

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рышковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

Рассмотрено
на методическом объединении
учителей начальных классов
Протокол №1 от _____ 2023г.
Руководитель МО _____ И.А.Новикова

Принято на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от _____ 2023г.
учитель русского языка и литературы
Председатель педагогического совета
_____ Т.Д.Деркачёва

Утверждаю.
Директор школы
_____ Г.А.Плетнева
Приказ по школе № _____ 2023 г.
от _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
в 3 классе
на 2023– 2024 учебный год

*Разработана учителем начальных классов
первой квалификационной категории
Новиковой И. А.*

с. Клюква - 2023 год

Пояснительная записка

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

письма Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10).

Приказ Министерства образования Республики Татарстан от 24 апреля 1995 года №135 (с изменениями на 7 декабря 2000 года) «Об утверждении штатных нормативов руководящих работников, административно-хозяйственного, учебно-вспомогательного и обслуживающего персонала образовательных учреждений»

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 носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

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.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ:**

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;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у учащихся 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.

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.

Согласно учебному плану МБОУ « Рышковская средняя общеобразовательная школа, Курского района, Курской области на изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе отводится 34 часа из расчёта 1 ч в неделю (35 учебных недель).

Планируемые результаты

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	Уметь
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека	- различать «полезные» и «вредные» продукты
- основы рационального питания	- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- правила оказания первой помощи	- определять благоприятные факторы, воздействующие на

	здоровье
- способы сохранения и укрепление здоровья	- заботиться о своём здоровье
- основы развития познавательной сферы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	- находить выход из стрессовых ситуаций
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	- отвечать за свои поступки
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания	

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; о правилах безопасного поведения; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению 	<ul style="list-style-type: none"> - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии; - о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; - о здоровом питании; - о заболеваниях и способах их предупреждения; о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека
	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); - выразить себя в различных доступных и 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую медицинскую помощь; - ухаживать за своим здоровьем и телом; работать в группе, в коллективе

Уметь	наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности; 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	- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение и позицию	
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки	- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; знания для поддержания активного и здорового образа жизни	применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

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.

Содержание программы

3 класс (34 ч)

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.

**Учебно-тематический план
3 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Мое здоровье в моих руках	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	1	4
6	Советы Айболита	6	3	9
7	Заключение	1	1	2
	ИТОГО	18	16	34

Условия реализации:

- кабинет
- спортзал;

Литература, использованная при подготовке программы

- Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.

Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Информационно-коммуникационные средства</i>
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/

Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья»

3 класс

Дата урока		№	Название темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме
по плану	факт			
Введение (2 ч)				
		1	Вводный инструктаж по т/б. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - знать определение науки валеология; - знать о правилах безопасного поведения; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - слушать и понимать речь других;
		2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	<ul style="list-style-type: none"> - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
Подвижные игры (4 ч)				
		3	«Третий лишний», «Невод и щука».	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя
		4	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси».	<ul style="list-style-type: none"> взаимовыручку и т.д.); - знать: правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
		5	«Салки», «Юрта».	<ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
		6	«Займи пустое место», «Волк во рву».	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривать последовательность действий на уроке; - слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Мое здоровье в моих руках (6 ч)				
		7	Экскурсия «Природа - источник здоровья».	<ul style="list-style-type: none"> - знать: основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепление здоровья, правила закаливания в домашних условиях, способности мозга забывать и сохранять информацию, способы снятия усталости;
		8	Труд и здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, - уметь работать по предложенному учителем плану;

		9	Наш мозг и его волшебные действия.	- уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
		10	Закаливание в домашних условиях.	- проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
		12	Отдых активный и пассивный.	- проговаривать последовательность действий на уроке; - находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
Азбука здоровья (7 ч)				
		13	Почему устают глаза?	- знать: способы сохранения и укрепление здоровья; основные вопросы гигиены, профилактические меры по сохранению зрения, правила ухода за кожей, оказание первой помощи при ранении способы сохранения и поддержания настроения, стоимость лекарств, значение прививок; - уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки; - уметь высказывать свое предположение, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе; - уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой опыт и информацию, полученную на уроке.
		14	Зачем человеку кожа?	
		15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания.	
		16	Инструктаж по т/б. Надежная защита организма.	
		17	Как настроение?	
		18	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в аптеку.	
		19	На прививку, третий класс!	
Питание и здоровье (4 ч)				
		20	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	- уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
		21	Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	- уметь проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь: слушать и понимать речь других; формулировать собственное мнение и

		22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	позицию; работать в группе, в коллективе; - уметь добывать новые знания и применять их на практике; - уметь различать «полезные» и «вредные» продукты;
		23	Профилактика желудочных заболеваний.	- знать о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания, как не допустить некоторых желудочных заболеваний.
Советы Айболита (9 ч)				
		24	Как сохранять и укреплять здоровье?	- знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, влияния табакокурения на организм и здоровье человека, опасности при соприкосновении с электрическим током,
		25	Как избежать искривления позвоночника?	правила ухода за волосами, одеждой и обувью;
		26	Как сохранить улыбку красивой?	- уметь оказывать помощь при отравлениях, собирать лекарственные травы и использовать их в практике;
		27	Как табак влияет на здоровье?	- уметь донести свою позицию до других, слушать и понижать речь других, считаться с мнением товарищей;
		28	Чем опасен электрический ток?	- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
		29	Как правильно одеваться?	- знать правила общения; о правильном отношении к собственным ошибкам;
		30	Как правильно ухаживать за волосами?	особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
		31	Как избежать отравлений?	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		32	Лесная аптека на службе человека.	- уметь делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, из одной формы в другую.
Заключение (2 ч)				
		33	Хочу остаться здоровым.	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми; - уметь определять и формулировать цель деятельности; - уметь донести свою позицию до других;
		34	Подведем итоги.	- уметь перерабатывать информацию и принимать правильные решения; - знать способы сохранения и укрепления здоровья.