

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
города Славгорода Алтайского края

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №13»
Протокол № 11
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий Совет
МБОУ «СОШ №13»,
Протокол № 8
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СОШ №13»
№ 316/1
от 31 августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
начального общего образования
для 3 класса на 2023/2024 учебный год

Составители: Гладкова Лариса Ивановна
учитель начальных классов,
Зенюк Наталья Владимировна
учитель начальных классов,
Косова Татьяна Владимировна,
учитель начальных классов,
Спиридонова Наталья Ивановна
учитель начальных классов

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов

Цель программы: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование позиции признания *ценности* здоровья, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Планируемые результаты реализации программы:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Методы достижения цели:

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, физкультминутки, беседы, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр видеофильмов.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
Игра - путешествие	«Мы выбираем ЗОЖ», «Береги здоровье», «Здоровый образ жизни» и т.д.
беседы	«Полезные и вредные продукты» «Правильная осанка» «Мой внешний вид» «Правильное питание» «Мода и школьные будни» «Профилактика простуды и гриппа» ит.д.
тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Моё отношения к одноклассникам»
школьные конференции	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений» «В мире интересного»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения»
экскурсии	«Сезонные изменения в природе» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» «Мама, папа, я — спортивная семья» «Весёлые старты»
конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения» «Продукты для здоровья»

		«Здоровый образ жизни» «Нет курению!»
решение ситуационных задач (практические занятия)		«Культура питания» «Этикет» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
театрализованные кукольный театр	представления,	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»

2. Учебно-тематический план.

<i>3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»</i>						
1	Вредные привычки.	8	6	2	Вредные привычки и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма « Курение – это болезнь». Беседа «Какие бывают вредные привычки ?» Практическое занятие «Вредные привычки»	
2	Организм человека.	10	6	4	Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Органы зрения. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма ««Как сохранить и укрепить зрение» Практическое занятие «Гимнастика для глаз», «Тренировка дыхания через систему физических упражнений»	
3	Азбука закаливания.	5	2	3	Виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой). Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	
4	Чистота- залог здоровья.	6	4	2	Беседа «Мода и школьные будни».Выпуск газеты «Чистота — залог здоровья». Подвижные игры.	
5	Моя безопасность.	5	2	3	Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде. Беседа «Безопасное поведение».Игра — путешествие по «Азбука безопасности»	
	Итого за год:	34	20	14		

3. Содержание программы.

3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»

Тема 1. Вредные привычки.

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь.

Тема 2. Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Тема 3. Азбука закаливания.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Воздушные ванны. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 4. Чистота- залог здоровья.

Гигиена одежды и обуви. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

Тема 5. Моя безопасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”.

5. Формы контроля.

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы разнообразные методы и формы:

3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»		
1	Вредные привычки.	Наблюдение, беседа, анкетирование.
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка.
3	Азбука закаливания.	Наблюдение, тестирование.
4.	Чистота- залог здоровья.	Творческая работа (изготовление стенной газеты), самооценка.
5	Моя безопасность.	Беседа, наблюдение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическ ая
1	Чего не надо бояться	1		
2-3	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2		
4-5	Почему мы говорим неправду	2		
6-7	Почему мы не слушаемся родителей	2		
8-9	Надо уметь сдерживать себя	2		
10-11	Не грызи ногти, не ковырай в носу	2		
12-13	Как относиться к подаркам	2		
14	Как следует относиться к наказаниям	1		
15	Как нужно одеваться	1		
16	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		
17	Как вести себя, когда что-то болит	1		
18-19	Как вести себя за столом	2		
20	Как вести себя в гостях	1		
21-22	Как вести себя в общественных местах	2		
23-24	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2		
25	Что делать, если не хочется в школу	1		
26	Чем заняться после школы	1		
27-28	Как выбрать друзей	2		
29	Как помочь родителям	1		
30-31	Как помочь больным и беспомощным	2		
32-34	Повторение	3		

Лист внесения изменений

[illegible]