
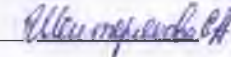


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48»
Ленинского района города Саратова

Рассмотрено
На заседании ШМО
«29» 08 2023г.
Председатель ШМО

Согласовано
«29» 08 2023г.

Зам. Директора по ВР

 /А.М. Макушин/



Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

Воспитатель: Искалиева Алия Менжановна

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» 08 2023 г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

4. Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий»;

5. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

6. Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);

8. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности

для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, коммуникативных качеств личности.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное направление.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Актуальность:

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Здоровье детей младшего школьного возраста, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении, здоровья педагогов, психологического климата в школе, правильное питание.

Сегодняшняя эпоха глобализации оборачивается унификацией, стремлением к упрощению, повсеместным распространением готовых полуфабрикатов стандартного веса и стандартного вкуса. В итоге вырабатываются навыки нездорового питания, а процесс приготовления пищи утрачивает главное – творчество.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребёнка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов

посвящён профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Цели:

- дать начало представлению о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- познакомить с русскими кулинарными традициями;
- помочь подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей знаний о законах здорового питания;
- расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания;
- формирование представлений о здоровом образе жизни и о необходимости заботы о своём здоровье.

Программа рассчитана на обучающихся 2-го класса.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов – 34 часа (1 час в неделю).

Основная форма реализации данного курса внеурочной деятельности – кружок.

2. Результаты освоения курса 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. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

Метапредметными результатами программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

Предполагаемый результат:

1. Результатом практической деятельности по программе можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей, беседы с детьми о соблюдении навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, игры «Радуга здоровья», «Я и моя безопасность» и т.д.

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.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Виды деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Тема 1. Что такое здоровье? (1 час) Беседа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Давайте поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	Познавательная	Практическое занятие. Игра «Давайте поговорим».
Тема 2. Что такое эмоции? (1 час) Практическая работа. Работа со словарём. Оздоровительная минутка. Игра «Твоё	Познавательная	Игра с ролевой акцентуацией

имя».		
Тема 3. Чувства и поступки. (1час) Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа.	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 4.Стресс. (1час) Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка.	Проблемно-ценностное общение	Групповая проблемная работа
Тема 5. Учимся думать и действовать. (1час) Тренировка мыслительных операций. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	Познавательная	Тренинг, игра
Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1час) Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия».	Проблемно-ценностное общение	Групповая проблемная работа
Тема 7. Я познаю себя. Красота внутренняя и внешняя (1час) Беседа по теме. Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Анкетирование.	Проблемно-ценностное общение	Анкетирование
Тема 8. Я познаю других. Что такое дружба (1час) Практическая работа по составлению правил дружбы. Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Игра «Комплимент».	Проблемно-ценностное общение	Дискуссии
Тема 9. Вредные привычки. Здоровье и здоровый образ жизни. (1 час) Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».	Проблемно-ценностное общение	Групповая проблемная работа
Тема 10. Физическая активность и здоровье. Как избежать искривления позвоночника. (1час) Игра «Волшебный стул». Работа над пословицами. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.	Познавательная	Познавательные беседы. Игра «Волшебный стул».
Тема 11. Игра «Руки-ноги» (1 час) Игра на координацию движений «Руки-ноги». Оздоровительная минутка.	Игровая	Игра «Руки-ноги»
Тема 12. Какую обувь ты носишь? Мода и здоровье (1час) Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».	Познавательная	Дискуссии.

<p>Тема 13. <i>«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим» (1час)</i> Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Тренинг «Составляем режим дня».</p>	Художественное творчество	Тренинг.
<p>Тема 14. <i>Ослепительная улыбка на всю жизнь. Что мы знаем о здоровье зубов? (1час)</i> Рассказ учителя. Оздоровительная минутка.</p>	Познавательная	Познавательные беседы.
<p>Тема 15. <i>«Бесценный дар – зрение» (1час)</i> Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.</p>	Познавательная	Познавательные беседы.
<p>Тема 16. <i>«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!» (1час)</i> Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Викторина о видах спорта.</p>	Познавательная	Познавательные беседы. Викторина
<p>Тема 17. <i>«Вредные микробы» (1час)</i> Устный журнал. Оздоровительная минутка. Пластилинография «Вредный микроб».</p>	Художественное творчество	Устный журнал.
<p>Тема 18. <i>Лесная аптека на службе человека (1час)</i> Просмотр видеофильма. Коллективное рисование – создание альбома лекарственных растений. Это интересно! Оздоровительная минутка. Викторина «Лесная аптечка»</p>	Проблемно-ценностное общение	Проект «Лесная аптечка».
<p>Тема 19. <i>Безопасное поведение в школе. (1час)</i> Работа над произведениями о школьной жизни. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Тренинг.</p>	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.
<p>Тема 20. <i>Один дома. Где подстерегает опасность? (1час)</i> Беседа по теме. Просмотр видеофильма «Техника безопасности с электричеством». Игра «Список опасностей». Оздоровительная минутка. Кроссворд «Электроприборы»</p>	Проблемно-ценностное общение	Игра «Список опасностей».
<p>Тема 21. <i>Дорожно-транспортная безопасность. Я – пешеход (1час)</i> Анализ ситуации. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Викторина по правилам дорожного</p>	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.

движения.		
Тема 21. Безопасность на воде (1 час) Игра «Безопасность на воде». Повторение правил безопасности на водоёмах. Оздоровительная минутка. Практическая работа.	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.
Тема 22. Первая помощь при тепловом ударе, ожогах и обморожении (1 час) Беседа по теме. Интерактивные задания. Оздоровительная минутка. Викторина «Сам себе спасатель».	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 23. Как уберечься от травм (1 час) Беседа по теме. Групповая работа. Оздоровительная минутка. Кроссворд «Травма». Первая помощь при травмах.	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.
Тема 24. Первая помощь при укусах насекомыми и животными (1 час) Беседа по теме. Интерактивные задания. Оздоровительная минутка.	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.
Тема 25. Кибербезопасность (1 час) Беседа по теме. Просмотр видеофильма. Оздоровительная минутка. Кроссворд.	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.
Тема 26. Давайте правильно питаться! (1 час) Режим питания. Рациональное питание. Основные факторы, влияющие на питание.	Познавательная	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 27. Быть здоровым – здорово! (1 час) Игра - путешествие по станциям, посвящённое Дню здоровья (7 апреля). Занятие с игровыми ситуациями.	Досугово-развлекательная деятельность	Игра-путешествие
Тема 28. «Молочные братья» (1 час) Ролевая игра. Молочные продукты у разных народностей.	Познавательная	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 29. Спрятанный сахар (1 час) Беседа по теме. Просмотр видеофильма. Оздоровительная минутка. Практические задания.	Проблемно-ценностное общение	Познавательные беседы.
Тема 30. Удивительное превращение колоска (1 час) Беседа. Чтение сказки.	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 31. Весёлые старты (1 час) Спортивный праздник.	Досугово-развлекательная деятельность	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 32. Я и моя безопасность (1 час)	Досугово-развлекательная деятельность	«Своя игра»
Тема 33. Радуга здоровья (1 час)	Досугово-развлекательная	Интеллектуальная игра

	деятельность	
Тема 34. Будем здоровы. (1час)	Досугово-развлекательная деятельность	Практическая работа «Выпуск стенной газеты»

Литература, использованная при подготовке программы

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 11 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 12 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
- 13 Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
- 14 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- 15 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
- 16 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
- 17 Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Риол, 2003.
- 18 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.

19 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
- 22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.