

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Касплянская средняя школа

имени Героя Советского Союза В.Т. Куриленко

Смоленского района Смоленской области

<p>«Рассмотрено педсоветом» Протокол № 1 от 30.08.2023г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора МБОУ Касплянской СШ _____/Сидорова А.Е./</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Касплянской СШ /Кривцов И.М./ Приказ №90 от 30.08.2023г.</p>
--	--	---

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

**Азбука здоровья**

Направление внеурочной деятельности:

физкультурно – оздоровительное

33 часа (1 час в неделю)

Форма реализации: очная, дистанционная

1 класс

Учитель начальных классов

Емельянова Светлана Викторовна

2024-2025 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Касплянская средняя школа**

**имени Героя Советского Союза В.Т. Куриленко**

<b>«Рассмотрено педсоветом» Протокол № 1 от 30.08.2023г.</b>	<b>«Согласовано» Зам. директора МБОУ Касплянской СШ _____/Сидоров а А.Е./</b>	<b>«Утверждаю» Смоленского района Смоленской области Директор МБОУ Касплянской СШ _____/Кривцов И.М./ Приказ №90 от 30.08.2023г.</b>
--	---	--

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**Азбука здоровья**

**Направление внеурочной деятельности:**

**физкультурно - оздоровительное**

**33 часа (1 час в неделю)**

**Форма реализации: очная, дистанционная**

**1 класс**

**Учитель начальных классов**

**Емельянова Светлана Викторовна**

**2024-2025 учебный год**

## 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, 2021 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 способность 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 условиях «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 про-

дукты. 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**

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
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**

<b>№ урока</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	
			<b>по плану</b>	<b>фактически</b>
<b>Разговор о правильном питании (9 часов)</b>				
1/1	Инструктаж по охране труда. Если хочешь быть здо-	1	04.09 .	

	ров.			
2/2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1	11.09.	
3/3	Как правильно есть.	1	18.09.	
4/4	Удивительные превращения пирожка.	1	25.09.	
5/5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	02.10..	
6/6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1	09.10.	
7/7	Полдник. Как город хлеб печёт.	1	16.10.	
8/8	Пора ужинать.	1	23.10.	
9/9	Здоровое питание - отличное настроение.	1	06.11.	
<b>Питание и зубы (2 часа)</b>				
10/1	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	1	13.11.	
11/2	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1	20.11.	
<b>Умывание и купание (3 часа)</b>				
12/1	Дружи с водой. Советы доктора Воды	1	27.11.	
13/2	Друзья - Вода и Мыло	1	04.12.	
14/3	Маскарад вредных привычек	1	11.12.	
<b>Забота о глазах (2 часа)</b>				
15/1	Глаз - главный помощник человека	1	20.12.	
16/2	Делу время - телевизору час	1	27.12.	
<b>Про тебя самого (4 часа)</b>				
17/1	Осанка - стройная спина	1	15.01.	
18/2	Зарядка дарит бодрость	1	22.01.	
19/3	Мышцы, кости и суставы	1	29.01.	
20/4	Как уберечься от переломов и растяжений	1	05.02.	
<b>Твой режим дня (3 часа)</b>				
21/1	Твой новый режим дня.	1	12.02.	
22/2	Выполнение режима дня.	1	26.02-	
23/3	Разработка режима дня по минутам.	1	05.03.	
<b>Сон – лучшее лекарство (1 час)</b>				
24/1	Как сделать сон полезным	1	12.03.	
<b>Активный отдых (9 часов)</b>				
25/1	Спортивная эстафета: «Да здравствует страна Спортландия!»	1	19.03.	
26/2	Мы идём гулять. Прогулка	1	02.04.	
27/3	Сменная обувь - зачем она?	1	09.04.	

28/4	Одевайся по погоде	1	16.04.	
29/5	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	23.04-28.04	
30/6	Здоровым быть модно!	1	30.04.	
31/7	Подвижные народные игры.	1	07.05.	
32/8	Народные игры.	1	14.05.	
33/9	Как стать здоровыми и сильными	1	21.05.	
<b>Итого: 33 часа</b>				