

Извлечение из
организационного раздела ООП НОО
утвержденных приказом директора
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево
№ 210-од от 30.08.2022 г.

ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья и безопасности»

(спортивно-оздоровительная деятельность)

для 2 классов
(0,5 часа в неделю, 17 часов в год)

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании МО классных руководителей:
Протокол № 1 от 29.08.2022

Разработано:
группой классных руководителей
начальной школы

Проверено:
заместителем директора по УВР
Хмелевой В.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Азбука здоровья и безопасности» для 1-4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования нового поколения (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373) к общим целям изучения курса, на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Фундаментального ядра содержания общего образования. Приказ зарегистрирован Минюстом РФ 22.12.2009 г. рег. №17785); Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы»(1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. (Мастерская учителя) и с образовательной программой ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево.

Рабочая программа внеурочной деятельности клуба "Азбука здоровья и безопасности" реализует социальное и спортивно-оздоровительное направление.

Цели:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- 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;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование 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 обучающихся 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.
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение упражнениям сохранения зрения.

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.

Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года (всего 135 часов).

1-й год обучения 0,25 часа в неделю, всего 8,5 часа

2-й год обучения 0,25 часа в неделю, всего 8,5 часа

3-й год обучения 0,25 часа в неделю, всего 8,5 часа

4-й год обучения 0,25 часа в неделю, всего 8,5 часа

Результаты освоения курса "Азбука здоровья и безопасности".

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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.

Результатами освоения содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Личностные результаты— готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья и безопасности» является формирование следующих умений:

• *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья и безопасности» - 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* своё предположение (версию) 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 (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, 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 учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1- й класс:

На первом году обучающиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

2- й класс:

На втором году обучения обучающиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с

огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

3- й класс:

В третьем классе обучающиеся учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

4- й класс:

Обучающиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье

В результате изучения данной программы 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

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

Формы работы:

- экскурсии
- игры
- практические занятия
- викторины
- воспитательные мероприятия

2. Содержание программы

1 класс

Введение

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

Подвижные игры

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 пере- мен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.

В гостях у Мойдодыра

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскам 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

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое 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

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

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 полезными продуктами. Овощи, фрукты - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

Мое здоровье в моих руках

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

Подведем итоги (1 ч)

В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина).

2 класс (8.5 часов)

Введение (0,5 ч)

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы. Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.

Подвижные игры (2 ч)

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Азбука здоровья (0,5 ч)

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух - большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Советы Айболита (1,5 ч)

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммуитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

Питание и здоровье (2 ч)

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья

продуктах. Знакомство с полезными продуктами.

Мое здоровье в моих руках (1,5 ч)

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

Подведем итоги (0,5 ч)

Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

3класс

Введение

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

Подвижные игры

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках

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

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

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

Советы Айболита

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.

Заключение

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

4класс

Введение

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы неплохой погоды».

Подвижные игры

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способа их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука здоровья

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение

Подведение итогов за год. Мое здоровье — моя программа

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности кружка

«Азбука здоровья и безопасности»

№ п/п	Количество часов	Тема	Дата	Примечание
1. Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней (1 ч)				
1	0,25	Причины болезни. Признаки болезни		
2	0,25	Как организм помогает сам себе		
3	0,5	Здоровый образ жизни.		
Кто нас лечит (0,25ч)				
4	0,25	Какие врачи нас лечат.		
Прививки от болезней (0,25 ч)				
5	0,25	Инфекционные болезни. Прививки от болезней.		
Что нужно знать о лекарствах (0,5 ч)				
6	0,5	Домашняя аптечка. Какие лекарства мы выбираем.		
Как избежать отравлений (0,25ч)				

7	0,25	Отравление лекарствами. Пищевые отравления.		
Безопасность при любой погоде (1 ч)				
8	0,5	Если солнечно и жарко.		
9	0,5	Если на улице дождь и гроза.		
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде (0,75 ч)				
10	0,25	Опасность в нашем доме		
11	0,25	Как вести себя на улице		
12	0,25	Вода – наш друг		
Правила общения с огнём (0,25ч)				
13	0,25	Чтобы огонь не причинил вреда		
Как уберечься от поражения электрическим током (0,25ч)				
14	0,25	Чем опасен электрический ток		
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (0, 25ч)				
15	0,25	Травмы		
Предосторожности при обращении с животными (0,5ч)				
16	0,5	Что мы знаем про кошек и собак. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек		
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (0,5ч)				
17	0,5	Отравление ядовитыми веществами Отравление угарным газом		
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (0.5ч)				
18	0,25	Как помочь себе при тепловом ударе		
19	0,25	Как уберечься от мороза		
Первая помощь при травмах, при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (0,75ч)				
20	0,25	Растяжение связок и вывих костей		
21	0,5	Переломы. Если ты ушибся и порезался Если в глаз, ухо, нос или горло попало посторонний предмет		
Береги себя (1,5ч)				
22	1,5	Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение		