


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
управление образования администрации г.Ачинска
МБОУ "Школа №12"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Ошева Е.А.

Протокол №1

от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа
№12"

 Шадрина М.Н.

Приказ №140-д

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
на уровне начального общего образования

Ачинск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. 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.

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 программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Программа рассчитана на 2 года. Курс включает 67 часов по 1 занятию в неделю, 33 занятия в 1-м классе и 34 занятия – во 2 классе. Продолжительность занятий: 1 класс – 35 - 40 минут, 2 классы – 40 минут.

Цели программы:

- формирование у младших школьников положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.

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

- **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.

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

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятие.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятие.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.

- 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 задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих и спортивно-оздоровительные мероприятия.

Содержание программы представлено различными формами работы:

- беседа,
- оздоровительная минутка,
- ситуативный анализ,
- игра,
- тест,
- практические занятия.

Система отслеживания и оценивания результатов

- анкетирование учащихся и их родителей;
- опросы учащихся и их родителей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Дружи с водой

Ознакомление со значением воды в жизни человека. О средствах и правилах ухода за лицом и телом.

Забота о глазах

Рассказ о правилах бережного отношения к зрению. Разучивание гимнастики для глаз, рекомендация «Если вы носите очки».

Уход за ушами

Опыт «Для чего нужен слух». Строение уха. Оздоровительная минутка. Массаж ушей. Советы, чтобы сберечь органы слуха.

Уход за руками и ногами

Беседа о пользе рук и ног. Массаж ступней. Уход за ногтями.

Уход за зубами

Строение зуба. Анализ ситуации (С. Михалков «Как у нашей Любы»). Практическое занятие (чистка зубов, сочинение стихотворения про уход за зубами).

Забота о коже

Беседа по теме. Практическая работа «Строение кожи». Оздоровительная минутка. Первая помощь при повреждении кожи, тестирование.

Как следует питаться

Правила питания. Беседа по теме. Анализ ситуации (С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»). Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Как сделать сон полезным

Игра «Можно-нельзя». Анализ ситуации (С. Михалков «Не спать»). Гигиена сна.

Настроение в школе

Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе», «Азбука вежливых слов». Беседа о дружбе.

Поведение в школе

Анализ ситуации. Игра «Знаешь-любишь». Подвижные игры.

Вредные привычки

Беседа. Игра «Да-нет». Анализ ситуации. Оздоровительная минутка.

Мышцы, кости и суставы

Беседа по теме. Нарушения осанки. Правила для поддержания правильной осанки. Практическое занятие.

Как закаляться. Обтирание и обливание

Практические советы по закаливанию. Оздоровительная минутка.

Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде

Народные игры. Разучивание игры «Городки»

Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Совушка» и др.

Обобщение Праздник «Сильные и смелые, ловкие, умелые».

Тематическое планирование 1 класс

1 час в неделю – 33 часа в год

№ п/п	Содержание темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		Всего	Теория	Практика	
1	Дружис водой	2	1	1	Познакомить со значением воды в жизни человека, правилах ухода за лицом и телом.
2	Забота о глазах	1	0,5	0,5	Задавать вопросы к наблюдаемым фактам повседневной жизни; формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к сохранению собственного зрения; знать правил личной гигиены, выполнять правила ухода за глазами
3	Уход за ушами	1	0,5	0,5	Задавать вопросы по конкретной теме; составлять рассказ по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены при уходе за ушами.
4	Уход за зубами	3	2	1	Овладеть навыками работы с различными источниками информации о правильном уходе за зубами и полостью рта; соотносить изображаемые действия на картинках с личным опытом. Моделировать чистку зубов, строение зуба
5	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5	Контролировать свою деятельность при уходе за кожей своего тела;
6	Забота о коже	3	1	2	
7	Как следует питаться	2	1	1	Устанавливать причинно-следственные связи, связанные с питанием и общим состоянием организма; строить диалог с ровесниками и взрослыми, изучить о полезных и вредных свойствах пищи
8	Как сделать сон полезным?	1	0,5	0,5	Вести наблюдения за действиями своих ровесников и школьников разных возрастов; систематизировать информацию; фиксировать результаты наблюдений
9	Настроение в школе	1	0,5	0,5	
10	Поведение в школе	2	1	1	

					Рассказать о своем школьном коллективе, о совместных мероприятиях, об отношении своих одноклассников к физкультуре и спорту. Моделировать различные ситуации общения на уроке и перемене.
11	Вредные привычки	2	1	1	Формировать представлений о вредных привычках; анализировать поступки и поведение других людей Называть части тела человека
12	Мышцы, кости и суставы	2	1	1	
13	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0,5	0,5	
14	Как правильно вести себя на воде	1	1		Выполнять правила поведения у водоемов; понимать ценность собственной жизни и жизни окружающих людей; способность контролировать собственную деятельность и поступки; уверенность в себе.
15	Наша безопасность	1	0,5	0,5	
16	Народные игры	3	1	2	Выполнять правила наиболее часто применяемых народных подвижных игр; уметь вести себя в групповой деятельности; владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; правильно оценивать действия своих товарищей
17	Подвижные игры	3	1	2	
18	Обобщение. 1. Подвижные игры.	3		1	Формировать навык коллективного планирования и умения работать в команде. Получить первоначальные навыки сотрудничества, работа над общим делом; проявлять творчество. Учиться согласованным действиям с помощниками.
	2. Соревнования «Веселые старты»			1	
	3. Праздник «Сильные, смелые, ловкие, умелые».			1	
Итого:		33	14,5	18,5	

К концу 1 года обучения учащиеся получают возможность научиться: правильно чистить зубы, ухаживать за своим телом, содержать его в чистоте, правильно

организовывать свой режим дня, выполнять утреннюю зарядку, уметь различать полезные и вредные продукты питания, правильно питаться, организовывать и принимать участие в подвижных играх.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс

Режим дня. Понятие режим дня. Гигиена выполнения домашних заданий. Разучивание комплекса утренней зарядки. Гигиена сна. Составление режима дня второклассника.

Осанка – залог здоровья. Разучивание комплекса по выработке правильной осанки.

Правильное питание. Понятие правильное питание, полезные и вредные продукты. Практическое занятие «Составление меню для завтрака» Проект «Я за здоровое питание»

Как уберечься от вирусных заболеваний. Рассказ об особенностях работы врача. Понятие - вирусные инфекции. Советы по профилактике гриппа.

Средства личной гигиены. Наши друзья - зубная щётка, расчёска, мыло. Практическое занятие «Правильно чисти зубы» Уход за волосами.

Наш враг – пыль. Болезни, которые приносит пыль. Сменная обувь. Зачем нужна? Как в школе соблюдать чистоту в классе. Мы дежурируем.

Домашние животные-лекари. Влияние домашних животных на здоровье человека. Правила ухода за животными. Советы «Как поступать, если вас укусило животное.»

Безопасность при переходе улиц и дорог.

Безопасность на воде.

Действия при чрезвычайных ситуациях. Отравление газом. Меры предосторожности. Действия, если попало инородное тело. Как вести себя с незнакомыми людьми. Где купаться, как купаться. Практические советы.

Опасность от электроприборов.

Ядовитые грибы и растения.

Солнце, его польза и вред.

Праздник «Береги здоровье».

Тематическое планирование 2 класс

1 час в неделю – 34 часа в год

№ п/п	Содержание темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		Всего	Теория	Практика	
	Режим дня	5			
1.	Режим дня		1		Формулировать основные правила личной гигиены. Уметь собирать и обсуждать информацию Моделировать рациональный режим дня школьника. Получить первоначальные навыки сотрудничества, работа над общим делом; проявлять творчество. Соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические
2.	Практическое занятие по составлению режима дня			1	
3.	Гигиена выполнения домашних заданий		1		
4.	Разучивание комплекса утренней зарядки			1	
5.	Сон-лучшее		1		

	лекарство				процедуры в течение дня; выполнять санитарно-гигиенические требования Знать правила подготовки ко сну и уметь их выполнять. Уметь собирать и обсуждать информацию.
	Осанка-залог здоровья	1			Учится работать с реальными объектами как с источниками информации. Формировать правильную осанку. Разучивать упражнения, способствующих формированию правильной осанки.
6.	Разучивание комплекса по выработке осанки			1	
	Правильное питание	4			Обсуждать при работе в паре сбалансированное питание.
7.	Правильное питание –залог здоровья		1		Уметь выделять полезные и вредные продукты животного и растительного происхождения.
8.	Полезные и вредные продукты		1		Получить первоначальные навыки сотрудничества, работа над общим делом; проявлять творчество.
9.	Практическое занятие по составлению меню для завтрака			1	Учиться согласованным действиям с помощниками.
10.	Проект «Я за здоровое питание.»			1	
	Как уберечься от вирусных заболеваний	4			Изучить виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой); знать основные правила закаливания собственного организма;
11.	Кто нас лечит?		1		изучить причины возникновения различных заболеваний у человека;
12.	Вирусные инфекции		1		понимать роль вредных привычек для здоровья человека;
13.	Профилактика гриппа		1		
14.	Холод. Его польза и вред. Закаливание.		1		
	Средства личной гигиены	3			Выполнять правила личной гигиены

15.	Что значит средства личной гигиены		1		гигиены
16.	Практическое занятие «Умею ли я чистить зубы»			1	Моделировать чистку зубов
17.	Уход за волосами			1	Актуализировать здоровьесберегающие знания, умения и навыки в конкретной жизненной ситуации
	Наш враг-пыль	1			Соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; выполнять санитарно-гигиенические требования
18.	Зачем нужна сменная обувь		1		
	Домашние животные - лекари	3			Изучить правила ухода за домашними животными; выполнять санитарно-гигиенические требования
19.	Домашние животные-лекари		1		
20.	Умею ли я ухаживать за домашними животными		1		
21.	Предостережения при обращении с животными			1	
	Безопасность при переходе улиц и дорог	1			Формулировать правила безопасности. Соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя или инструктора ДПС.
22.	Я- пешеход			1	
	Безопасность на воде	2			Выполнять правила поведения у водоемов; понимать ценность собственной жизни и жизни окружающих людей
23.	Где купаться, как купаться		1		
24.	Не играй на водоёмах!			1	
	Действия при чрезвычайных ситуациях	4			Применять здоровьесберегающие знания, умения и навыки в решении игровой дидактической
25.	Отравление газом		1		
26.	Если попало инородное тело		1		

27.	Как вести себя с незнакомыми людьми			1	задачи. Характеризовать потенциальные опасности при контактах с незнакомыми людьми. Предлагать и обсуждать варианты поведения в подобных ситуациях. Запомнить правила поведения при контактах с незнакомцами и моделировать их в ходе ролевых игр.
28.	Осторожно сосульки		1		
	Опасность от электроприборов	2			Объяснять потенциальную опасность бытовых предметов и ситуаций. Формулировать правила безопасного поведения в быту, в лесу. Моделировать с помощью условных знаков. Оценивать свои достижения.
29.	Вред от телевизора		1		
30.	Вред от компьютера		1		
31-32	Ядовитые грибы и растения	2	1	1	Изучить особенности ядовитых грибов; выявить последствия их употребления
33.	Солнце, его польза и вред	1		1	Знать признаки теплового удара; соблюдать правила пребывания на свежем воздухе в летний период
34.	Праздник «Береги здоровье смолоду»	1		1	Получить первоначальные навыки сотрудничества, работа над общим делом; проявлять творчество. Учиться согласованным действиям с помощниками.
	Итого:	34	20	14	

К концу 2-го года обучения учащиеся получают возможность научиться уходу за домашними питомцами, выполнять комплекс утренней гимнастики; упражнения по выработке правильной осанки; составлять свой режим дня с учётом здорового образа жизни. Соблюдать правила по профилактике гриппа, ухаживать за своим телом. Правильно переходить улицу, оказать первую помощь при тепловом ударе.