

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19» г.КУРСКА**

Рассмотрено
на заседании МО
протокол №1 от 29.08.2023

Согласовано
на заседании МС
протокол №1 от 30.08.2023

Утверждено и введено в
действие приказом МБОУ
«СОШ №19» №99
от 30.08.2023
Директор школы
_____Дервук Т. В.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
1-4 классы**

Курск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» для обучающихся 1 – 4 классов составлена на основе нормативно — правовой базы:

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20; -положение об организации внеурочной деятельности ОУ.

Целью современной школы является обеспечение качественного и доступного образования для обучающихся, содействие социальной успешности в обществе.

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».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы: 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:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- сформировать представления 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;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-10 лет. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 135 часов и предусматривает следующее распределение: 1 классы - 33 часа, 2-4 классы - 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

1 КЛАСС

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе. Как настроение?

Настроение после школы. Я пришёл из школы.

Поведение в школе. Я – ученик.

Вредные привычки.

Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться. Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.
Народные игры.
Подвижные игры.
Доктора природы.

2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.
Почему мы болеем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат
Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
Как избежать отравлений. Отравление лекарствами Пищевые отравления
Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице
Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг
Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда
Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы
Как защититься от насекомых(1ч) Укусы насекомых
Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза
Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей
Сегодняшние заботы медицины(3ч) Расту здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.
Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешу делать добро.

Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как нужно одеваться. Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит. Боль

Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу. Помоги себе сам

Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям. Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным. Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

Повторение. Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

Наше здоровье. Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- **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.

2. Познавательные:

- Делать предварительный отбор источников информации
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя 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).

3. Коммуникативные:

- 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).
- Предполагать, какая информация необходима.
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств**:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;

- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 часа)

№	Название темы	Количество часов	Эл. образоват. ресурсы
1.	Дружи с водой.	2	https://resh.edu.ru/ http://www.edu.ru/ http://fcior.edu.ru/ http://www.rsr-olymp.ru/
2.	Забота об органах чувств.	4	
3.	Уход за зубами.	3	
4.	Уход за руками и ногами.	1	
5.	Уход за руками и ногами.	1	
6.	Забота о коже.	2	
7.	Как следует питаться.	2	
8.	Как сделать сон полезным.	1	
9.	Настроение в школе.	1	
10.	Настроение после школы	1	
11.	Поведение в школе	1	
12.	Вредные привычки.	2	
13.	Мышцы, кости и суставы.	2	
14.	Как закаляться.	1	
15.	Как правильно вести себя на воде.	1	
16.	Народные игры.	2	
17.	Подвижные игры.	4	
18.	Доктора природы.	2	

2 класс(34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Эл. образоват. ресурсы
1.	Почему мы боеем.	3	https://resh.edu.ru/

2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	http://www.edu.ru/
3.	Кто нас лечит.	1	
4.	Прививки от болезней.	2	http://fcior.edu.ru/
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2	
6.	Как избежать отравлений.	2	http://www.rsr-olymp.ru/
7.	Безопасность при любой погоде.	2	
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	
10.	Правила обращения с огнём.	1	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
13.	Как защититься от насекомых.	1	
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	
17.	Первая помощь при травмах.	3	
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3	

3 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Эл. образоват. ресурсы
1.	Чего не надо бояться.	1	https://resh.edu.ru/
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	
3.	Почему мы говорим неправду.	2	
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2	http://www.edu.ru/
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2	
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	
7.	Как относиться к подаркам.	2	
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	http://fcior.edu.ru/
9.	Как нужно одеваться.	1	
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	
12.	Как вести себя за столом.	2	http://www.rsr-olymp.ru/
13.	Как вести в гостях.	1	
14.	Как вести себя в общественных местах.	2	
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	
17.	Чем заняться после школы.	1	

18.	Как выбрать друзей.	2	
19.	Как помочь родителям.	1	
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2	
21.	Повторение.	3	

4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Эл. образоват. ресурсы
1.	<i>Наше здоровье.</i>	4	https://resh.edu.ru/
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	http://www.edu.ru/ http://fcior.edu.ru/ http://www.rsr-olymp.ru/
3.	Что зависит от моего решения.	2	
4.	Злой волшебник – табак.	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	
6.	Помоги себе сам.	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	
9.	Мы – одна семья.	2	
10.	Повторение.	11	