

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

Клепиковский муниципальный район

Филиал Оськинская ООШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

О.В. Карпова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

д. Оськино 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. От 07 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
- С учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов государственного стандарта начального общего образования;
- на основании Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ Тумская СОШ № 46;
- Учебный план филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ».

Уровень рабочей программы базовый

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, сводя к минимуму негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях учёных. Это подчёркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся детей и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» направлена на снижение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная **идея** программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся детей ценности здоровья на ступени начального общего образования. Программа спроектирована с учётом снижения последствий вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели реализуются путём решения следующих **задач**:

1. **Формирование** представлений:

- о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития

2. **Обучение**:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Данный курс имеет практическую направленность и направлен на **обеспечение мотивации**: быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация деятельности младших школьников на занятиях курса основывается на следующих **принципах**:

- занимательность;
- научность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- связь теории с практикой;
- принцип сотрудничества, творческого партнерства учителя и учащихся

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Азбука Здоровья»
Литературное чтение	Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсии. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций Бетховена, Шопена, Чайковского.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению дальнейшего эффекта от её реализации в педагогической практике.

Место предмета в базисном учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предназначена для обучающихся 1 - 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся детей и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» рассчитана на 135 часов для изучения курса на уровне начального общего образования.

Организация образовательного процесса:

В данной программе используются следующие педагогические технологии:

1. Технология формирования приёмов учебной работы.
2. Технология проектной деятельности.
3. Технология личностно-ориентированного обучения.
4. Новые информационные технологии.

Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат.

Виды учебной деятельности учащихся

В результате прохождения программного материала обучающийся овладевает разнообразными предметными компетенциями:

- выполнять простейшие исследования (наблюдать, сравнивать, сопоставлять);
- осуществлять практический *поиск и открытие* нового знания и умения;
- решение доступных творческих художественных задач (общий дизайн, оформление);
- простейшее проектирование (принятие идеи, поиск и отбор необходимой информации, окончательный образ объекта, определение особенностей объекта).

Основными **формами работы** в рамках курса являются беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, школьные конференции, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, **создание проектов**, решение ситуационных задач, театрализованные представления. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровьтворчества».

При построении учебного процесса, основной формой проведения является комбинированное тематическое занятие. Приоритетными общедидактическими **методами обучения** являются проблемно-поисковые, индуктивные, дедуктивные, наглядно-иллюстративные, репродуктивные, словесные, практические.

Организация проектной деятельности

Проектная деятельность является средством освоения действительности и его **главные цели** – установление истины, развитие умения работать с информацией, формирование исследовательского стиля мышления. Это актуально для учащихся начальной школы, поскольку именно на этом этапе учебная деятельность является ведущей и определяет развитие главных познавательных особенностей развивающейся личности.

Её актуальность основывается на интересе, потребностях учащихся. Проектная деятельность способствует ознакомлению с организацией коллективного, группового и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

Актуальность проектной деятельности обусловлена её методологической значимостью. Знания, умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации научно – исследовательской деятельности в вузах, колледжах, техникумах. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологии деятельностного типа.

Основные принципы реализации – научность, доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преимственность, результативность, творчество и успех.

Цель и задачи проектной деятельности:

Цель: создание условий для успешного освоения обучающимися основ исследовательской деятельности и развитие интереса к изучению естественных наук.

Задачи:

- Обучать специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований;
- Формировать и развивать умения и навыки исследовательского поиска;
- Развивать познавательные потребности и способности, креативность

Проектная деятельность предполагает:

- Формирование у обучающихся положительной мотивации к их проектно – исследовательской деятельности;
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения;
- Вооружение школьников теоретическими знаниями и специальной терминологией основ проектно – исследовательской деятельности;
- Обучение сначала совместно с учителем, а затем под его руководством и самостоятельно на практике выполнять проектно – исследовательские работы;
- Формирование коммуникативной компетенции в сотрудничестве;
- Формирование способности к организации своей деятельности и деятельности товарищей в группе, классе;
- Формирование умения решать творческие и проблемные задачи.

Главная цель защиты проектов – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели и требованиям. Ученики делают сообщение о проделанной работе, а учитель, руководя процедурой защиты проектов, следит за соблюдением доброжелательности, тактичности, внимательного отношения к идеям и творчеству других.

Примерные темы проектов:

1 класс

- «Здоровая пища для всей семьи»,
- «Если хочешь быть здоров»

2 класс

- «Домашняя аптека»,
- «Расти здоровым»

3 класс

- «Как отучить себя от вредных привычек»,
- «Ты идешь в гости»,
- «Спешите делать добро»

4 класс

- «Умей сказать НЕТ»,
- «Дружба»,
- «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя (в 3, 4 классе – самостоятельно) 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге, в произведении, в другом источнике информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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 проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- соблюдать режим дня и правила личной гигиены;
- различать полезные и вредные продукты;
- выполнять профилактические мероприятия для защиты организма от гриппа и простуды;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, вследствие чего, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья»

Учащиеся научатся:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать полезные и вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: позитивное отношение к самому себе и другим людям, бережное отношение к вещам, окружающей природе.

Содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья. Обучающиеся будут демонстрировать такие качества поведения: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информационный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в **игровой форме**, при организации **коллективного творческого дела**.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем накопления творческих работ обучающихся, материалов по типу **«портфолио»**. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным является контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие отчёты, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. Учащимся можно предложить оценить занятие **в листе самоконтроля**:

№ занятия	Определение уровня трудности занятия			Настроение	Самооценка работы на занятии
	лёгкое	среднее	трудное		

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Основная цель контроля – проверка знания фактов учебного материала, умения детей делать простейшие выводы, высказывать обобщенные суждения, приводить примеры из дополнительных источников, применять комплексные знания.

Уровень и степень освоения знаний контролируются, прежде всего, в ходе учебного занятия путём устного опроса, обсуждения темы. Предусматривается словесная оценка, поощрение, похвала. Оценивание по пятибалльной системе не предусмотрено.

Исходя из оценки знаний, умений и навыков, учащихся можно квалифицировать как:

Высокий уровень знаний, если ученик:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию, символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.
- Возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил по замечанию учителя.

Средний уровень знаний, если ученик:

- удовлетворяет в основном требованиям высокого уровня, но при этом имеет один из недостатков:
- в изложении допускает небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию учителя.

Ниже среднего уровня знаний, если ученик:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя; ученик не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Низкий уровень, если ученик:

- нераскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание учеником большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

Содержание рабочей программы

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информационный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, правила поведения в доме и на улице, профилактика обморожения, ожогов, лекарственных и пищевых отравлений.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях, правила этикета.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, умение сделать правильный выбор, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из 7 разделов:

- 1) «Мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
- 2) «Здоровое питание»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
- 3) «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
- 4) «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.
- 5) «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма.
- 6) «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.
- 7) «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на

пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в практической деятельности.

1 класс. «Первые шаги к здоровью».

Если хочешь быть здоров. Питание – необходимое условие для жизни человека. Поговорим о пище. Здоровая пища для всей семьи. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Как готовят пищу. Из чего варят кашу. Хлеб - всему голова! Полезные и вредные привычки. «Рабочие инструменты» человека. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Сон – лучшее лекарство. Какое настроение? Я пришёл из школы. Я – ученик. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Правила безопасности на воде. Обобщающие уроки «Доктора природы». Подвижные игры (в течение года).

Дружи с водой (2 ч)

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч)

Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч)

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч)

«Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч)

итание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч)

он – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч)

Как настроение?

Настроение после школы (1 ч)

Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч)

Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч)

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч)

Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч)

Правила безопасности на воде.

Народные игры. (2 ч)

Подвижные игры (3 ч)

Доктора природы (2 ч)

2 класс «Если хочешь быть здоров».

Здоровый образ жизни. Как здоровье? Причина болезни. Признаки болезни. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека. Отравление лекарствами. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода - наш друг. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про собак и кошек. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Как помочь себе при тепловом ударе. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Укус змеи. Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение. Подвижные игры (в течение года).

Почему мы бодем (3 ч)

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит (1 ч)

Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней (2 ч)

Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах (2 ч)

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений (2 ч)

Отравление лекарствами Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде (2 ч)

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде (1 ч)

Вода – наш друг

Правила общения с огнём (1 ч)

Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)

Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)

Травмы

Как защититься от насекомых (1 ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными (1 ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2 ч)

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах (3 ч)

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины (3 ч)

Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение

3 класс «По дорожкам здоровья».

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешим делать добро. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек. Я принимаю подарок. Я дарю подарки. Наказание. Одежда. Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идёшь в гости. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни. Подвижные игры (в течение года).

Чего не надо бояться (1 ч)

Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч)

думать. Спешу делать добро.

Почему мы говорим неправду (2 ч)

Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей (2 ч)

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя (2 ч)

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2 ч)

Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам (2 ч)

Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как следует относиться к наказаниям (1 ч)

Наказание

Как нужно одеваться (1 ч)

Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч)

Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит (1 ч)

Боль

Как вести себя за столом (2 ч)

Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях (1 ч)

Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах (2 ч)

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2 ч)

Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу (1 ч)

Помоги себе сам

Чем заняться после школы (1 ч)

Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей (2 ч)

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям (1 ч) Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным (2 ч)

Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

Повторение (3 ч)

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья».

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за свои решения. Что мы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Вредной привычке скажем НЕТ! Я умею выбирать (тренинг безопасного поведения). Волевое поведение. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Наркотик (тренинг безопасного поведения). 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! Подвижные игры (в течение года)

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.

Злой волшебник – табак (1ч)

Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными (5ч)

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.

Злой волшебник – алкоголь (3ч)

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик (2ч)

Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья (2ч)

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч)

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.

1 год обучения - 33 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч
1.	Введение. Если хочешь быть здоров	1
2.	Полезные и вредные привычки	1
3.	Подвижные игры	1
4.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
5.	Поговорим о пище.	1
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1
7.	Самые полезные продукты.	1
8.	Как правильно составить свой рацион питания	1
9.	Как готовят пищу	1
10.	Из чего варят полезную кашу	1
11.	Хлеб - всему голова!	1
12.	Подвижные игры	1
13.	«Рабочие инструменты» человека	1
14.	Зачем человеку кожа	1
15.	Если кожа повреждена.	1
16.	Наши чувства.	1
17.	Подвижные игры (в течение года).	1
18.	Готовим сами	1
19.	Сон – лучшее лекарство.	1
20.	Как настроение?	1
21.	Я пришёл из школы.	1
22.	Я – ученик. Я в школе	1
23.	Я – ученик. Я дома.	1
24.	Скелет – наша опора.	1
25.	Осанка – стройная спина.	1
26.	Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах	1
27.	Вредные привычки. Правила поведения дома	1
28.	Подвижные игры – старинные подвижные игры	1
29.	Подвижные игры	1
30.	Правила закаливания	1
31.	Правила безопасности на воде.	1
32 -33.	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2

2 год обучения - 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Причина болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Какие врачи нас лечат	1
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	Домашняя аптека. Проект	1
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице	1
17	Вода - наш друг	1
18	Как уберечься от мороза	1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	Чем опасен электрический ток	1
21	Травмы	1
22	Укусы насекомых	1
23	Что мы знаем про собак и кошек	1
24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	Отравление угарным газом	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	Переломы	1
29	Если ты ушибся или порезался	1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
31	Укус змеи	1
32	Расти здоровым. Проект	1
33	Воспитавай себя	1
34	Я выбираю движение	1

3 год обучения - 34 часа

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спешите делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман.	1
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек. Проект	2
12	Я принимаю подарок.	1
13	Я дарю подарки.	1
14	Наказание.	1
15	Одежда.	1
16	Ответственное поведение.	1
17	Боль.	1
18	Сервировка стола.	1
19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости. Проект	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Помоги себе сам.	1
26	Умей организовать свой досуг.	1
27	Что такое дружба.	1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	Как доставить родителям радость.	1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31	Спешите делать добро. Проект	1
32	Огонек здоровья.	1
33	Путешествие в страну здоровья.	1
34	Культура здорового образа жизни.	1

4 год обучения - 34 часа

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье?	1
2	Что такое эмоции?	1
3	Чувства и поступки	1
4	Стресс	1
5	Учимся думать и действовать	1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1
7	Умей выбирать	1
8	Принимаю решение	1
9	Я отвечаю за свои решения	1
10	Что мы знаем о курении	1
11	Зависимость	1
12	Умей сказать НЕТ. Проект	1
13	Как сказать НЕТ	1
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
16	Волевое поведение	1
17	Алкоголь	1
18	Алкоголь – ошибка	1
19	Алкоголь – сделай выбор	1
20	Наркотик	1
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
22	Мальчишки и девчонки	1
23	Моя семья.	1
24	Дружба. Проект	1
25	День здоровья	1
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1
27	Я выбираю кашу	1
28	Чистота и здоровье	1
29	Откуда берутся грязнули?	1
30	Чистота и порядок	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32	КВН «Наше здоровье»	1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Проект	1
34	Будьте здоровы!	1

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности: наглядные пособия, спортивный инвентарь.

Технические средства: компьютер, медиапроектор.

Библиотечный фонд:

- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000