

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО

Протокол №1 от

28.08.2023г.

Рук. ШМО *И.В.* И.В.
Максимова

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по

УВР

Н.П.Панкратова Н.П.Панкратова

«29» 08.

2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 29.08.2023

№507

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

Класс: 1 А

Учитель: Жукова Ирина Александровна

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 33 часа в год, 1ч в неделю

Программа составлена на основе: Программа Лапаевой М.М. «Азбука здоровья».

Сборник программ. Организация внеурочной деятельности в начальной школе.

Методическое пособие / Составители А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова / Под общ.ред.

А.П.Мишиной. – М.: Планета

Рабочую программу составила : Жукова И.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» для учащихся 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования, утвержден приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286.
3. Основная образовательная программа МБОУ СШ № 2 города Димитровграда Ульяновской области, разработанная на основе ФГОС и ФООП.
4. Программа Лапаевой М.М. «Азбука здоровья». Сборник программ. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Методическое пособие / Составители А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова / Под общ.ред. А.П.Мишиной. – М.: Планета.

Актуальность.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, заботу о нем нельзя перекладывать на плечи одной медицины. Заниматься здоровьем надо не только там, куда люди приходят со своими болезнями, но и там, где они обучаются, ибо заботе о здоровье надо научить.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существует много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Поэтому необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволяет сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка,

достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы.

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, формирование установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению укреплять своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления; обучить приёмам по предупреждению детского травматизма;
- обеспечить духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укреплять физическое и духовное здоровье обучающихся.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе. В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. Учащийся начальной школы должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Занятия носят научно-образовательный характер. При этом необходимо выделить практическую направленность курса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, (35 минут). Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Место в учебном плане.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 1 класс — 33 часа в год.

Формы деятельности:

- практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, часы познания, оздоровительные минутки (для глаз, осанки, рук), комплексы упражнений;
- дискуссионное общение, беседы;

- творческие конкурсы, викторины, песни, рисование;
- спортивные соревнования;
- праздники, игры.

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

На данных занятиях отметок нет. Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов используется игровая форма или организация коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие на занятиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные УУД:

- знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- о правилах безопасного поведения;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- 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.
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Делать предварительный отбор источников информации, ориентироваться в книге.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простых моделей (предметных, рисунков, схем).

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учить выполнять различные роли в группе (лидера, критика, исполнителя).

Предметные результаты.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

Обучающийся научится понимать:

- 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 укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, 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.

Обучающийся получит 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, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса «Азбука здоровья» 1 класс

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении двух лет (1-2 класс), что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях:

I - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

II - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

1 - первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

2 - культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

3 - интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

4 - формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Содержание программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Введение – 2ч

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год.
Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Подвижные игры – 4ч

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам». Правила ТБ. Правила игры.

В гостях у Мойдодыра – 5ч

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительные минутки. Игра «Доскажи словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра и т.п.

Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота – залог здоровья. Вода – лучшее лекарство. Оздоровительные минутки. Игра «Наоборот». Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты.

Азбука здоровья – 5ч.

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? Мой режим дня. Занятия-совет «Как и зачем соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Значение утренней зарядки для организма. Разучивание утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций.

Советы Айболита – 8ч.

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платком. Показ сценки или отрывков из мультфильма. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Игра «Вредно – полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

Питание и здоровье – 5ч.

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питания, о необходимости разнообразно питаться, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Режим питания. Овощи и фрукты – полезные продукты. Ю.Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

Моё здоровье – в моих руках – 3ч.

Мой внешний вид – залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

Подведем итоги – 1ч.

В здоровом теле – здоровый дух. Викторина (текущий контроль знаний).

Календарно-тематическое планирование, 1 класс

№п/п	Тема	Дата
1	Понятие науки валеология	
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
3	Знакомство с доктором Свежий воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игр для	

	организации перемен.	
4	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен	
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен	
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен	
7	Советы доктора Воды	
8	Советы доктора Воды	
9	Друзья Вода и Мыло	
10	Друзья Вода и Мыло	
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ	
13	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	
14	Соблюдаем режим, быть здоровыми хотим	
15	Соблюдаем режим, быть здоровыми хотим	
16	Как обезопасить свою жизнь	
17	Правила закаливания	
18	Знакомство с правилами гигиены	
19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок	
20	Здоровье и телевизор	
21	Мои привычки	
22	Виды отдыха	
23	Экскурсия «Сезонные изменения, и как их принимает	

Методическое обеспечение

Программа Лапаевой М.М. «Азбука здоровья». Сборник программ. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Методическое пособие / Составители А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова / Под общ.ред. А.П.Мишиной. – М.: Планета.

Материально – техническое обеспечение

Здоровесберегающая инфраструктура включают в себя следующие объекты:

- спортивный зал, спортивная площадка, столовая, учебные кабинеты;
- необходимый инвентарь в спортивном зале;
- компьютер, проектор, принтер.

Электронно-образовательные ресурсы

<https://resh.edu.ru/subject/9/>