

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка
муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании
МО»
Протокол № 1
от « 26 » 08 2020 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Рагушина И.А.

Утверждена
Приказом
№ 295 от 27.08.2020 г.
Директор школы
_____Юсупова Л.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

(наименование учебного курса, предмета)

2-4 классы, 102 ч

(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа по спортивно – оздоровительному направлению «Азбука здоровья» составлена для учащихся 1-4 классов начальной школы на основе авторской программы Лапаевой М.М. «Азбука здоровья» («Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ под общей редакцией А.П. Мишиной. - М.: Планета) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Целью курса «Азбука здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для учащихся 2-4 классов. Срок реализации программы – 3 года:

2-4 классы -34 часа в год (1 ч в неделю)

Итого за курс – 135 ч.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» являются формированием следующих универсальных учебных действий

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).

Предметные результаты

В ходе реализации 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 укрепления здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- 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, клещевого энцефалита
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- 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
- отвечать за свои поступки

2. Содержание программы

2класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы. Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Азбука здоровья(7 ч)

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух - большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Советы Айболита (8 ч)

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммуитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

Питание и здоровье (5 ч)

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Знакомство с полезными продуктами.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

Подведем итоги (2 ч)

Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

3класс (34 часа)

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 использовании 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.

4класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для : организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье (4 ч)

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 ч)

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способа их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука здоровья (10 ч)

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение (1 ч)

Подведение итогов за год. Мое здоровье — моя программа.

3.Тематическое планирование

2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>Всего</i>
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Азбука здоровья	4	3	7
4	Советы Айболита	2	3	5
5	Питание и здоровье	3	2	5
6	Мое здоровье в моих руках	3	3	6
7	Подведем итоги	1	1	2
	ИТОГО	17	17	34

3 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>Всего</i>
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

4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>Всего</i>
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Питание и здоровье	2	2	4
4	Советы Айболита	4	4	8
5	Азбука здоровья			10
6	Мое здоровье в моих руках	2	3	5
7	Заключение	-	1	1
	ИТОГО		17	34

