

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа  
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

**Рассмотрено**

ШМО учителей начальных классов  
Протокол от 25.08.2023 №1

**Утверждаю**

Директор школы

Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
для обучающихся 1 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

## "Азбука здоровья"

### Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144 –ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);

- годового учебного календарного графика МБОУ Прибрежная СШ на 2023 – 2024 учебный год;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

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, адаптация первоклассников. 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:

#### 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;

➤ 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.

#### 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.

✓

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа, Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе),  
7- 8лет.

Программа рассчитана на детей

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах деятельности;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать
- полученные умения и навыки.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор 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; находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

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

### Воспитательные результаты внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня

результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

## СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Занятия носят *научно-образовательный характер*. При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

### **Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

### **Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:**

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, интеллектуальные игры, часы общения, выставки,

беседа, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита.

## **Содержание программы.**

### **Введение (2ч)**

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год. Экскурсия «Природа - источник здоровья».

### **Подвижные игры (4 ч)**

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки- Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.

### **В гостях у Мойдодыра (5 ч)**

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра.

Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота - залог здоровья. Вода - лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

### **Азбука здоровья (5 ч)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений утренней зарядки.

### **Советы Айболита (6 ч)**

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно - полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

### **Питание и здоровье (6 ч)**

Знакомство с доктором Здоровая Пища. 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 режиме питания. Знакомство с полезными продуктами. Овощи, фрукты - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

### **Мое здоровье в моих руках (5 ч)**

Мой внешний вид - залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Введение (2 ч)	
1	Понятие науки валеология.	1
2	Экскурсия «Природа источник здоровья».	1
	Подвижные игры (4 ч)	
3	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен.	1
4	Русская игра «Совушка» Разучивание игр для организации перемен.	1
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен.	1
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен.	1
	В гостях у Мойдодыра (5 ч)	
7	Советы доктора Воды.	1

8	Советы доктора Воды.	1
9	Друзья Вода и Мыло.	1
10	Друзья Вода и Мыло.	1
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
	Азбука здоровья (5 ч)	
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ.	1
13	Здоровье в порядке спасибо зарядке.	1
14	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
16	Как обезопасить свою жизнь.	1
	Советы Айболита (6 ч)	
17	Правила закаливания.	1
18	Знакомство с правилами гигиены.	1
19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок.	1
20	Здоровье и телевизор.	1
21	Мои привычки.	1
22	Виды отдыха.	1
	Питание и здоровье (6 ч)	
23	Витаминная тарелка на каждый день.	1
24	Овощи, фрукты - полезные продукты.	1

25	Ю. Тувим «Овощи». «Умеем ли мы правильно питаться?»	1
26	Щи да каша – пища наша.	
27 - 28	Культура питания.	2
	Мое здоровье в моих руках (5 ч)	
29-30	Мой внешний вид – залог здоровья.	2
31-32	Здоровье и труд — рядом идут.	2
33	Подвижные игры. Игры с мячом.	1

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья»**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Плановые сроки прохождения темы</b>	<b>Фактические сроки (и/или коррекция)</b>
1	Понятие науки валеология.		
2	Экскурсия «Природа источник здоровья».		
3	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен.		
4	Русская игра «Совушка» Разучивание игр для организации перемен.		
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен.		
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен.		
7	Советы доктора Воды.		
8	Советы доктора Воды.		
9	Друзья Вода и Мыло.		
10	Друзья Вода и Мыло.		
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».		
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ.		
13	Здоровье в порядке спасибо зарядке.		
14	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.		
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми		

	хотим.		
16	Как обезопасить свою жизнь.		
17	Правила закаливания.		
18	Знакомство с правилами гигиены.		
19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок.		
20	Здоровье и телевизор.		
21	Мои привычки.		
22	Виды отдыха.		
23	Витаминная тарелка на каждый день.		
24	Овощи, фрукты - полезные продукты.		
25	Ю.Тувим «Овощи». «Умеем ли мы правильно питаться?»		
26	Щи да каша – пища наша.		
27-28	Культура питания.		
29-30	Мой внешний вид – залог здоровья.		
31-32	Здоровье и труд — рядом идут.		
33	Подвижные игры. Игры с мячом.		

