

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.И.Овсянникова

с. Донгуз Балтайского района Саратовской области

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

на заседании ШМО

зам директора по УВР

М.Директор МОУ СОШ с. Донгуз

 /М.А. Макарова

_____ / А.В. Евсеев

 Л.А.Раевнина

«30» 08 2022 г. «30» 08 2022 г. Приказ № 1 от 31.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Составитель программы: Латышва Г.Г., учитель начальных классов, категория: соответствие занимаемой должности

Рассмотрено на заседании педсовета
протокол № 1 от «30» августа 2022 г

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена на формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в соответствии с законами природы, законами бытия.

Актуальность программы определена тем, что учащиеся должны иметь мотивацию к формированию культуры здоровья, стремиться развивать свои знания по ведению здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что в нее включено большое количество заданий на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в нее включены условия для повышения мотивации к формированию культуры здоровья и стремления развивать знания по ведению здорового образа жизни обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана на основе программы факультативного курса «Азбука здоровья» Умнягина Е.Г. для младших школьников, программы курса валеологии «Растим здоровым» Борисовой У.С., образовательной программы по валеологии для начальной школы Мелентьевой М.С., Раицкого А.А., «Валеологическое образование в начальной школе» Басовой Е.Д., «Школа докторов Природы или 34 уроков здоровья» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной для 1-4 классов.

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

задачи в обучении:

- осознанно выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения своего здоровья..

задачи в развитии:

Развивать коммуникативные умения младших школьников с применением коллективных форм организации занятий и использованием современных средств обучения;

задачи в воспитании:

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Воспитывать навыки позитивного коммуникативного общения

Данная ДООП опирается на обще-дидактические принципы образовательного процесса:

- Принцип доступности
- Принцип индивидуальности
- Принцип развития
- Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.
- Принцип личностной значимости
- Принцип деятельностного подхода
- Принцип поддержки инициативности и активности
- Принцип открытости
- Принцип наглядности системы.
- Принцип здоровительной направленности
- Принцип здоровительной направленности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей

Возраст: программа рассчитана на детей 7-10 лет.

Объем программы и режим работы: 64 часа, 2 раза в неделю.

Планируемые результаты реализации программы результаты освоения ДООП «Азбука здоровья»

Знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня ;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье.

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

воспитание чувств справедливости, ответственности.

Программные требования к уровню развития:

- развитие самостоятельности суждений
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого

человека;

Метапредметные результаты:

- формирование основных вопросов 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, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значении режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- 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;
- 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 свое поведение в жизненных ситуациях;

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
(64 часа; 1 час в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы контроля	Дата	
				по плану	фактически
Введение «Вот мы и в школе».					
1.	Дорога к добру и здоровью.	1	Конкурс загадок		
2.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Комплексу пр.		
3.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	Конкурс рисунков		
4.	Правила личной гигиены	1	Круглый стол		
5.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1	Инсценировка сценок		
6.	Физическая активность и здоровье.	1	Урок-практикум		
7.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	Праздник		
8.	Как познать себя.	1	Интеллектуальная игра		
Питание и здоровье.					
9.	Витаминная тарелка на каждый день. «Витамины наши друзья и помощники».	1	Конкурс рисунков		
10.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Деловая игра		
11.	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	Игра-путешествие		

12.	Здоровая пища для всей семьи.	1	Конкурс загадок		
13.	Ю. Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».	1	Инсценировка сценок		
14.	Как питались в стародавние времена и питание наше современное.	1	Игра-путешествие		
15.	Каки чем мы питаемся.	1	Конкурс загадок		
16.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	Викторина		
17.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	Деловая игра		
18.	«Богатырская силашка».	1	Оздоровительные минуты		

Моё здоровье в моих руках.

19.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Игровые конкурсы		
20.	Домашняя аптечка.	1	Деловая игра		
21.	Домашняя аптечка.		Урок-практикум		
22.	Полезные и вредные продукты.	1	Конкурс загадок		
23.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	Викторина		
24.	Полезные и вредные продукты.	1	Конкурс рисунков		
25.	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеек».	1	Инсценировка сценок		
26.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1	Интеллектуальная игра		
27.	«Береги зрение с молодости».	1	Упражнения для глаз		
28.	Как избежать искривления позвоночника.	1	Упражнения для осанки		
29.	«Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	Экскурсия		
30.	Как обезопасить свою жизнь.	1	Деловая игра		
31.	Как обезопасить свою жизнь.	1	Деловая игра		

32.	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	1	День здоровья.		
33.	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье.	1	Тест		
34.	«Мы за здоровый образ жизни».	1	Конкурс рисунков		
35.	В здоровом теле здоровый дух.	1	Интеллектуальная игра		
36.	Отдых для здоровья.	1	Оздоровительные минуты		
Я в школе дома.					
37.	Мой внешний вид залог здоровья.	1	Конкурс школьной моды		
38.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1	Игра-викторина		
39.	Зрение – это сила.	1	Упражнения для глаз		
40.	Осанка – это красиво.	1	Упражнения для осанки		
41.	Веселые перемены.	1	Игровые конкурсы		
42.	«Класс не улица ребята! Изпомнить это надо!»	1	Конкурс рисунков		
43.	Здоровье и домашние задания.	1	Деловая игра		
44.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	1	Просмотр спектакля		
45.	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1	Интеллектуальная игра-викторина		
46.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	КВН «Умники и умницы»		

47.	Модаишкольныебудни.	1	«Я и школьная мода»		
48.	Модаишкольныебудни.	1	Интеллектуальная игра		
Чтобызабытьпродокторов.					
49.	«Хочуостатьсяздоровым».	1	Конкурс загадок		
50.	«Разговор о правильномпитании». Вкусные иполезныевкуности.	1	Деловая игра		
51.	Чтоб болезней не бояться,надоспортомзаниматься!	1	Игровые конкурсы		
52.	Вкусныеиполезные вкуности.	1	Деловая игра		
53.	«Какхорошооздоровым быть».	1	Круглый стол		
54.	<u>Деньздоровья.</u> «Заздоровыйобразжизни».	1	День здоровья		
55.	«Каксохранятьиукреплять своездоровье».	1	Деловая игра		
Яимоеближайшееокружение.					
56.	Моенастроение.Передай улыбкупо кругу.«Мое настроение».	1	Выставка рисунков		
57.	Вредныеиполезные привычки.	1	Деловая игра		
58.	«Ябвспасателипошел».	1	Урок-практикум		
«Вот исталимынагодвзрослей».					
59.	Опасностилетом	1	Просмотр видео фильма		
60.	Опасностилетом	1	Тест		
61.	Перваядоврачебная помощь.	1	Деловая игра		
62.	Первая доврачебнаяпомощь.	1	Урокпрактикум		

63.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1	Деловая игра		
64.	Чемумы научились за год.	1	Интеллектуальная игра		
Итого		64			

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по Программе должны осуществляться в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к мебели: мебель (учебные столы и стулья) должны быть стандартными, комплектными и иметь маркировку, соответствующую ростовой группе.

Требования к оборудованию учебного процесса: для успешной реализации Программы необходимо материально-техническое обеспечение: персональный компьютер, принтеры, мультимедийный проектор.

Требования к помещению учебного процесса: помещение для проведения занятий должно быть светлым. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

Методические особенности реализации программы

Педагогическое обоснование содержания программы:

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

- «Вот мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические

навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности прошлого;

- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

- «Чтобы забыть про докторов»: закаливание организма;

- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые врослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Методики / технологии обучения: проблемное обучение, игровые методы, информационные технологии.

Формы учебной работы: групповые, индивидуальные, фронтальные, парные.

Воспитывающая деятельность

Содержательные направления воспитательной работы: Методы воспитания:

методы формирования сознания (методы убеждения);

методы организации деятельности и формирования опыта поведения;

методы стимулирования поведения и

деятельности. Методики / технологии воспитания:

Формы воспитательной работы: мероприятия, дела, конкурсы, игры. Развивающая деятельность

Содержательные направления развивающей деятельности: познавательно-речевое, социально-личностное.

Методы развития: практикум, работа с информацией.

Методики / технологии развития: технология проблемного обучения, информационные технологии, тестовые.

Список литературы для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./Методическое пособие.– М.: ОЛМАПРЕСС,2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./Методическое пособие.–М.:ОЛМАПРЕСС,2012.
3. Зайцев Г., Зайцева А. Твое здоровье.–С Пб.,2008.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 классы.– М.:ВАКО,2004.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток(1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.– М.:ВАКО,2007г.– / Мастерская учителя.
6. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 14 класса. М.: Вако, 2007. 176с.
/Мозаика детского отдыха.
8. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/Под ред. В.Н. Касаткина.–М.:ЛинкаПресс,2000.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.– 112с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 2003, с.57.
11. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф.Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.

12. Экетисервировкапраздничногостола.М.,2002.400с.
13. Якиманская,И.С.Личностноориентированноеобучение.–М.:1991.–120с.

Список литературы для учащихся:

1. БезрукихМ.М.,ФилипповаГ.А..Разговороправильномпитании./Рабочаятетрадьдля школьников. –М.: ОЛМАПРЕСС,2012.
2. БезрукихМ.М.,ФилипповаГ.А..Двенеделивлагерездоровья.Рабочаятетрадьдляшкольников.– М.:ОЛМАПРЕССИнвест,2014.
3. БуяноваН.Япознаюмир:Детскаяэнциклопедия:Медицина.–М.:АСТ,2009.
4. КоростелёвН.ОтАдо Ядетямоздоровье.–М.:Медицина,2010

Интернет сайты:

- 1.Борисова У.С. Программа курса валеологии «Растиздоровым».<http://festival.1september.ru/articles/312400/>
- 2.Басова Е.Д.Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой.№ 2, 2010.
- 3.Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии(для начальной школы).<http://festival.1september.ru/articles/213370/>
- 4.УмнягинаЕ.Г.Программакурса«Азбуказдоровья»для младших школьников.<http://festival.1september.ru/articles/519723/>