

**Аннотация к рабочей программе
курса внеурочной деятельности
«Расту здоровым»
начальное общее образование
общеинтеллектуальное направление**

Программа курса внеурочной деятельности «Расту здоровым» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООП НОО МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ), плана внеурочной деятельности МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ) и рассчитана на 4 года обучения.

На изучение курса «Росту здоровым» отводится на первый год обучения 33 часа (1 час в неделю), на второй год – 68 часов (2 часа в неделю), на третий год обучения – 68 часов (2 часа в неделю), на четвертый год обучения - 68 часов (2 часа в неделю).

К концу 1 года обучения

Должны знать: что такое ЗОЖ

как правильно надо мыть руки и лицо,
как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами,
знать правила ухода за кожей,
как следует правильно питаться,
о пользе сна,
правила поведения в школе и дома,
о вреде курения,
о пользе физических упражнений и закаливания,
правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо,

делать гимнастику для глаз,
содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений,
выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме,
спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,
контролировать своё поведение в школе и дома,
выполнять физические упражнения для укрепления мышц,
выполнять закаливающие процедуры,
соблюдать правила безопасного поведения на воде,
играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки: **наблюдение** за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры;

беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ,

опрос на занятиях после пройденной темы.

❖ *К концу 2 года обучения*

Должны знать: о причинах и признаках болезней,

что такое адаптация и как организм помогает себе сам,

понимать значение выражения «здоровый образ жизни», и что такое правильное и полезное питание

какие врачи помогают сохранить нам здоровье,

что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней,

понимать для чего нужны лекарства,

признаки лекарственных и пищевых отравлений;

правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза;

правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;

правила безопасного поведения на воде;

правила обращения с огнём;
знать, чем опасен электрический ток;
как уберечься от порезов, ушибов, переломов;
как защититься от насекомых;
правила обращения с животными;
признаки перегревания и теплового удара;
какие бывают травмы;
правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет;
Должны уметь: заботиться о своём здоровье,
составлять и выполнять режим дня,
вести здоровый образ жизни,
правильно питаться:
выполнять рекомендации врача во время болезни,
своевременно делать прививки,
следить за содержанием домашней аптечки,
оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях,
при солнечных ожогах,
если промокли под дождём;
соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме,
оказать первую себе и другим.

Способ проверки: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов,

беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ,
создание ситуации **эксперимента**,

опрос на занятиях после пройденной темы,

тестирование в конце года «Оцени себя сам».

К концу 3 года обучения

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие;
что значит совершать доброе дело; что такое ложь;
почему дети и родители не всегда понимают друг друга;
как воспитать в себе сдержанность;
как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам;
как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми;
как вести себя, когда что-то болит;
что значит правильное и полезное питание:
как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях;
как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения;
что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы;
что такое дружба и кто может считаться настоящим другом;
как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.
Должны уметь: общаться без напряжения и страха;
думать о своих поступках; избегать при общении лжи;
стараться понимать своих родителей;
уметь сдерживать себя в необходимой ситуации;
стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки;
оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации;
быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли;
уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет;

соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе;
уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью;
уметь организовать свой досуг; выбрать друзей;
уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года: