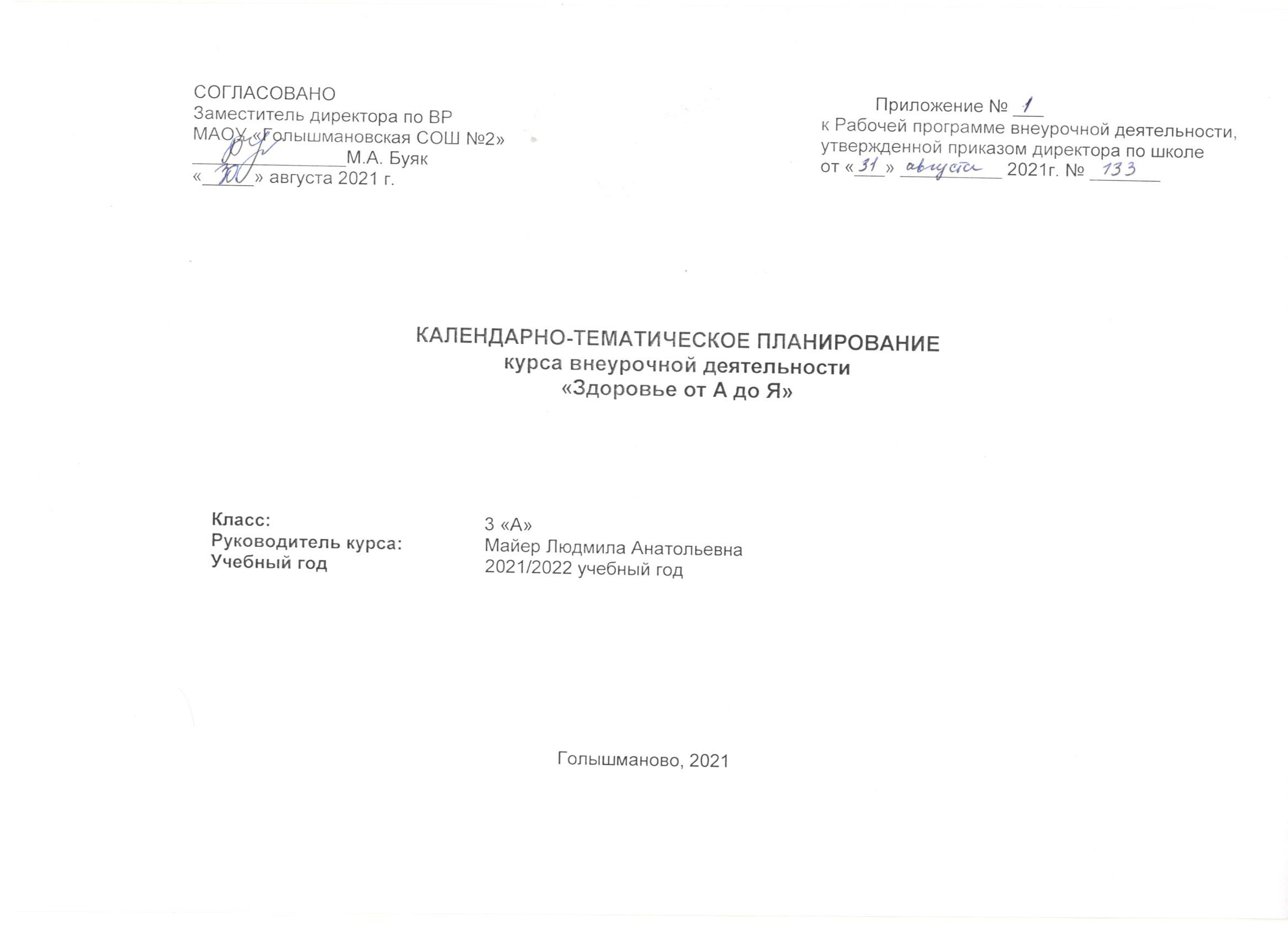
**Тема 12.** **Итоговое тестирование за год. (1 час)**

*Практическое занятие*

Выполнение итоговой проверочной работы по теме «Наш организм».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Тема раздела, занятия | Количество часов |
| 1 | Введение. Правила здорового образа жизни. | 3 |
| 2 | Мы то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах. | 3 |
| 3 | Режим питания и разнообразие пищи. | 3 |
| 4 | Значение растений для здоровья человека. | 3 |
| 5 | Меню здорового питания | 3 |
| 6 | Удивительное вещество – вода и её значение для человека. | 3 |
| 7 | Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции | 3 |
| 8 | Органы пищеварения: язык и зубы. | 3 |
| 9 | Органы пищеварения: внутренние органы человека. | 3 |
| 10 | Органы очистки организма и предупреждение болезней. | 3 |
| 11 | Выбор качественных продуктов питания. | 3 |
| 12 | Итоговое тестирование за год. | 1 |
|  | Итого: | 34 часа |

****

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | | **Тема занятия внеурочной деятельности.** | **Кол-во час.** | **Планируемые результаты** | | | | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | | **Предметные** | |
| **план** | **факт** |
| 1 |  |  | **Введение. Правила здорового образа жизни.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - выделять из темы урока известные знания и умения;  - планировать свои действия на отдельных этапах урока;  - осуществлять.  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  - проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения; | | Различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие;  - обсуждать и формулировать правила здорового образа жизни и стараться соблюдать. | |
| 2 |  |  | **Мы то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из сплошных текстов и этикеток;  - понимать содержание сплошного текста, этикетки и видеоролика, интерпретировать смысл, применять полученную информацию при выполнении заданий;  - проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;  - устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  - строить рассуждение по теме урока в соответствии с возрастными нормами.  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  - признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие. | | Иметь представление, как производят продукты, какие продукты проходят специальную обработку и как они воздействуют на организм (молоко, обработка молока, производство йогурта, закваска, творог, сыр);  - читать этикетку, выбирать свежие продукты (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения);  - понимать, что такое дрожжи, плесень и чем они опасны для здоровья человека. |
| 3 |  |  | **Режим питания и разнообразие пищи.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - понимать содержание текста и видеоролика, интерпретировать смысл, применять полученную информацию при выполнении заданий;  - устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; | | Обсуждать режим питания школьников;  - понимать, что такое сбалансированное питание и почему пища должна быть разнообразной;  - составлять примерный график приёма пищи;  - делать выводы о потребностях организма в питании. |
| 4 |  |  | **Значение растений для здоровья человека.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | | *Регулятивные* - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные универсальные учебные действия*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;  - устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения; | | Понимать значение понятия вегетарианство (в адаптированной форме);  - составлять список растительных продуктов, которые помогают сохранять правильный баланс в питании;  - определять, какие растения помогают человеку справиться с болезнями;  - объяснять для чего в пищу добавляют различные травы и специи. |
| 5 |  |  | **Меню здорового питания** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные*  - находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  - проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;  - устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения; | | Понимать, что такое пустые калории, приводить примеры неправильного перекуса;  - знать, что углеводы бывают быстрые и медленные;  - объяснять, какими свойствами обладает цельное зерно и клетчатка;  - составлять правила употребления «вредных» продуктов, определять норму их потребления;  - составлять правила здорового питания |
| 6 |  |  | **Удивительное вещество – вода и её значение для человека.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур;  - осознание личностной ответственности за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - планировать своё высказывание; фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке;  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | | Понимать, что такое вода, и какими свойствами она обладает;  - осознавать суточную норму потребления воды младшим школьником;  - определять откуда организм получает воду;  - делать выводы о пользе/вреде некоторых напитков |
| 7 |  |  | **Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур;  - осознание личностной ответственности за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - планировать своё высказывание; фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке;  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; | | Характеризовать роль скелета и мышц в жизнедеятельности организма человека;  - раскрывать роль правильной осанки для здоровья человека;  - следить за правильной осанкой на уроке и вне его;  - понимать, что молочные продукты играют важную роль в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей;  - составлять правила, как вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной системы;  - измерять рост и массу тела, сопоставлять их соотношение. |
| 8 |  |  | **Органы пищеварения: язык и зубы.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур;  - осознание личностной ответственности за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - планировать своё высказывание; фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке;  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  - устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; | | Понимать, какие зоны языка определяют сладкое, солёное, горькое и кислое;  - составлять список продуктов, содержащих ароматизаторы и усилители вкуса, делать выводы о пользе и вреде таких продуктов;  - формулировать правила личной гигиены органов пищеварения (полости рта);  - характеризовать назначение предметов гигиены, выделяют среди них те, которые у каждого человека должны быть собственными;  - составлять список продуктов, которые помогают сохранить зубы. |
| 9 |  |  | **Органы пищеварения: внутренние органы человека.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; | | Называть и характеризовать системы органов ЖКТ человека;  - анализировать схемы расположения органов тела человека, показывать расположение внутренних органов на модели и своём теле;  - понимать, как происходит процесс пищеварения, какие продукты улучшают этот процесс, а какие ухудшают;  - делать выводы о необходимости употребления только свежих, вымытых продуктов. |
| 10 |  |  | **Органы очистки организма и предупреждение болезней.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания, выполнения гигиенических процедур. | | *Регулятивные*  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные*  - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;  - устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - контролировать действия партнера;  - признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие. | | Понимать, почему организм человека нуждается в очистке;  - знать, какие органы пищеварения осуществляют очистку организма, какие функции они выполняют;  - составлять правила, что нужно делать, чтобы выделительная система работала нормально;  - выделять продукты, в которых содержится клетчатка, и обосновывать, для чего она нужна организму;  - составлять инструкции по предупреждению некоторых заболеваний. |
| 11 |  |  | **Выбор качественных продуктов питания.** | 3 | Первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, осознание важности правильного питания качественными продуктами. | | *Регулятивные* - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.  *Познавательные* - понимать и толковать условные знаки и символы, для передачи информации;  - находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, в учебных пособиях и пр.;  *Коммуникативные*  - формулировать собственное мнение и позицию;  - формулировать ответы на вопросы;  - излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; | | Знать основные критерии выбора качественных продуктов;  различать знаки на этикетках продуктов. |
| 12 |  |  | **Итоговое тестирование за год.** | 1 |  | | *Регулятивные* - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. | |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

**курса внеурочной деятельности «Здоровье от А до Я»**

**руководителя курса внеурочной деятельности Л.А.Майер**

**на 2021/2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |