

Приложение № 5
к основной образовательной программе
начального общего образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для учащихся 4 классов

Составитель:
Н.В.Пантелеева
Ф.А. Чеснокова
М.Р. Гильмутдинова

г. Березники
2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» спортивно – оздоровительного направления. Данный курс предназначен для учащихся 4 классов. Программа составлена на основе примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, соответствует требованиям нормативных документов.

Программа включает в себя вопросы физического и духовного здоровья. Может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Программа рассчитана на 68 часов, 2 занятия в неделю.

Рабочая 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;

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 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.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение

Содержание программы

Дружи с водой (6ч)

Правила личной гигиены. Руки – это лицо человека.

Забота об органах чувств (4ч)

Береги зрение и слух!

Строение тела человека(2ч)

Как избежать искривления позвоночника . Осанка.

Кожа (2ч)

Зачем человеку кожа.

Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Умеем ли мы правильно питаться (4 ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Как питались в старину.

Игры, состязания (12ч)

Береги здоровье смолоду, а шапку снову (6 ч)

Профилактика заболеваний

Поведение в школе (8 ч)

Я – ученик.

Умей сказать вредным привычкам «Нет!» (2ч)

О вреде курения. Наркотики и алкоголь.

Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим (2ч)

О режиме дня.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу (6ч)

Как заботиться о своем здоровье

Как правильно вести себя на воде (2ч)

Правила безопасности на воде летом.

Проект «Если хочешь быть здоров» (4 ч)

Экскурсии на природу (4)

Правила закаливания (4ч.)

Тематическое планирование

№	Темы занятий	теория	практика
1-2	Правила поведения на воде. Составление памятки Плавание в бассейне	1	1

3-4	Беседа «правила закаливания». Разучивание комплекса утренней зарядки	1	1
5-6	Встреча со школьным врачом. «Дружи с водой. Правила личной гигиены».	2	
7-8	Береги зрение! Разучивание физминуток для глаз	1	1
9-10	«Береги зрение и слух» Просмотр видеоролика.	2	
11-12	Подвижные игры на свежем воздухе.		2
13-14	Экскурсия в Быгольский лес .		2
15-16	Состязание «Выше, дальше, быстрее»		2
17-18	Беседа врача лечебной физкультуры «Как избежать искривления позвоночника». Осанка».	2	
19.	Беседа «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1	
20.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить здоровье».	1.	
21-22	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.		2
23-24	Просмотр видеоролика «Зачем человеку кожа? Как ухаживать за кожей». Практическое занятие «Если кожа повреждена».	1	1
25-26	Правила поведения на перемене. Разучивание игр для проведения перемен.	1	1
27-28	«Первая помощь при травмах». Практическое занятие.	1	1
29-30	Конкурс плакатов «Будьте здоровы»		2
31-32	Умеем ли мы правильно питаться. Как питались в старину .	2	
33 - 34	Беседа «Правильное питание». Конкурс плакатов «Полезные, неполезные продукты»	1	1
35-36	Веселые старты		2
37-38	Правила поведения на воде. Плавание в бассейне	1	1
39-40	Игры «Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».		2
41-42	Беседа «Лекарственные травы, их польза и вред».	2	

43-44	Выпуск газеты «Как сохранить и укрепить здоровье».	1	1
45-46	Экскурсия в Рябиновый сквер «У природы нет плохой погоды»		2
47-48	Профилактика простудных заболеваний. Конкурс «Бабушкины рецепты».	1	1
49-50	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний..	2	
51-52	Классная конференция «Правила поведения в школе». Разучивание игр для перемен	1	1
53-54	Подвижные игры на свежем воздухе		2
55-56	Беседа о вредных привычках .Выпуск листовок «Нет курению!».	1	1
57-58	Беседа «Режим дня школьника». Выпуск газеты «Режим дня»	1	1
59-60	Анкетирование «Я и мое здоровье». Квест «Как заботиться о своем здоровье»	1	1
61-62	Круглый стол «Правила безопасности на воде летом». Посещение бассейна.	1	1
63	Проект «Если хочешь быть здоров» (сбор материала).	1	
64-65	Оформление пректа. Защита проекта «Если хочешь быть здоров»		2
66-67	Веселые старты .		2
68	Итоговое занятие	1	

Учебно-методическое обеспечение:

Зайцев Г. К. «Уроки Айболита» - СПб, 1197г.

Зайцев Г. К. «Школьная валеология», Санкт-Петербург «Акцидент», 1998г.

Обухова Л. А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы, Москва «Вако», 2014г.

Гостюшин А. В. «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник 1-4 кл., М., 1997г.