

«ПРИНЯТА»
педагогическим советом,
протокол №1 от 29.08.2023
года

«УТВЕРЖДЕНА» приказом
от 29. 08.2023

№ 150



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Масюк Наталья Миихайловна

Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Следовательно, проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится как никогда актуальной. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая

образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся 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.

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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Программа «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

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 учащихся 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель и задачи программы

Цель:

формирование у младших школьников основ здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучшения и укрепления здоровья.

Задачи:

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 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;
- умений экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на проведение 1 часа в неделю — 33 часа в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

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.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья и носит образовательно-воспитательный характер.

Так же содержание данной программы 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» включает следующие разделы:

- Здоровый образ жизни
- Гигиена
- Питание и здоровье
- Я и моё ближайшее окружение
- Как обезопасить свою жизнь
- Наши успехи и достижения

Данная программа строится **на принципах**:

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

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

Основные формы проведения занятия и виды деятельности учащихся:

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование;
- просмотр тематических видеофильмов, мультфильмов, презентаций;
- конкурсы рисунков;
- решение ситуационных задач;
- инсценировка произведений, кукольный театр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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 здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **Личностные результаты** — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **Предметные результаты** — освоенный учащимися 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 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.

- 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 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 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 уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» учащиеся 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;
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 1 класс

Раздел 1. Введение «Здоровый образ жизни» – 5 часов

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Причины, признаки и профилактика болезней, значение утренней гимнастики и закаливания для организма.

Раздел 2. « Гигиена» - 9 часов

Определение понятия «личная гигиена», гигиена школьной одежды, Гигиена правильной осанки и органов чувств, гигиена сна и полости рта. Наш мозг и его волшебные действия.

Раздел 3. «Питание и здоровье» – 6 часов

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, знания об основных витаминах в продуктах питания, 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. Витаминная тарелка на каждый день. Культура питания. Приглашаем к чаю

Раздел 4. «Я и моё ближайшее окружение» – 5 часов

Мир эмоций и чувств; развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома. Вредные и полезные привычки. Волшебные слова, помогающие быть здоровым. Мир моих увлечений. Здоровье и домашние задания. Переутомление и утомление.

Раздел 5. «Как обезопасить свою жизнь» – 5 часов

Компьютер и здоровье. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером. Как избежать отравлений? Признаки пищевого и лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях). Опасности летнего периода. Как помочь себе при тепловом ударе? Правила безопасности на воде, шалости и травмы. Ядовитые и полезные растения нашего края.

Раздел 6. «Наши успехи и достижения» - 3 часа

Выставка рисунков. День здоровья. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний - диагностика.

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Раздел «Здоровый образ жизни»	5
1	Введение «Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.	1
3	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Весёлые физкультминутки	1
5	«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;	1
	Раздел «Гигиена»	9
1	Личная гигиена	1
2	Мой внешний вид. Мода и гигиена школьной одежды.	1
3	Опора тела – наш скелет. Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет. Гигиена правильной осанки. Сколиоз	1
4	Наши органы чувств. Для чего они нужны? Забота об органах чувств. Бесценный дар – зрение. Зарядка для глаз. Чтобы уши слышали. Самомассаж ушей. Обоняние и запах. Что умеет наш нос? Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена.	2
5	Почему болят зубы? Уход за зубами. Просмотр мультфильмов «Птичка Тари», «Новые зубы Кроша»	1
6	Заболевания дёсен. Роль сахара в развитии кариеса. Как фтор укрепляет зубы. Нужно ли посещать стоматолога?	1
7	Мозг – наш главный командир. Наш мозг и его волшебные действия. Игры на развитие внимания и памяти.	1
8	Сон. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1
	Раздел «Питание и здоровье»	6

1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1
2	Полезные и вредные продукты.	1
	Витаминная тарелка на каждый день.	1
3	Культура питания Приглашаем к чаю	1
4	Чтение Ю.Тувим «Овощи» Приготовление овощного салата	1
5	Вкусные и полезные вкусоности	1
6	«Светофор здорового питания» игра - викторина	1
	Раздел «Я и моё ближайшее окружение»	5
1	Мир эмоций и чувств	1
2	Я и мое настроение. Игра –тренинг «От чего зависит настроение». Передай улыбку по кругу. Слова добрые и злые. Волшебные слова, помогающие быть здоровым.	1
3	Мир моих увлечений. В мире интересного.	1
4	Вредные и полезные привычки. Как отучить себя от вредных привычек?	1
5	Здоровье и домашние задания. Переутомление и утомление. Веселые перемены	1
	Раздел «Как обезопасить свою жизнь»	5
1	Компьютер и здоровье. В гостях у Компьютошки. Как вести себя при работе с компьютером, чтобы не было беды. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	1
2	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1
3	Опасности летом (просмотр видео фильма) Как помочь себе при тепловом ударе?	1
4	Правила безопасности на воде. Шалости и травмы.	1
5	Ядовитые и полезные растения нашего края.	1

	Презентация.	
	Раздел «Наши успехи и достижения»	3
1	«Мы за здоровый образ жизни» (Выставка рисунков)	1
2	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим – День здоровья	1
3	Чему мы научились за год. Диагностика	1
	Итого:	33