

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Средняя школа №34 города Мариуполя"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МС**

С. Демез

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора по  
ВР МБОУ "СШ №34 города  
Мариуполя"**

Е.В. Баканова

**Баканова Е.В.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**директор МБОУ "СШ  
№34 города Мариуполя"**

Р.А. Устинов

**Устинов Р.А.**

**Приказ №121 от 30.08.2023 г.**

**Протокол №1 от 30.08.  
2023 г.**

**Приказ №121 от 30.08.2023 г.**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**для обучающихся 3-А класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**учитель Дробот Н.В.**

**г.Мариуполь, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 3 класса является составной частью основной образовательной программы лицея и разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).

**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.

### **Задачи:**

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;  
формировать у детей 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.  
обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.

обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

*Первый уровень* - информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.

*Второй уровень* - личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные знания. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.

*Третий уровень* - осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а также пониманию того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

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.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры-экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.п. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана на 31 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Материально-техническая база**

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска, мультимедиапроектор;
- набор таблиц,
- муляжи,
- дидактические карточки, диски и ЭОР

### **Раздел 1. Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

*Учащиеся узнают:*

- о соблюдении правил игры;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о соблюдении правил игры;
- о вредных и полезных привычках.

*Получат возможность узнать:*

- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

*Учащиеся научатся:*

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;

*Получат возможность научиться:*

- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

### ***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:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление 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

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.

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **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 (3 ч)**

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

### Раздел 3. Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>
1	Введение	2
2	Подвижные игры	4
3	Моё здоровье в моих руках	6
4	Азбука здоровья	7
5	Питание и здоровье	3
6	Советы Айболита	9
Итого:		31

### Раздел 3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Введение (2ч)</b>			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	05.09.	
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	12.09.	
	<b>Подвижные игры (4ч)</b>			
3	Правила игрового общения. «Третий лишний», «Невод и щука»	1	19.09.	
4	«Шишки, жёлуди, орехи», «Гуси-лебеди»	1	26.09.	
5	«Салки», «Юрта»	1	03.10.	
6	«Займи пустое место», «Волк во рву»	1	09.10.	
	<b>Моё здоровье в моих руках (6ч)</b>			
7	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1	16.10.	
8	Труд и здоровье	1	23.10.	
9	Наш мозг и его волшебные действия	1	13.11.	
10	Закаливание в домашних условиях	1	20.11.	
11	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	1	27.11.	
12	Отдых активный и пассивный	1	04.12.	
	<b>Азбука здоровья (7ч)</b>			
13	Почему устают глаза?	1	11.12.	
14	Зачем человеку кожа?	1	18.12.	
15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	1	25.12.	

16	Надёжная защита организма	1	15.01.	
17	Как настроение?	1	22.01.	
18	Сколько стоит твоё здоровье? Экскурсия в аптеку	1	29.01.	
19	На прививку, третий класс!	1	05.02.	
	<b>Питание и здоровье (3ч)</b>			
20	Правильное питание-залог физического и психологического здоровья	1	12.02.	
21	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	19.02.	
22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	26.02.	
	<b>Советы Айболита (9ч)</b>			
23	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	04.03.	
24	Как избежать искривления позвоночника?	1	11.03.	
25	Как сохранить улыбку красивой?	1	18.03.	
26	Как табак влияет на здоровье?	1	25.03.	
27	Чем опасен электрический ток?	1	01.04.	
28	Как правильно одеваться?	1	15.04.	
29	Как правильно ухаживать за волосами?	1	22.04.	
30	Как избежать отравлений?	1	29.04.	
31	Лесная аптека на службе человека	1	20.05	

## Литература

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. - 205 с.
2. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова // Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
3. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
8. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст]: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.
12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2007.
13. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2015.
14. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57.
16. ФГОС. Примерные программы начального образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
17. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
18. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым» [Текст] / И.И. Шакурова // Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
19. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников [Текст] / Е.Г. Умнягина [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
20. Зимние подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.