

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Касплянская средняя школа имени Героя Советского Союза В. Т. Куриленко  
Смоленского района Смоленской области

Рассмотрено педсоветом Протокол № 1 от «31» 08 2023г	Согласовано Заместитель директора по ВР  /Сидорова А.Е./	 Утверждаю Директор ШКОлы Куриленко И.М./ Приказ № 90 От «31» 08. 2023г
---	---	---

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
Азбука здоровья**

*Направление внеурочной деятельности: физкультурно-оздоровительное*

34 часа (1 час в неделю)

Форма реализации: очная, дистанционная

4 класс

Учитель начальных классов

*Емельянова Светлана Викторовна*

2023–2024 учебный год

## Пояснительная записка

***Быть здоровым – это естественное  
стремление каждого человека.***

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково.

Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: **здоровый образ жизни!** Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

На сегодняшний день актуальным стало разработка программы внеурочной деятельности **«Азбука здоровья»**, которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Программа внеурочной деятельности **«Азбука здоровья»** - *общекультурного направления*, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа «Азбука здоровья» включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Внеурочная деятельность в классе КО пронизывает весь процесс обучения. Она имеет коррекционную направленность и оказывает корректирующее влияние на личность ученика и

заключается во всестороннем развитии учащихся с целью подготовки их к самостоятельной жизни и труду, занимает одно из главных мест в воспитании и развитии ребенка.

### **Цели программы «Азбука Здоровья»:**

- 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 приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- отрицательное отношение к вредным привычкам.
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

*Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования.*

*В основу программы «Азбука здоровья» положены следующие принципы:*

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Наглядность.
5. Целостное развитие.
6. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.

Программа внеурочной деятельности **«Азбука здоровья»** представляет систему занятий для учащихся 1 – 4 классов и включает 135 занятий - 1 занятие в неделю:

- в первом классе - 33 занятия;
- во 2 – 4 классах - по 34 занятий за учебный год.

### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

<b>Предмет</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	<b>Содержание программы «Азбука здоровья»</b>
<i>Литературное чтение</i>	Чтение произведений Ю.Тувима. Устное народное творчество.	Просмотр презентаций. Подбор пословиц и поговорок.
<i>Окружающий мир</i>	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Чтоб болезней не бояться... Как избежать искривления позвоночника. Здоровая пища
<i>Изобразительное искусство</i>	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Спешите делать добро».
<i>Физическая культура</i>	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Физическая активность и здоровье. «Богатырская силушка».
<i>Музыка</i>	Выразительность музыкальной интонации.	В мире интересного. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

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.

- *личностные результаты* - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- *метапредметные результаты* - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» является *формирование следующих умений:*

- **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, как поступить.

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

### 1. **Регулятивные УУД:**

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) 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 (учебных успехов).

### 2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, 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 учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. **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.

### **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,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Средства контроля и оценки качества образования:**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

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.

Для реализации программы «**Азбука здоровья**» необходима **материально-техническая база:**

Учебные пособия: *натуральные пособия* (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.;

- *изобразительные наглядные пособия* (рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- *измерительные приборы:* весы, часы и их модели.
- *оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, проектор, экран, DVD и др.

### **Тематическое планирование**

#### **4 класс (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Дата проведения
			лекции	выездные занятия, праздники, деловые игры	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Здоровейка	1			1	

1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	
II	<b>Питание и здоровье</b>	5	3		2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	«Что даёт нам море»		1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4		3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1			
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	
IV	<b>Я в школе и дома</b>	6	3		3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Почему устают глаза?	1	1			
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1		3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u>	1			1	

	«Самый здоровый класс»					
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2		2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	1	1			
6.3	«Веснянка»	1			1	
6.4	В мире интересного	1			1	
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	
	Итого:	34	16		18	

### Содержание программы

внеурочной деятельности «Азбука здоровья»:

Программа «Азбука здоровья» состоит из 7 блоков:

- **«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;
- **«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

Календарно – тематическое планирование

п/п	Наименование разделов и тем	Дата
-----	-----------------------------	------



1	Что мы знаем о ЗОЖ	4.09
2	По стране Здоровейка	11.09
3	В гостях у Мойдодыра	18.09
4	Я хозяин своего здоровья	25.09
5	Правильное питание – залог здоровья.	2.10
6	Культура питания. Этикет	9.10
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	16.10
8	«Что даёт нам море»	23.10
9	Светофор здорового питания	6.11
10	Сон и его значение для человека	13.11
11	Закаливание в домашних условиях	20.11
12	День здоровья «Будьте здоровы»	27.11
13	Иммунитет	4.12
14	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье»	11.12
15	Спорт в жизни ребёнка.	18.12
16	Моё здоровье в моих руках	25.12
17	Я и мои одноклассники	15.01
18	Почему устают глаза	22.01
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	29.01
20	Шалости и травмы	5.02
21	Я сажусь за уроки	12.02
22	Как сохранять и укреплять своё здоровье	19.02
23	С. Преображенский «Огородники»	26.02
24	Как защитить себя от болезней	4.03
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	11.03
26	Разговор о правильном питании	18.03
27	Мир эмоций и чувств	1.04
28	Вредные привычки	8.04
29	«Веснянка»	15.04
30	В мире интересного	22.04
31	Я и опасность	6.05
32	Чем и как можно отравиться	13.05

33	Первая помощь при отравлениях	20.05
34	Наши успехи и достижения	27.05

#### Список литературы:

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.: 1999. – 120 с.