

Приложение № 5
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г
протокол №12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ с УИОП № 3»
О.М.Горохова
Приказ № 270 от 30.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

Азбука здоровья для учащихся 3класса А

Составитель:
Федосеева Антонина Васильевна

г. Березники
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21

основной образовательной программы ООО

Форма организации: кружок «Азбука здоровья»

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

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Задачи:

- формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- профилактика вредных привычек

навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

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;

Формирование универсальных учебных действий

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; 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 окружающих

Содержание

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров...	15
2	Профилактика травматизма	9
3	Я в мире людей	7
4	Практические занятия. Наши любимые игры.	2
5	Игра-обобщение	1

Календарно - тематическое планирование занятий кружка «Азбука здоровья»

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часо в	Форма проведения		ЦОР/ЭОР	Дат а
			Теория	Практика		
1.	Раздел I. «Если хочешь быть здоров...»	1	Беседа «Для меня здоровье – это ...» Разучивание пословиц и поговорок, стихов о здоровье	Оздоровительная минутка. Обсуждение ситуаций. Рисование на тему «Здоровый человек»	School- coliection.edu.r u	
2.	Друзья Мойдодыра	1	Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр».	Оздоровительная минутка. Игра «Что в корзинке?».	интернет	

3.	Почему важен режим дня.	1	Беседа, обсуждение ситуаций из жизни ребят	Оздоровительная минутка. Составление режима дня		
4.	Зрение – главное богатство человека	1	Беседа о бережном отношении к зрению.	Оздоровительная минутка Знакомство с гимнастикой для глаз. Игра «Полезно – вредно».		
5.	Ставим ушки на макушки...	1	Беседа о правилах сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Знакомство с массажем для ушей и его назначением.	Учи.ру	
6.	«От улыбки хмурый день светлей...»	1	Беседа о правилах ухода за зубами. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию стихотворения.	Оздоровительная минутка. Обучение приемам правильной чистки зубов.		
7.	Руки и ноги – надежные помощники человека.	1	Беседа о правильном уходе за руками и ногами. Профилактика травматизма.	Оздоровительная минутка. Рисование на тему «Профилактика травматизма»	School-coliection.edu.ru	
8.	Надёжная защита организма: кожа.	1	Беседа. Правила ухода за кожей. Первая помощь при повреждениях кожи.	Оздоровительная минутка Практическая работа в парах «Оказываем первую помощь»		
9.	Полезные и вредные продукты.	1	Знакомство со стихотворением С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» Беседа по содержанию	Работа в группах. Разрабатываем меню	School-coliection.edu.ru	
10.	Отравление. Как избежать опасности.	1	Беседа о причинах пищевых отравлений, первой помощи.	Игра «Опасно-безопасно»		
11.	Сон в жизни человека.	1	Стихотворение С. Михалкова «Не спать» Беседа по	Правила здорового сна. Разучивание		

			содержанию.	колыбельных.		
12.	Наше настроение. Здоровье и настроение.	1	Беседа об отношениях с окружающими, влиянии настроения на самочувствие человека. Необходимость доброжелательного общения. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Азбука волшебных слов».	School-coliection.edu.ru	
13.	Школа – наш дом. Безопасность в школе.	1	Рассказы М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка Игра «Знаешь ли ты правила?»	School-coliection.edu.ru	
14.	Вредные привычки	1	Беседа «Выбираем здоровый образ жизни»(профилактика курения, алкоголизма, наркомании).	Оздоровительная минутка. Игра «Мое – не мое».		
15.	Обобщение по разделу. Игра «Азбука здоровья».	1		Проведение конкурсной программы.	School-coliection.edu.ru	
16.	Раздел II. Профилактика травматизма. 1. Азбука дорожного движения. Элементы улиц и дорог: дорожная разметка	1	Рассказ об истории появления светофора, дорожных знаков. Просмотр м\ф «Уроки тетушки Совы»	Игра «Узнай знак». Анализ ситуаций. Оздоровительная минутка	интернет	
17.	Чтобы наш путь был счастливым...	1	Знакомство с правилами перехода улицы.	Оздоровительная минутка Обсуждение ситуаций. Разгадывание кроссворда.		
18.	2. Азбука пожарной безопасности. Огонь – наш друг или враг?	1	Просмотр мультфильма «Рассказ о неизвестном герое», беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка. Составление памятки «Чтобы не случилась беда...»	интернет	

			Правила противопожарной безопасности			
19.	Правила безопасного поведения в быту. Чтобы мой дом был безопасным...	1	Правила безопасности на кухне, в ванной, на балконе.	Обсуждение ситуаций в группах. Оздоровительная минутка	Учи.ру	
20.	Правила безопасного поведения в природе Как уберечься от укусов насекомых.	1	Беседа об оказании первой помощи при укусах пчел	Оздоровительная минутка. Создание памятки		
21.	«Люблю грозу в начале мая...» Правила безопасного поведения во время грозы.	1	Почему случается гроза? Правила безопасного поведения.	Просмотр учебного фильма. Оздоровительная минутка	School-coliection.edu.ru	
22.	Ее Водяное величество	1	Беседа о значении воды в жизни человека и в природе. Знакомство с правилами поведения на воде	Работа в группах. Обсуждение ситуаций.		
23.	Ой, мороз, мороз...	1	Правила безопасного поведения зимой во время прогулки. Первая помощь при обморожениях.	Оздоровительная минутка Просмотр и обсуждение мультфильма «Два мороза»		
24.	Наши домашние любимцы.	1	Что мы знаем о собаках и кошках. Как вести себя при общении с животными.	Оздоровительная минутка	School-coliection.edu.ru	
25.	Раздел III. Я в мире людей. Наши страхи.	1	Как воспитать в себе бесстрашие. Просмотр м\ф и обсуждение	Работа в группах. Анализ ситуаций. Оздоровительная минутка.		
26.	Почему мы говорим неправду	1	Может ли помочь обман? «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.	Обсуждение ситуаций в группах. Игра «Продолжи сказку»		
27.	Мы идем в гости.	1	Обсуждение правил поведения в гостях. Просмотр мультфильма	Ролевые игры. Оздоровительная минутка	интернет	

28.	Подарок. Может ли подарок повлиять на самочувствие?	1	Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Игра «Я дарю тебе..» Оздоровительная минутка		
29.	Что такое эмоции?	1	Как эмоции влияют на наше самочувствие. Как воспитать в себе сдержанность.	Практические упражнения в парах, обсуждение. Оздоровительная минутка	School- coliection.edu.r u	
30.	Кто защищает нас от болезней	1	Экскурсия в школьный медпункт.			
31.	Медицина сегодня	1	Беседа «Из чего делают лекарства» Что нужно знать о лекарствах			
32- 33	Практические занятия. Наши любимые игры. Народные игры. Подвижные игры на свежем воздухе	2 1 1	Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд» Беседа по теме			
34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	Повторение правил здоровья. Конкурсная программа			