

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования Турковского района

МОУ ООШ р.п.Турки

«Согласовано»

Руководитель МО

_____Уразова Е.И..)

Протокол №1

от «31» августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР МОУ «ООШ»р.п.

Турки_ ____ (Атапина С.В.)

«Утверждаю»

Директор

МОУ «ООШ»р.п. Турки

_____ (Молокова Т.В.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Актуальность курса обусловлена тем, что обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - это актуальная задача современного образования. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и школы, классного руководителя и учителя. Здоровье человека - важнейший показатель его личного успеха. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье.

Практическая значимость курса в том, что содержание занятий направлено на формирование у учащихся гигиенических навыков, развитие негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию режима дня, досуга.

Рабочая программа кружка «Азбука здоровья» составлена на основании: Закона «Об образовании в Российской Федерации»

«Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты «Образовательные программы»;

Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

«Гигиеническим требованиям к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10»;

Основной образовательной программы начального общего образования

Цель обучения данному курсу на конкретной ступени образования: создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; воспитание творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности учащихся.

Задачи изучения данного курса:

- Привитие навыка по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой;
- Привлечение к ежедневным физическим занятиям;
- Овладение элементарными навыками здорового питания;
- Формирование личности, способной реализовывать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам;
- Формирование навыка конструктивного общения;
- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, из них количество часов для проведения практических работ – 12 часов.

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 «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

2. 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 «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

1. 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 спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы по формированию здорового образа жизни обучающиеся должны знать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. способы сохранения и укрепление здоровья;
6. общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
7. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
8. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
9. о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. находить выход из стрессовых ситуаций;
11. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
12. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
13. отвечать за свои поступки;
14. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание курса.

Программа кружка «Азбука здоровья» включает 7 разделов:

- ✓ «Вот мы и 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 и 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;
- ✓ «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- ✓ «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- ✓ «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Календарно тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
Раздел 1. Введение. Вот мы и в школе. 6 часов.					
1,2	«Здоровье и здоровый образ жизни».	2	теория		
3,4	Правила личной гигиены.	2	теория		
5,6	Физическая активность и здоровье.	2	практика		
Раздел 2. Питание и здоровье. 4 часа.					
7,8	Здоровая пища для всей семьи.	2	теория		
9,10	Секреты здорового питания.	2	теория		
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках. 8 часа.					
11,12	Домашняя аптечка.	2	теория		
13,14	Береги зрение с молодю.	2	теория		
15,16	Как избежать искривления позвоночника.	2	теория		
17,18	Отдых для здоровья.	2	практика		
Раздел 4. Я в школе и дома. 6 часа.					
19,20	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим.	2	теория		
21,22	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2	теория		
23,24	Делу время, потехе час.	2	практика		
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. 2 час.					
25,26	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	2	практика		
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. 4 часа.					
27,28	Вредные привычки и их профилактика.	2	теория		
29,30	Школа и моё настроение.	2	практика		
Раздел 7. Вот и стали мы на год взрослей. 4 часа.					
31,32	Гордо реет флаг здоровья.	2	теория		
33,34	«Умеете ли вы вести»	2	практика		

здоровый образ жизни».				
------------------------	--	--	--	--

Учебно-методические и материально-технические обеспечения курса.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Мультимедиа проектор