**Муниципальное общеобразовательное учреждение:**
**Дубенцовская средняя общеобразовательная школа**

**( МБОУ : Дубенцовская СОШ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ : Дубенцовская СОШ

_____ /Е.Н.Парасоцкая/

Приказ от 30.08.2023г № 205

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

_____**« Азбука здоровья »,** курс внеурочной деятельности_
_спортивно- оздоровительного__направления_____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

**_____начальное общее образование, 1-4 классы_____**
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов:
**1 класс – 34 часа**
**2 класс – 31 час**
**3 класс – 30 часов**
**4 класс – 35 часов**

Учитель:__**Редичкина Галина Васильевна**_____
ФИО учител

Ст.Дубенцовская
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

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 детей и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка. А также программа способствует 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 детей в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся детей на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ: Дубенцовская СОШ на 2023-2024 учебный год.

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

### Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию

культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся детей ценности здоровья на ступени начального общего образования. Программа спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» 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;
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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ. Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

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

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

| **предмет** | **содержание учебной дисциплины** | **Содержание программы «Азбука Здоровья»** |
|---|---|---|
| Литературное чтение | Чтение русских народных сказок, сказка «Колобок».<br>Устное народное творчество. | Просмотр кукольных спектаклей.<br>Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.<br>Организм человека.<br>Опора тела и движение.<br>Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».<br>Осанка – это красиво.<br>Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату.<br>Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы «Азбука Здоровья» необходима материально-техническая база:

1. ***Учебные пособия:***

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «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.

2. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Таблица №2.

| **формы проведения занятия и виды деятельности** | **тематика** |
|---|---|
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим<br>“Я б в спасатели пошел”<br>«Остров здоровья»<br>«Состояние экологии, её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продукты<br>Гигиена правильной осанки<br>«Доброречие»<br>Мой внешний вид – залог здоровья<br>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени<br>Мода и школьные будни<br>Как защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год «Правильно ли вы питаетесь?»<br>Чему мы научились и чего достигли «Что мы |

| | |
|---|---|
| | знаем о здоровье»<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»<br>«Мои отношения к одноклассникам»<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»<br>Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»<br>«Быстрое развитие памяти»<br>«Человек»<br>«Мышление и мы»<br>Клещевой энцефалит<br>Вредные и полезные растения. |
| экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек»<br>«Природа – источник здоровья»<br>«У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»<br>«Хочу остаться здоровым»<br>«За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух<br>«Моё настроение»<br>Вредные и полезные растения.<br>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»<br>«Продукты для здоровья»<br>«Мы за здоровый образ жизни»<br>«Нет курению!»<br>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания<br>Этике<br>Лесная аптека на службе человека<br>Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»<br>Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»<br>Спектакль С. Преображенский «Капризка»<br>Спектакль «Спеши делать добро» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу

жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся детей и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из 7 разделов:

- «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;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «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.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»:культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.
Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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 по спортивно-оздоровительному направлению «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 по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1. Регулятивные УУД:***

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- ***Проговаривать*** последовательность действий на занятие.
- 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 занятие.
- 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 занятие.
- 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 (в приложении представлены варианты проведения занятий).

***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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо 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.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.
Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.
Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности 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.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## Содержание курса

Курс «Азбука Здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни детей в возрасте от 6 до 11лет. Составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

***Цель:*** 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:***

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;

***Знать:***

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- факторы, влияющие на здоровье, на успешную учебную деятельность;
- о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

***Уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**<u>1 класс 4 часа</u>**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью
*Тема2.* Здоровье в порядке - спасибо зарядке
*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра
Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»
Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)
***2 класс- 4 часа***
*Тема 1*Что мы знаем о ЗОЖ
*Тема 2*По стране Здоровейке
*Тема 3*В гостях у Мойдодыра
Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)
***3класс – 4 часа***
*Тема 1* «Здоровый образ жизни, что это?»
*Тема 2* Личная гигиена
*Тема 3*В гостях у Мойдодыра
*Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)*
***4 класс- 4 часа***
Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).
*Тема 3.*Правила личной гигиены(1ч)
*Тема 3* Физическая активность и здоровье(1ч)
*Тема 4Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)*

***Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)***
Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
***1 класс – 5 часов***
*Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю
*Тема 3.*Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр) Умеем ли мы правильно питаться?
*Тема 4.* Как и чем мы питаемся
*Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)*

***2 класс- 5 часов***
*Тема 1* Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.
*Тема 2.* Культура питания. Этикет.
*Тема 3.*Спектакль «Я выбираю кашу»
*Тема 4.* «Что даёт нам море»
*Тема 5* Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)
***3 класс- 5 часов***
*Тема 1* Игра «Смак»
*Тема 2.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья
*Тема 3.*Вредные микробы
*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить
*Тема 5* «Чудесный сундучок» *Текущий контроль знаний – КВН*
***4 класс- 5 часов***
*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека
*Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи
*Тема 3.*Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания
*Тема 5* «Богатырская силушка» *Текущий контроль знаний – КВН*
***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)***
Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***1 класс (7 часов)***
*Тема 1* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
*Тема 2*Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
*Тема 3*Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
*Тема 5*Как обезопасить свою жизнь
*Тема 6*День здоровья *«*Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
*Тема 7*В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний (Викторина)
***2 класс (7 часов)***
*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека
*Тема 2.*Закаливание в домашних условиях
*Тема 3*День здоровья «Будьте здоровы»
*Тема 4*Иммунитет
*Тема 5* Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".
*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка.
*Тема 7* Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний - за круглым столом
***3 класс (7 часов)***
*Тема 1* Труд и здоровье
*Тема 2*Наш мозг и его волшебные действия
*Тема 3*День здоровья «Хочу остаться здоровым*»*
*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
*Тема 5* Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".
*Тема 6* Экскурсия «Природа – источник здоровья»
*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний - викторина
***4 класс (7 часов)***
*Тема 1* Домашняя аптечка
*Тема 2.*«Мы за здоровый образ жизни»
*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
*Тема 4*«Береги зрение с молоду».
*Тема 5*Как избежать искривления позвоночника
*Тема 6* Отдых для здоровья
*Тема 7*Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний - викторина

***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

***1 класс (6 часов)***
*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья.
*Тема 2* Зрение – это сила
*Тема 3* Осанка – это красиво
*Тема 4* Весёлые переменки
*Тема 5* Здоровье и домашние задания
*Тема 6* Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Текущий контроль знаний.
***2 класс (6 часов)***
*Тема 1 Я* и мои одноклассники
Тема 2.*Почему устают глаза?*
*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз
*Тема 4* Шалости и травмы
*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
*Тема 6* Умники и умницы Текущий контроль знаний
***3 класс (6 часов)***
*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья

*Тема 2* «Доброречие»
*Тема 3* Спектакль С. Преображнский «Капризка»
*Тема 4* «Бесценный дар - зрение»
*Тема 5* Гигиена правильной осанки
*Тема 6* «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний

***4 класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
*Тема 2.*«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
*Тема 4*Что такое дружба? Как дружить в школе?
*Тема 5* Мода и школьные будни
*Тема 6* Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(16ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1 Хочу остаться здоровым*
*Тема 2*Вкусные и полезные вкусности
*Тема 3* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
*Тема 4* «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний - круглый стол

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* С. Преображенский «Огородники»
*Тема 2.*Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)
*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс»
*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний - школьный конкурс«Разговор о правильном питании»

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Шарль Перро «Красная шапочка»
*Тема 2.*Движение это жизнь
*Тема 3*День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
*Тема 2.*День здоровья«За здоровый образ жизни».
*Тема 3* Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
*Тема 4*«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

***1 класс (3 часа)***

*Тема 1*Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
*Тема 2.*Вредные и полезные привычки.
*Тема 3*Я б в спасатели пошел" Текущий контроль знаний - ролевая игра

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Мир эмоций и чувств
*Тема 2* Вредные привычки
*Тема 3* «Веснянка»

*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний – научно-практическая конференция

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1*Мир моих увлечений

*Тема 2*Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3*Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний – научно-практическая конференция

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1*Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3*Школа и моё настроение

*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1*Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь

*Тема 3*Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

*Тема 4*Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний - диагностика.

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Я и опасность.

*Тема 2.*Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3* Первая помощь при отравлении

*Тема 4*Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний - диагностика

***3 класс (4часа)***

*Тема 1*Я и опасность.

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека

*Тема 3*Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 4*Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний - диагностика.

***4 класс (4часа)***

*Тема 1*Я и опасность.

*Тема 2.*Игра «Мой горизонт»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-Диагностика. Составление книги здоровья.

## Тематическое планирование

***«Первые шаги к здоровью» 1 класс***

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:**1 час в неделю(33 часа)

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Кол-во часов | В том числе | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции, беседы | деловые игры | практи-ческие занятия | |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | 1 | 2 | |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра<br>Кукольный спектакль<br>К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | | 1 | | праздник |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Культура питания<br>Приглашаем к чаю | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр)<br>Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | | 1 | | | |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 | | | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 | | 4 | |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим» | 1 | | | 1 | |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 | | | 1 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 | | | 1 | игра-викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u><br>«Как хорошо здоровым быть» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | | | 1 | круглый стол |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 | | 1 | |
| 6.1 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 | | | день вежливости |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 | | | 1 | ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 | |

***2 класс***
***«Если хочешь быть здоровым»***
**Цель:**культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
**Категория слушателей:**обучающиеся 2 классов
**Срок обучения**: 1 год
**Режим занятий:**1 час в неделю (34часа)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | В том числе | |

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | кол-во часов | лекции, беседы | деловые игры | практи-ческие занятия | форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | | 2 | |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | По городу Здоровейску | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | | | 1 | КВН |
| II | ***Питание и здоровье*** | 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 | виктори на |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 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 | за круглым столом |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 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 | КВН |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков) | 1 | | | 1 | круглый стол |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | конкурс |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 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 | КВН |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 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 | диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

**«Азбука Здоровья»**
**3 класс**
***«По дорожкам здоровья»***
**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.
**Категория слушателей:**обучающиеся 3 классов(34 часа)
**Срок обучения:** 1 год
**Режим занятий:**1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | кол-во часов | В том числе | | | форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции, беседы | деловые игры | практи-ческие занятия | |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | | 2 | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 | | | 1 | игра |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 | | | практикум |
| 2.2 | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | | 1 | | | |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 | | | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u><br>«Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | «Бесценный дар - зрение» | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | «Спасатели, вперёд!» | 1 | | | 1 | викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | разговор о правильном питании |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 | | | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

**«Азбука Здоровья»**
**4 класс**
***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***
**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.
**Категория слушателей:**обучающиеся 4 классов
**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | кол-во часов | В том числе | | | форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции, беседы | деловые игры | практи-ческие занятия | |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | | 3 | |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Как познать себя | 1 | | | 1 | за круглым столом |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | | 1 | | | |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 | | | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | «Класс не улица ребята<br>И запомнить это надо!» | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | Делу время, потехе час. | 1 | | | 1 | игра - викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | разго-вор о правиль-ном питании |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | диагностика. |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

**Литература**


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.: 1991. – 120 с.

Рекомендовать рабочую программу
к утверждению
Протокол заседания
ШМО
МБОУ: Дубенцовская СОШ
от «_29__» августа 2023 № 1
_____Снежко Н.Н.

Согласовано
Заместитель директора по УР
МБОУ: Дубенцовская СОШ
_____ Иванова Н.В.

«_29___» августа 2023года