

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно- тематическое планирование

внеурочных занятий, связанных с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся
«Моё здоровье»

Класс - 3

Учитель - Карякина Г.А.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

ПЛАНИРОВАНИЕ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ

ФООП НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» П.В. СТЕПАНОВА, С.В. СИЗЯЕВА, Т.Н. САФРОНОВА, ОРИЕНТИРОВАНО НА ЦЕЛЕВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ ГБОУ СО «САНАТОРНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ Г.КАЛИНИНСКА»

| № п.п. | Содержание (разделы, темы) | План | Факт | Форма проведения занятия | ЦОР |
|---|--|--------|------|--------------------------|---|
| Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»-4 часа | | | | | |
| 1. | «Здоровый образ жизни, что это?» Тест «Ваше здоровье» | 07.09. | | Эвристическая беседа | https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-zdoroviy-obraz-zhizni-eto-moda-ili-neobhodimost-3948811.html?ysclid=lnfvdv4aa7472490947 |
| 2. | Личная гигиена. Игра «Рифмы». В гостях у Мойдодыра. Конкурс "Здоровье" | 14.09. | | Работа с книжным текстом | https://infourok.ru/utrennik_za_zdorovye_beregu_sam_sebe_za_pomogu-404086.htm?ysclid=lnfvem0jor125781759 |
| 3. | Игра-путешествие «Остров здоровья» | 21.09. | | Игра-путешествие | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/28/igra-puteshestvie-ostrov-zdorovya |
| 4. | Личная гигиена. Игра «Рифмы». | 28.09 | | Игра | https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-zdorove-3.html?ysclid=lnfvglufkn521862228 |
| Раздел 2. Питание и здоровье- 5 часов | | | | | |
| 5. | Игра «Смак». | 05.10. | | Игра | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/03/28/igrovy-programma-smak |

| | | | | | |
|--|--|--------|--|--------------------------|---|
| 6. | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Конкурс загадок | 12.10. | | Конкурс | https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/05/25/zdorovoe-pitanie-kartoteka-zagadok-o-poleznyh-produktah |
| 7. | Вредные микробы. Сказка о микробах. | 19.10. | | Работа с книжным текстом | https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/zskazki-nashih-chitatelej/skazki-lavrenchenko-ju-s/skazka-pro-vrednogo-mikroba-lavrenchenko-ju/?ysclid=lnfvnrz1t0388000612 |
| 8. | Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра – соревнование «Кто больше знает?» | 09.11. | | Игра-соревнование | https://multiurok.ru/files/ighra-sorievnovaniie-ovoshchi-i-frukty-polieznynie.html?ysclid=lnfvoh8dxs818336783 |
| 9. | «Чудесный сундучок». КВН | 16.11. | | Игра КВН | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/03/28/viktorina-chudesnyy-sunduchok |
| Раздел 3.Моё здоровье в моих руках- 7 часов | | | | | |
| 10. | Труд и здоровье Подвижная игра«Западня». | 23.11. | | Подвижная игра | https://infourok.ru/urok-igra-zapadnya-5468627.html?ysclid=lnfvwr4lke398298542 |
| 11. | Наш мозг и его волшебные действия. Игра «Закончи предложения». | 07.12. | | Игра-соревнование | |

| | | | | | |
|---|---|--------|--|----------------------------|---|
| 12. | Как воспитать в себе сдержанность. Беседа «Что такое каприз?». | 14.12 | | Эвристическая беседа | https://infourok.ru/konspekt-uroka-nad-umet-sderzhivat-sebya-2282244.html?ysclid=lnfvxtbq2g354236586 |
| 13. | Игра-викторина «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». | 21.12. | | Игра-викторина | https://infourok.ru/intellektualnaya-viktorina-solnce-vozduh-i-voda-nashi-luchshie-druzya-2234316.html?ysclid=lnfvyeobj12844514 |
| 14. | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 28.12. | | Эвристическая беседа | |
| 15. | Экскурсия «Природа – источник здоровья». | 11.01. | | Тематическая экскурсия | https://nsportal.ru/shkola/ekologiya/library/2021/05/03/beseda-priroda-istochnik-zdorovya |
| 16. | Викторина «Моё здоровье в моих руках». | 18.01. | | Викторина | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/12/09/igra-viktorina-moyo-zdorove-v-moikh-rukakh |
| Раздел 4. Я в школе и дома-6 часов | | | | | |
| 17. | Мой внешний вид – залог здоровья. Игра «Светофор здоровья». | 25.01 | | Игра | https://infourok.ru/konspekt-uroka-posvyaschennyj-zdorovomu-obrazu-zhizni-svetofor-zdorovya-1344363.html?ysclid=lnfw18x74521384077 |
| 18. | «Бесценный дар - зрение». Беседа об органах зрения. Игра «Полезно – вредно». | 01.02. | | Эвристическая беседа. Игра | https://infourok.ru/plan-konspekt-vneklassnogo-meropriyatija-na-temu-bescennyj-dar-zrenie-4073780.html?ysclid=lnfw20hzym628660591 |

| | | | | | |
|---|---|--------|--|----------------------|---|
| 19. | Гигиена правильной осанки. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Подвижная игра. | 08.02. | | Подвижная игра | https://multiurok.ru/files/biesieda-gighiiena-pravil-noi-osanki.html?ysclid=lnfw2rlxlu642284224 |
| 20. | Чтобы уши слышали. Игра «Испорченный телефон». | 15.02. | | Игра | https://www.defectologiya.pro/zhurnal/ispорченнyй_telefon_razvlekatelnaya_igra_dlya_rechevogo_i_kommunikativnogo_razvitiya/?ysclid=lnfw3f30lr510899059 |
| 21. | Сон – лучшее лекарство. Игра по гигиене сна «Плохо–хорошо». | 22.02. | | Игра | https://infourok.ru/vnekl-assnoe-zanyatie-po-zdorovyu-sberezheniyu-son-luchshee-lekarstvo-1750479.html?ysclid=lnfw42atfy246040111 |
| 22. | «Спасатели , вперёд!» Практическая работа в группах. | 29.02. | | Групповая работа | https://infourok.ru/sportivnoe-razvlechenie-spatateli-vpered-2969277.html?ysclid=lnfw4pgoew969216342 |
| Раздел 5. Чтоб забыть про докторов-4 часа | | | | | |
| 23 | Движение это жизнь. Игра-викторина. | 07.03. | | Игра-викторина | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/06/18/zanyatie-po-vneurochnoy-deyatelnosti-zdoroveyka |
| 24 | Веселые старты «Дальше, быстрее, выше». | 14.03. | | Подвижные игры | |
| 25 | Причины болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» | 21.03. | | Аналитическая беседа | https://pandia.ru/text/79/263/1005-3.php?ysclid=lnfw92xvy196276176 |
| 26 | Как защитить себя от болезни (выставка рисунков). | 28.03. | | Выставка рисунков | |
| Раздел 6 .Я и моё ближайшее окружение- 3 часов | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--------|--|--------------------------|---|
| 27 | Мир моих увлечений.. Игра «Светофор здоровья». | 04.04. | | Игра | https://infourok.ru/interaktivnaya-igra-mir-moih-uvlecheniy-1397307.html?ysclid=lnfwbeuxyw684789128 |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика. Конкурс рисунков. | 11.04. | | Конкурс | https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2018/10/30/otkrytyy-urok-vrednye-privychki-ih |
| 29 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». | 18.04. | | Спектакль | |
| Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»- 5 часов | | | | | |
| 30 | В мире интересного. Игра-викторина. | 25.04. | | Игра-викторина | https://urok.1sept.ru/articles/611808?ysclid=lnfwfq1sp0421411340 |
| 31 | Я и опасность. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. | 02.05. | | Работа с книжным текстом | https://knitgid.ru/mama-prihodit-s-raboty-snimaet-boty-zauchivanie-stihotvoreniya-razgrom-e/ |
| 32 | Лесная аптека на службе человека. Загадки о лекарственных травах. | 16.05. | | Конкурс загадок | https://pedkopilka.ru/blogs/voronkina-lyudmila-artemevna/zagadki-dlja-detei-o-lekarstvennyh-rastenijah-poleznyh-travah.html?ysclid=lnfwhdtv6t175017511 |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду». КВН | 23.05. | | Игра КВН | https://infourok.ru/igra-kvn-ne-znaya-brodune-suysya-v-vodu-dlya-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-2724997.html?ysclid=lnfwwhy383901785794 |

| | | | | | |
|----|--|--------|--|----------------------|--|
| 34 | Чему мы научились и чего достигли. Диагностика. | 23.05. | | Эвристическая беседа | |
|----|--|--------|--|----------------------|--|

Контрольно- измерительные материалы
по внеурочной деятельности кружка «Моё здоровье»

Цель:определение уровня сформированности метапредметных результатов у учащихся по освоению курса внеурочной деятельности.

Тест «Ваше здоровье»

- 1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**
 - а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
 - б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
 - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.
- 2. Курите ли Вы?**
 - а) Нет.
 - б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
 - в) Курите по целой пачке в день.
- 3.Употребляете в пищу:**
 - а) много масла, яиц, сливок;
 - б) мало фруктов и овощей;
 - в) много сахара, пирожных, варенья
- 4.Пьёте ли Вы кофе?**
 - а) Очень редко.
 - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
 - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
- 5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?**
 - а) Да, для Вас это необходимо.
 - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
 - в) Нет, не делаете.
- 6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**
 - а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
 - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
 - в) Вы идёте без особой охоты.
- 7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**
 - а) Нет.
 - б) Только при острой необходимости.
 - в) Да, принимаете каждый день.
- 8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**
 - а) Нет.
 - б) Затрудняетесь ответить.
 - в) Да.
- 9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**
 - а) Да, а иногда и оба дня.
 - б) Да, но только когда есть возможность.
 - в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**
 - а) Активно занимаясь спортом.
 - б) В приятной весёлой компании.
 - в) Для Вас это - проблема.
- 11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков- высокий уровень

От 19 до 37 очков-средний уровень

От 0 до 18 очков- низкий уровень