

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Шольинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете

№ 11 от 31 августа 2023 г.

Утверждаю

Директор школы:

Л.В.Пилипенко

Приказ № 120 от 31 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному курсу внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»

Класс - 1

Срок реализации 2023-2024 гг

Учитель:

Тарашенко Ирина Александровна

2023-2024уч. год

## Пояснительная записка

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100);
- «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20;

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 класса, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующую **цель**:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление 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;

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.

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 МБОУ «Шольинская СОШ».

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

### **Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «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.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» 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):

**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).

**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.

**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 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**Почему мы боеем(3ч)** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Прогулка на воздухе

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Прогулка на воздухе.

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза. Прогулка на воздухе.

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч )** Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Прогулка на воздухе.

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг.

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда.

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы. Прогулка на воздухе.

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых. Прогулка на воздухе.

**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

### **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

### **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза. Прогулка на воздухе.

### **Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался. Прогулка на воздухе.

### **Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

### **Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей. Прогулка на воздухе.

### **Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитавай себя

Я выбираю движение. Прогулка на воздухе.

### **ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:**

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Почему мы боеем.	3
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2
3.	Кто нас лечит.	1
4.	Прививки от болезней.	2
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2

6.	Как избежать отравлений.	2
7.	Безопасность при любой погоде.	2
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1
10.	Правила обращения с огнём.	1
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13.	Как защититься от насекомых.	1
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2
17.	Первая помощь при травмах.	3
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часа</b>

**Ожидаемые результаты**

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию,	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.		полученную из различных источников.	
--	--	-------------------------------------	--

**К концу 2 класса учащиеся должны уметь и знать:**

***В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:***

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

***Учащиеся должны знать:***

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.



## 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
	план		
<b>1 четверть - 9 часов</b>			
<b>Почему мы болеем</b>			
1			Разные причины болезней.
2			Признаки некоторых болезней
3			Как ваше здоровье? Прогулка на воздухе
<b>Кто и как предохраняет нас от болезней.</b>			
4			Организм- сам себе помощник.
5			Здоровый образ жизни. Прогулка на воздухе.
<b>Кто нас лечит.</b>			
6			Какие врачи нас лечат.
<b>Прививки от болезней.</b>			
7			Инфекции и болезни.
8			Прививки от болезней.
<b>Что нужно знать о лекарствах.</b>			
9			Как выбрать лекарства.
<b>2 четверть - 8 часов</b>			
10			Домашняя аптечка.

<b>Как избежать отравлений.</b>		
11		Лекарственные отравления
12		Пищевые отравления.
<b>Безопасность при любой погоде.</b>		
13		Солнце – наш друг?
14		На улице дождь и гроза. Прогулка на воздухе.
<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b>		
15		Опасности в нашем доме.
16		Правила поведения на улице. Прогулка на воздухе.
<b>Правила безопасного поведения на воде.</b>		
17		Вода – наш друг.
<i>3 четверть - 11 часов</i>		
<b>Правила обращения с огнём.</b>		
18		Чтобы огонь не причинил вреда.
<b>Как уберечься от поражения электрическим током</b>		
19		Чем опасен электрический ток.
<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</b>		
20		Травмы. Прогулка на воздухе.
<b>Как защититься от насекомых.</b>		
21		Укусы насекомых. Прогулка на воздухе.

<b>Предосторожности при обращении с животными.</b>		
22		Про собак и кошек.
<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</b>		
23		Отравление ядовитыми веществами
24		Отравление угарным газом.
<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.</b>		
25		Помочь себе при тепловом ударе.
26		Как уберечься от мороза. Прогулка на воздухе.
<b>Первая помощь при травмах.</b>		
27		Растяжения и вывихи.
28		Переломы.
<i>4 четверть - 6 часов</i>		
29		Если ты ушибся или порезался. Прогулка на воздухе.
<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</b>		
30		Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.
<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей.</b>		
31		Если укусила змея. Прогулка на воздухе.
<b>Сегодняшние заботы медицины.</b>		
32		Я здоровье берегу.
33		Здоровый образ жизни.
34		Я выбираю движение. Прогулка на воздухе.

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 6 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 7 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 8 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 9 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 10 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- 11 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
- 12 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
- 13 Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
- 14 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 20