

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

РАССМОТРЕНО

руководителем ШМО классных руко-
водителей _____ О.В. Дуракова
Протокол от «26» 08. 2024г. №1

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
_____ О.Ю. Ларина
«27» 08.2024г.

Приложение к ООП НОО МАОУ СШ № 9,
утвержденной приказом директора
от _30.08.2024 г. № 01-04-131

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии и развитии способностей и
талантов)

для обучающихся 1-х классов

на 2024-3025 уч. год

г. Енисейск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной работы и рассчитана на обучающихся 1 класса.

Данная программа составлена на основе:

- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья или школа докторов природы». М., ВАКО, 2022 г. для 1-4 классов.

Актуальность программы:

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто этот дар растрачивается попусту, человек забывает, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков

принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Цели:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся;
- развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации;
- развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;
- воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

В соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком МБОУ «Тарасковская СОШ» на изучение курса «Азбука здоровья» в 1 классе отводится 33 часа (по 1 часу в неделю). Содержание реализуется за 33 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

У обучающегося будут сформированы:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
- понимать себя, делать самоанализ, прогнозировать ситуацию;
- заботиться о своём здоровье, формировать установку на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условия «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма;
- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- умению донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста);

слушать и понимать речь других;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

Формы:

- тематические занятия;

- практические занятия;

- беседы;

- конкурсы;

- соревнования;

- викторины;

- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры;

- экскурсии;

- демонстрация фильмов и видеороликов.

Методы:

- фронтальный метод;

- групповой метод;

- практический метод;

- познавательная игра;

- ситуационный метод;

- игровой метод;

- соревновательный метод;

- активные методы обучения

Содержание учебного предмета.

Разговор о правильном питании

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Всякому овощу - своё время. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.

Система занятий по разделу «Разговор о правильном питании» стимулирует активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий, развивает навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, пробуждает у детей интерес к

народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа.

Питание и зубы

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы.

Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Умывание и купание

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Занятия по гигиеническим навыкам.

Твой режим дня

Твой новый режим дня. Распорядок дня. Здоровье сгубишь - новое не купишь!

Режиму дня - мы друзья. Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Забота о глазах

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час.

Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика.

Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза - зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Сон - лучшее лекарство

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Про тебя самого

Осанка - стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься от переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена.

Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.

Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа?
Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров –
закаляйся! Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка?
Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг
- главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только
2 уха? Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка.

Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим?
Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия
утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.
Секрет долголетия.

Активный отдых

Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и
сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Закаливание организма. Солнце,
воздух и вода - наши лучшие друзья.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
Разговор о правильном питании.	9
Питание и зубы	2
Умывание и купание	3
Твой режим дня	3
Забота о глазах	2
Сон - лучшее лекарство	1
Про тебя самого	4
Активный отдых	9

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во ча- сов	Дата	
			по плану	фак- тиче- ски
Разговор о правильном питании (9 часов)				
1/1	Инструктаж по охране труда. Если хочешь быть здоров.	1	06.09.2024	
2/2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1	13.09.2024	
3/3	Как правильно есть.	1	20.09.2024	
4/4	Удивительные превращения пирожка.	1	27.09.2024	
5/5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкус-ной.	1	04.10.2024	
6/6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1	11.10.2024	
7/7	Полдник. Как город хлеб печёт.	1	18.10.2024	
8/8	Пора ужинать.	1	25.10.2024	
9/9	Здоровое питание - отличное настроение.	1	08.11.2024	
Питание и зубы (2 часа)				
10/1	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	1	15.11.2024	
11/2	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1	22.11.2024	
Умывание и купание (3 часа)				
12/1	Дружи с водой. Советы доктора Воды	1	29.11.2024	
13/2	Друзья - Вода и Мыло	1	06.12.2024	
14/3	Маскарад вредных привычек	1	13.12.2024	
Забота о глазах (2 часа)				
15/1	Глаз - главный помощник человека	1	20.12.2024	
16/2	Делу время - телевизору час	1	27.12.2024	
Про тебя самого (4 часа)				
17/1	Осанка - стройная спина	1	10.01.2025	
18/2	Зарядка дарит бодрость	1	17.01.2025	

19/3	Мышцы, кости и суставы	1	24.01.2025	
20/4	Как уберечься от переломов и растяжений	1	31.01.2025	
Твой режим дня (3 часа)				
21/1	Твой новый режим дня.	1	07.02.2025	
22/2	Выполнение режима дня.	1	21.02.2025	
23/3	Разработка режима дня по минутам.	1	28.02.2025	
Сон – лучшее лекарство (1 час)				
24/1	Как сделать сон полезным	1	07.03.2025	
Активный отдых (9 часов)				
25/1	Спортивная эстафета: «Да здравствует страна Спортландия!»	1	14.03.2025	
26/2	Мы идём гулять. Прогулка	1	21.03.2025	
27/3	Сменная обувь - зачем она?	1	04.04.2025	
28/4	Одевайся по погоде	1	11.04.2025	
29/5	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	18.04.2025	
30/6	Здоровым быть модно!	1	25.04.2025	
31/7	Подвижные народные игры.	1	16.05.2025	
32/8	Народные игры.	1	23.05.2025	
33/9	Как стать здоровыми и сильными	1		
Итого: 33 часа				