

Приложение № 5

к основной образовательной программе
начального общего образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для учащихся 1 классов

Составитель:
В.Д. Комаровских
А.А.Нурмухаметова

г. Березники
2023 г.

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со

здоровье сберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей

Согласно учебному плану МАОУ «СОШ с УИОП №3» города Березники на изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1 классе отводится 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 1 год, 66 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю (теория 30 мин и практика или игровая деятельность 30 мин.)

Программа рассчитана на детей 7-8 лет, реализуется за 1 год. В учебную группу принимаются все желающие без специального отбора. Методика предусматривает проведение занятий в групповой форме.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Обеспечение мотивации: быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. 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;
- проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Классические источники информации — энциклопедии и другие книги, в том числе из школьной библиотеки. Кроме того, это видеокассеты, энциклопедии и другие материалы на компакт-дисках, рассказы взрослых, экскурсии.

Под рассказами взрослых понимаются не только рассказы родителей своим детям, но и беседы, интервью со специалистами в какой-то сфере деятельности, в том числе и во время специально организованных в школе встреч специалистов с детьми.

Возможные экскурсии — это экскурсии либо в музеи, либо на действующие предприятия.

Кроме того, взрослые могут помочь детям получить информацию из Интернета.

Творческими работами могут быть, например: рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, концерт, спектакль, викторина, КВНы, газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник и т.д.

Дети сами выбирают тему, которая им интересна, или предлагают свою тему. Напоминаем, что эта работа выполняется добровольно. Учитель не принуждает детей, он должен иметь в виду, что ребята, которые не участвуют в этом проекте, могут принять участие в следующем.

Удачные находки во время работы над проектом -достояние всего класса, это повышает интерес и привлекает к работе над проектом других ребят.

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка ощущение гордости за полученный результат. После завершения работы над проектом детям нужно предоставить возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес.

Приветствуется на представлении результатов проекта: презентация, поделка, книжка -малышка, плакат, фото-газета, видео-ролик и др. присутствие родителей. Главная цель защиты проектной работы индивидуальной и групповой (4-5 уч.) – аргументированный анализ полученного результата.

Занятия проводятся в виде игр, практических упражнений. При прохождении тем важным является целостность, открытость и адаптивность материала.

В процессе прохождения курса формируются умения и навыки самостоятельной исследовательской деятельности; умения формулировать проблему исследования, выдвигать гипотезу; навыки овладения методикой сбора и оформления найденного материала; навыки овладения научными терминами в той области знания, в которой проводится исследование; навыки овладения теоретическими знаниями по теме своей работы и шире; умения оформлять доклад, исследовательскую работу.

Методы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа

жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической

культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

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, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения

здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья».

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Школа докторов Природы (23 ч)

Познакомить с назначением кружка «Разговор о здоровье».

Сформировать у обучающихся понятия «здоровье», «Закаливание», «гигиена». Предназначение воды для растений, животных, человека. Обобщить знания детей о том, как вода попадает в дом. Свойства воды.

Показать значение воды для гигиены человека. Правила доктора Воды. Пословицы и поговорки о чистоте. Предназначение предметов обихода; полотенце, мочалка, мыльница и т. д.

Понятие о зрении как об одном из органов чувств. Строение глаза человека. Роль зрения в жизни человека. Болезни глаза. Чем они опасны? Продукты питания для улучшения зрения.

Понятие о слухе как большой ценности для человека. Предназначение уха. Бережное отношение к органам слуха. Уход за ушами.

Болезни ушей, как их избежать.

Понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Беседа о том, из-за чего человек может потерять постоянные зубы, почему ставят на их место протезы – искусственные зубы.

Представление о руках как рабочих инструментах. Пословицы и поговорки о значении рук человека. Правила ухода за руками и ногтями. Назначение различных видов обуви. Уход за обувью. Обувь для разных времён года и разной погоды.

Свойства кожи. Правила ухода за кожей рук, ног, лица и тела. Понятие «микробы». Укусы различных насекомых. Шрамы на теле человека. Как этого избежать? Вред нанесения татуировок на тело человека. Первая помощь при повреждении, ожоге или обморожении кожи.

Будем здоровы (10 ч)

Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Опасность просроченных продуктов питания. Научить составлять меню для себя и для семьи на день или неделю.

Актуализировать знания о режиме дня. О пользе дневного сна. Почему вредно принимать пищу непосредственно перед сном. Значение сна для детей. Продолжительность сна для различных возрастных групп людей. Микробы, которые любят селиться в постели. Почему человеку снятся сны?

Как сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня. Соблюдение правил хорошего тона в образовательном учреждении. Формировать понятие о дружбе, уважении друг к другу. Дать понятие «настроение». От чего

зависит настроение человека? Действия ученика, которые помогут сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня.

Нормы и правила поведения в образовательном учреждении, о том, как правильно вести себя на перемене, уроке, в столовой. Разные виды и формы приветствия одноклассников, друзей, взрослых.

Виды спорта, связанные с водой. Их польза для здоровья человека. Места для купания человека. Правила поведения на воде. Правила поведения при судорогах ног, рук, солнечном ударе, перегреве, переохлаждении.

Игры и практические занятия по укреплению здоровья (33ч)

Народные игры. Роль народных игр в становлении личности ребёнка, построение его взаимоотношений с другими детьми.

Детские игры на воздухе. Аттракционные игры, соревнования- поединки. Эти игры можно использовать на переменах и после уроков, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.

Подвижные игры. Практическое занятие на площадке или в спортзале образовательного учреждения. Дети знакомятся с подвижными играми, в которые играли их дедушки и бабушки в детские годы.

Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов		
			Теория1	Практич. Зан.
1-3	Вводное занятие. Дружи с водой	2	1	1
2-4	Час здоровья.	2	1	1
5-7	Забота об органах чувств	2	1	1
6-8	Игры на свежем воздухе.	2		2
9	Уход за зубами	2	1	
10-12	Практическое занятие. Как чистить зубы?	2	1	1
13	Проект . Как чистить зубы?	1	1	
14-15	Практическое занятие	2		2

	Составление меню.			
16-17	Витаминизированный час П/р	2	1	1
18	Я выбираю кашу.	1	1	
19-20	Мастер -класс в столовой	2		2
21-22	Забота о коже	2	1	1
23-24	Практическое занятие. Кожа-защитница.	2		2
25-26	Режиму дня -мы друзья. Проект.	2	1	1
27-28	П/р составление режима дня.	2		2
29-30	Как сделать сон полезным.Проект	2	1	
31-32	Час здоровья на улице.	2		2
33	В какие игры можно играть на перемене?	1	1	1
34-35	ПР/з игры с предметами.	2		2
36-37	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Выпуск листовки	2	1	1
38-40	Весёлые старты в Новожилово.	2		2
41-42	Осанка.	2	1	1
43-44	Подвижные игры на стадионе	2		2
45-46	Вредные привычки. 1 конкурс ри.	2	1	1
47-48	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	2		2
49-50	Игры с мячом.	2	1	1
51-52	Мышцы, кости и суставы	2	2	
53-54	Эстафеты на стадионе.	2		2
55-56	Как закалятся. Обтирание и обливание.	2	1	1
57-58	Встреча с Мастером спорта Колпаковой	2		2
59	Откуда берутся «грязнули»?	1	1	
60	Осторожно, клещи!	1	1	
61	Как правильно вести себя на воде	1	1	
62-63	Экскурсия в бассейн «Титан»	2		1
64	Подвижные игры	1		1
65	Доктора Природы	1	0,5	0,5
66	КВН «Наше здоровье»	1		1
		66 ч		

Список литературы

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
7. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.