

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области» _____/Бычкова Е.В./ «___» _____ 2023 г	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области» _____/Балабешкина Е.В./ Приказ № _____ от «___» _____ 2023 г.
--	---

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»  
для обучающихся 1-4 классов  
МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С.  
г. Ртищево Саратовской области»  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Руководитель: Оноприенко Наталья Анатольевна,  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории**

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета  
протокол №\_ от \_\_ августа 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ №7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области».

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена для обучающихся 1-х – 4-х классов и реализуется на занятиях кружка «Азбука здоровья», рассчитана на 34 занятия в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Основополагающие приоритеты** данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

**Цель** программы « Азбука здоровья»:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

**Задачи:**

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
2. Сформировать основы гигиенических навыков;
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через **средства и методы обучения**: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты; групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

**Формы работы**: – коллективная форма; – работа в парах; – индивидуальная.

**Актуальность** данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

В основу программы «Азбука здоровья» положены следующие **принципы**:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

### Планируемые результаты изучения курса «Азбука здоровья»

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

<i>ЗНАТЬ</i>	<i>УМЕТЬ</i>
<input type="checkbox"/> основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	<input type="checkbox"/> составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
<input type="checkbox"/> особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;	<input type="checkbox"/> выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
<input type="checkbox"/> особенности воздействия двигательной активности на организм человека;	<input type="checkbox"/> различать «полезные» и «вредные» продукты;
<input type="checkbox"/> основы рационального питания;	<input type="checkbox"/> использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
<input type="checkbox"/> правила оказания первой помощи;	<input type="checkbox"/> определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
<input type="checkbox"/> способы сохранения и укрепление здоровья;	<input type="checkbox"/> заботиться о своем здоровье;
<input type="checkbox"/> основы развития познавательной сферы;	<input type="checkbox"/> оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
<input type="checkbox"/> общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	<input type="checkbox"/> находить выход из стрессовых ситуаций;
<input type="checkbox"/> влияние здоровья на успешную учебную деятельность;	<input type="checkbox"/> принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
<input type="checkbox"/> значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;	<input type="checkbox"/> отвечать за свои поступки.
<input type="checkbox"/> знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.	

К концу обучения учащиеся получат возможность:

	<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li><input type="checkbox"/> о правилах безопасного поведения;</li> <li><input type="checkbox"/> правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе;</li> <li><input type="checkbox"/> иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;</li> <li><input type="checkbox"/> о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;</li> <li><input type="checkbox"/> о здоровом питании; <input type="checkbox"/> о заболеваниях и способах их предупреждения;</li> <li><input type="checkbox"/> о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li><input type="checkbox"/> правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</li> <li><input type="checkbox"/> выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности.</li> <li><input type="checkbox"/> в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li><input type="checkbox"/> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</li> <li><input type="checkbox"/> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> формулировать собственное мнение и позицию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> оказывать первую медицинскую помощь;</li> <li><input type="checkbox"/> ухаживать за своим здоровьем и телом; <input type="checkbox"/> работать в группе, в коллективе.</li> </ul>

	делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.		
Применять	<input type="checkbox"/> быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; <input type="checkbox"/> - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	<input type="checkbox"/> полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; <input type="checkbox"/> знания для поддержания активного и здорового образа жизни.	<input type="checkbox"/> применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике.

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение 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 уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

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

### 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 уроков). Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (34 часа)**

Введение (2 ч.)

Я-человек. Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Подвижные игры (4 ч.)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье (4 ч.)

Питание необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 ч.)

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способы их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука здоровья (10 ч.)

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Моё здоровье в моих руках (5 ч.)

Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп» Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение (1ч.)

Подведение итогов за год. Моё здоровье — моя программа

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение.	1	1	2
2	Подвижные игры.	-	4	4
3	Питание и здоровье.	2	2	4
4	Советы Айболита.	4	4	8
5	Азбука здоровья.	6	4	10
6	Моё здоровье в моих руках.	2	3	5
7	Заключение.	-	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>Введение (2 ч.)</b>					
1.	Я-человек	1	04.09		
2.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».	1	11.09		
<b>Подвижные игры (4 часа).</b>					
3.	Подвижные игры «Заря-заряница», «Коршун».	1	18.09		
4.	Подвижные игры «Гуси», «Займи место», «Жмурки».	1	25.09		
5.	Подвижные игры «Караси и щука», «Передай платочек».	1	02.10		
6.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Два Мороза».	1	09.10		
<b>Питание и здоровье (4 ч.)</b>					
7.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	16.10		
8.	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	23.10		
9.	Грибная полянка	1	13.11		
10.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	20.11		
<b>Советы Айболита (8 ч.)</b>					
11.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	27.11		
12.	Личная гигиена школьника.	1	04.12		
13.	Как бороться с вредными привычками.	1	11.12		
14.	Прогулка для здоровья	1	18.12		
15.	Какая бывает вода?	1	25.12		
16.	Здоровые зубы	1	15.01		
17.	Общение с другими людьми	1	22.01		

18.	Лечение без лекарств: лекарственные растения, массаж, животные – наши лекари.	1	29.01		
Азбука здоровья (10 ч.)					
19.	Отравление лекарствами.	1	05.02		
20.	Пищевые отравления.	1	12.02		
21.	Отравление ядовитыми веществами	1			
22.	В гостях у Витаминки	1	19.02		
23.	Здравствуйте всегда!	1	26.02		
24.	Болезни. Признаки болезни. Причины болезни.	1	04.03		
25.	Телевизор, компьютер и здоровье	1	11.03		
26.	Какие врачи нас лечат. Игра «Больница»	1	18.03		
27.	Инфекционные болезни. Как организм помогает себе сам.	1	01.04		
28.	Здоровый образ жизни	1	08.04		
Моё здоровье в моих руках (5 ч.)					
29.	Отдых для здоровья.	1	15.04		
30.	Настроение в школе. Как настроить себя на урок? Настроение после школы.	1			
31.	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1	22.04		
32.	Домашний сад. Цветы. Домашний зоопарк.	1	06.05		
33.	Как загорать, чтобы было полезно?	1	13.05		
Заключение (1 ч.)					
34.	Секреты здоровья	1	20.05		

#### Используемая литература:

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
3. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
4. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г
5. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
8. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.