

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №34 города Мариуполя»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МС

Дежц А.С.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВР

Баканова Е.В.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СШ №34»

Р.А.Устинов

Приказ № 142
от «30» 08 2023 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Азбука здоровья»

для обучающихся 2 -А класса

на 2023-2024 учебный год

учитель Харламенко В.В.

г. Мариуполь, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 2 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» № 273 — ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СШ №34 г. Мариуполь.
4. Учебного плана МБОУ СШ №34 г. Мариуполя на 2023-2024 учебный год.
5. Годового календарного графика на 2023/2024 учебный год МБОУ СШ №34 города Мариуполя

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, в 2 классе – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.

Общая характеристика курса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 2 класса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному 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.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Азбука здоровья».

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 общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа 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. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа

жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. 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**:

Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечить физическое и психическое саморазвитие; научить использовать полученные знания в повседневной жизни; добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

Знать	Уметь
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека	- различать «полезные» и «вредные» продукты
- основы рационального питания	- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- правила оказания первой помощи	- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- способы сохранения и укрепление здоровья	- заботиться о своём здоровье
- основы развития познавательной сферы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- общепринятые правила поведения в семье, в	- находить выход из стрессовых ситуаций

школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	- отвечать за свои поступки
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания	

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

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

	при поддержке других участников группы и педагога, как поступить		
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки	- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; знания для поддержания активного и здорового образа жизни	применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих *универсальных учебных действий* (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении; в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

Содержание программы

2 класс (34 ч)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».

Подвижные игры (4 ч)

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

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья(7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

Учебно-тематический план

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Мое здоровье в моих	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

Календарно-тематическое планирование

2 класс

Дата урока		№	Название темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме
план	факт			
Введение (2 ч)				
05.09		1	Вводный инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - знать определение науки валеология; - знать о правилах безопасного поведения; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - слушать и понимать речь других;
12.09		2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	- перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всего класса.
Подвижные игры (4 ч)				
19.09		3	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. «Третий лишний», «Невод и щука».	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя заботу и уважение); - знать: правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению ;особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
26.09		4	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. «Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси».	
03.10		5	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. «Салки»,«Юрта».	
10.10		6	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. «Займи пустое место», «Волк во рву».	
Мое здоровье в моих руках (6 ч)				
17.10		7	Инструктаж по Т.Б. Экскурсия «Природа -	- знать: основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепление здоровья, правила закаливания в домашних условиях, способности мозга забывать и сохранять информацию,

			источник здоровья».	способы снятия усталости;
24.10		8	Труд и здоровье.	- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
07.11		9	Наш мозг и его волшебные действия.	- уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни;
14.11		10	Закаливание в домашних условиях.	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
21.11		11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	- проговаривать последовательность действий на уроке;
28.11		12	Отдых активный и пассивный.	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
Азбука здоровья(7 ч)				
05.12		13	Почему устают глаза?	- знать: способы сохранения и укрепление здоровья; основные вопросы гигиены, профилактические меры по сохранению зрения, правила ухода за кожей, оказание первой помощи при ранении
12.12		14	Зачем человеку кожа?	способы сохранения и поддержания настроения, стоимость лекарств, значение прививок;
19.12		15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания.	- уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
26.12		16	Инструктаж по т/б. Надежная защита организма.	- уметь высказывать свое предположение, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
09.01		17	Как настроение?	- уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе;
16.01		18	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в аптеку.	- уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой опыт и информацию, полученную на уроке.
23.01		19	На прививку, третий класс!	
Питание и здоровье (4 ч)				
30.01		20	Правильное питание - залог физ. и психолог.	- уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать

			здоровья	полученные умения и навыки; - уметь проговаривать последовательность действий на уроке;
06.02		21	Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	- уметь: слушать и понимать речь других; формулировать собственное мнение и позицию; работать в группе, в коллективе;
13.02		22	Разговор о правильном питании .Вкусные и полезные вкусы.	- уметь добывать новые знания и применять их на практике; - уметь различать «полезные» и «вредные» продукты; - знать о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания, как не допустить некоторых желудочных заболеваний.
20.02		23	Профилактика Желудочных заболеваний.	
Советы Айболита (9 ч)				
27.02		24	Как сохранять и укреплять здоровье?	- знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, влияния табакокурения на организм и здоровье человека, опасности при соприкосновении с электрическим током, правила ухода за волосами, одеждой и обувью;
05.03		25	Как избежать искривления позвоночника?	- уметь оказывать помощь при отравлениях, собирать лекарственные травы и использовать их в практике;
12.03		26	Как сохранить улыбку красивой?	- уметь донести свою позицию до других, слушать и понимать речь других, считаться с мнением товарищей;
19.03		27	Как табак влияет на здоровье?	- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
02.04		28	Чем опасен электрический ток?	- знать правила общения; о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
09.04		29	Как правильно одеваться?	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); - уметь делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, из одной формы в другую.
16.04		30	Как правильно ухаживать за волосами?	
23.04		31	Как избежать отравлений?	
07.05		32	Лесная аптека на службе человека.	
Заключение (2 ч)				
14.05		33	Хочу остаться здоровым.	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми; - уметь определять и формулировать цель деятельности; - уметь донести свою позицию до других;

21.05		34	Подводим итоги.	<ul style="list-style-type: none">- уметь перерабатывать информацию и принимать правильные решения;- знать способы сохранения и укрепление здоровья.
-------	--	----	-----------------	---

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 9 страниц

девять

Директор
МБОУ «СШ №34»



Р.А. Устинов

