

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Горьковского муниципального района

МБОУ "Алексеевская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР



Лахова С.А.

Протокол №2 от 02.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Таужанов К.М.

Приказ № 106 от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составила: Кондратенко А.С.
Учитель физической культуры

Омск 2024

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта;
- Закона РФ «Об образовании»;

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ.
- годового учебного календарного графика.
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель: Общая характеристика курса.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формировать 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;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности:** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные **виды деятельности**:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание, разучивание песен и стихов;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал, актовый зал, зеркальный зал;
- ✓ Коврики;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, скакалки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ компьютер, принтер, телевизор;
- ✓ Методические разработки праздников
- ✓ Электронные презентации по «ЗОЖ» («Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника» и др.)

Содержание программы

1. Вводное занятие. Игра путешествия «Где живет здоровье?»

УРОКИ МОЙДОДЫРА

Тема 1. Урок –беседа «Умывание и купание» Как надо ухаживать за своим телом? Зачем купаются и чистят свое тело? Где скапливается грязь на теле человека? Что способствует скоплению грязи? Что случается с грязнулей? Зачем человек моется?

Тема 2. Урок-беседа «Забота о глазах». Кто самый глазастый? Как устроен глаз человека? Как беречь глаза?

Тема 3. Урок –лекция «Уход за ушами» Кто самый ушастый? Как устроено ухо человека? Как беречь уши?

Тема 4 Урок- экспедиция « Уход за зубами» Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека? Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы оставались здоровыми? Как чистить зубы?

Тема 5. Мультимедиа –урок «Уход за руками и ногами». Устройство человеческой ладони. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах? Занозы и их извлечение. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм? Плоскостопие. Косолапость. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком?

Тема 6. Урок-диалог «Забота о коже». От чего защищает кожа? Как устроена кожа человека? Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи? Правила ухода за кожей.

Тема 7. Комбинированный урок «Как следует питаться». Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму? От чего зависит количество потребляемой пищи?

Тема 8. Урок – беседа «Как сделать сон полезным». Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна? Сколько надо спать? Чего не следует делать перед сном? Что делает сон полноценным?

Тема 9. Итоговое по разделу: игра«Это надо не только знать, но и выполнять»

УРОКИ АЙБОЛИТА: ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Тема 1. Урок- беседа «Почему мы бодем». Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

Тема 2. Урок- лекция «Кто и как предохраняет нас от болезней». Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми.

Тема 3. Мультимедиа- урок «Кто нас лечит?» Какие есть лечебные заведения? Какие есть врачи, и какие болезни они лечат?

Тема 4. Урок – лекция «Прививки от болезней». Защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки.

Тема 5. Урок – беседа «Что нужно знать о лекарствах». Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.

Тема 6. Комбинированный урок «Как избежать отравлений». Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул - хорошая привычка.

Тема 7 Итоговое по разделу: конкурс знатоков «доктора Айболита»

СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ

Тема 1. Урок- беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?

Тема 2. Урок – беседа «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте». Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Правила дорожного движения. Не играй на проезжей части дороги, стройке, в местах большого скопления машин и людей. Не лезь в переполненный транспорт. Не прыгай в него на ходу. Не высовывай руку из окна автомобиля и др. транспорта во время движения. Находясь в автомобиле, не дотрагивайся до кнопок и рычагов управления.

Тема 3. Урок – лекция «Правила безопасного поведения на воде». Не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Не ходи зимой по тонкому льду.

Тема 4. Мультимедиа- урок «Правила обращения с огнем». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой.

Тема 5. Урок-беседа «Как уберечься от ударов электрическим током». Что такое электрический ток? Не трогай руками висящий или торчащий откуда-то провод, не наступай на него ногой! Не стой под деревом во время грозы. Не прикасайся к человеку, находящемуся под действием электрического тока. Не купайся в реке, озере, море во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам.

Тема 6. Комбинированный урок «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов». Не высовывайся в открытые окна. Не прыгай с большой высоты. Не ходи по высоким и узким карнизам. Не бегай в темноте. Не бегай с острыми предметами в руках. Как следует обращаться с острыми, режущими и колющими предметами.

Тема 7. Комбинированный урок «Как защититься от насекомых». Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые? Как бороться с мухами? Как избежать укусов комаров и других насекомых? Как защититься от клещей?

Тема 8. Урок – беседа «Предосторожности при обращении с животными» Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными.

Тема 9. Комбинированный урок «Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом». Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом.

Тема 10. Комбинированный урок «Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях». Что такое тепловой удар? Что происходит в организме при тепловом ударе? Как следует вести себя человеку, получившему тепловой удар? Чем поить и кормить пострадавшего? Как избежать теплового удара (одежда, поведение, питание)? Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение? Как избежать отморожений в морозную погоду? Какие меры принимать при отморожении?

Тема 11. Комбинированный урок «Первая помощь при травмах». Переломы и вывихи костей, растяжения и разрывы связок. Что испытывает человек при травмах? Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Шины и способы их наложения. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги. Первая помощь при порезах и ссадинах. Ушибы и их последствия. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке? Как остановить кровотечение из носа?

Тема 12. Комбинированный урок «Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, уши, нос, горло». Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др. Случаи, когда они попадают человеку в глаз, ухо, нос или горло. Способы извлечения инородных тел из организма. Что может произойти с человеком, если он своевременно не освободится от инородного тела?

Тема 13. Урок- беседа «Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек». Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.

Тема 14 Итоговое по разделу: викторина «Знай и умей»

Тема 15 Итоговое по предмету: интеллектуальный конкурс по ЗОЖ

V РАЗДЕЛ «ПОЗНАЕМ ИГРАЯ»

Тема №1 игра «Витамины»

Тема №2 Интеллектуальный конкурс по «ЗОЖ»

Тема №3 Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»

4. Тематическое планирование.

№	Тема	В том числе		
		Всего	Теория	Практика
I раздел «Уроки Мойдодыра»				
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Умывание и купание	1		1
3	Забота о глазах	1		1
4	Уход за ушами	1		1
5	Уход за зубами	1		1
6	Уход за руками и ногами	1		1
7	Забота о коже	1		1
8	Как следует питаться?	1		1
9	Как сделать сон полезным ?	1		1
10	Итоговое по разделу -игра «Это надо не только знать, но выполнять на «пять!».	1		1
II раздел «Уроки Айболита: Правила на всю жизнь»				
11	Почему мы болеем?	1	1	
12	Кто и как предохраняет нас от болезней?	1		1
13	Кто нас лечит?	1		1
14	Прививки от болезней	1	1	
15	Что нужно знать о лекарствах?	1		1
16	Как избежать отравлений?	1	1	
17	Итоговое по разделу: конкурс знатоков «Доктора Айболита»	1		1
III раздел «Служба безопасности»				
18	Безопасность при любой погоде	1	1	
19	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	1	
20	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
21	Правила обращения с огнем	1	1	
22	Как уберечься от ударов электрическим током?	1	1	
23	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов?	1	1	
24	Как защититься от насекомых?	1	1	
25	Предосторожности при обращении с животными	1	1	
26	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газами, дымом	1		1
27	Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях	1		1
28	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло	1		1
29	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек	1		1
30	Итоговое по разделу: викторина «Знай и умей»	1		1
31	Итоговое по предмету: интеллектуально-спортивная игра «Ралли эрудитов»	1		1
32	Экскурсия в музей медицины	1		1
V раздел «Познаем играя»				
33	Валеологическая игра «Витаминка»	1		1
34	Интеллектуальный конкурс «ЗОЖ»	1		1
35	Веселые эстафеты « Спорт любить, здоровым быть!»	1		1
36	Итоги	1		1

	Итого	36	12	24
--	-------	----	----	----