

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

решением Педагогического
совета МБОУ Волченской
СОШ Каменского района
Ростовской области
30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ
Волченской СОШ
Каменского района
Ростовской области от
30.08.2024 № 110

Т.Г. Юдина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

внеурочного учебного курса

«Азбука здоровья»

для обучающихся 3 класса

на 2024 - 2025 учебный год

обновлённый ФГОС

(является частью основной образовательной программы школы)

Возраст: 9-11 лет

(срок реализации программы: 1 год)

Составитель: Горняк Анастасия Андреевна

х. Волченский

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 3 класса является составной частью основной образовательной программы лицея и разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом № 373 от 06.09.2009 года с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Ишеевского многопрофильного лицея, утверждённой приказом № 577
- ОД от г..

Целью курса «Азбука здоровья» в начальных классах является 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 согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.

обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

Первый уровень - информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.

Второй уровень - личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные знания. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.

Третий уровень - осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а также

пониманию того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры-экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.п. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Материально-техническая база

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска, мультимедиапроектор;
- набор таблиц,
- муляжи,
- дидактические карточки,
- диски и ЭОР

Раздел 1. Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности **Планируемые результаты освоения программы:**

Учащиеся узнают:

- о соблюдении правил игры;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о соблюдении правил игры;
- о вредных и полезных привычках.

Получат возможность узнать:

- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Учащиеся научатся:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;

Получат возможность научиться:

- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

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: **ЗНАТЬ:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

УМЕТЬ:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- различать «полезные» и «вредные» продукты
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- 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
- отвечать за свои поступки

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 свое 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 уроке.
- 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

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

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

Подвижные игры (4 ч)

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

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья (7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть

при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

Формы организации внеурочной деятельности: Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Введение	2
2	Подвижные игры	3
3	Моё здоровье в моих руках	6
4	Азбука здоровья	7
5	Питание и здоровье	4
6	Советы Айболита	8
7	Заключение	2
Итого:		34

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение (2ч)			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	05.09.	
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	12.09.	
	Подвижные игры (3ч)			
3	Правила игрового общения. «Третий лишний», «Невод и щука»	1	19.09.	
4	«Шишки, жёлуди, орехи», «Гуси-лебеди»	1	26.09.	
5	«Салки», «Юрта»	1	03.10.	
	Моё здоровье в моих руках (6ч)			
6	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1	10.10.	
7	Труд и здоровье	1	17.10.	
8	Наш мозг и его волшебные действия	1	24.10.	
9	Закаливание в домашних условиях	1	07.11.	
10	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	1	14.11.	
11	Отдых активный и пассивный	1	21.11.	
	Азбука здоровья (7ч)			
12	Почему устают глаза?	1	28.11	
13	Зачем человеку кожа?	1	05.12.	
14	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	1	12.12.	
15	Надёжная защита организма		19.12.	
16	Как настроение?	1	26.12.	
17	Сколько стоит твоё здоровье? Экскурсия в аптеку	1	16.01.	
18	На прививку, третий класс!	1	23.01.	
	Питание и здоровье (4ч)			
19	Правильное питание-залог физического и психологического здоровья	1	30.01.	
20	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	06.02.	
21	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности	1	13.02.	
22	Профилактика желудочных заболеваний	1	20.02.	

Советы Айболита (8ч)				
23	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	27.02.	
24	Как избежать искривления позвоночника?	1	06.03.	
25	Как сохранить улыбку красивой?	1	13.03.	
26	Как табак влияет на здоровье?	1	20.03.	
27	Чем опасен электрический ток?	1	03.04.	
28	Как правильно ухаживать за волосами?	1	10.04.	
29	Как избежать отравлений?	1	17.04.	
30	Лесная аптека на службе человека	1	24.04	
Заключение (2ч)				
31	Хочу остаться здоровым	1	15.05.	
32	Подведём итоги	1	22.05	

Литература

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. - 205 с.
2. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова // Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
3. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/312400/>
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
8. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст]: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.

12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2007.
13. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2015.
14. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57.
16. ФГОС. Примерные программы начального образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
17. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
18. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым» [Текст] / И.И. Шакурова // Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
19. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников [Текст] / Е.Г. Умнягина [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
20. Зимние подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.
21. Клуб здоровья и долголетия [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://www.1001et.net/index.htm>
22. Подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.
23. Правила безопасного поведения в быту [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://theobg.by.ru/bit.htm>