

Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №54 ИМЕНИ И.А. ЕВТЕЕВА»

Рассмотрено Руководитель ШМО Л.Н. Харитонова	Согласовано Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ №54 имени И.А. Евтеева» Е.Н. Дорогобедова	Утверждаю Директор МОУ «СОШ №54 имени И.А. Евтеева» Л.В. Соколова
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.	от «29» августа 2023г.	Приказ № 261 от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

Уровень обучения: начальное общее образование

(1-4 классы)

Принято на заседании
педагогического совета
№ 1 от 30.08.2023г.

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта;
- Закона РФ «Об образовании»;

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ.
- годового учебного календарного графика.
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель: Общая характеристика курса.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности:** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

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, разучивание песен и стихов;
- 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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 67 часов. В 1 классе – 16 часов, 2-4 классы по 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в две недели по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

I. Содержание курса

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

2 класс

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

3 класс

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

4 класс

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 3. Правила личной гигиены

Тема 3 Физическая активность и здоровье

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

3 класс

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

4 класс

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс

Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

2 класс

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

3 класс

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2 Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

4 класс

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Раздел 4. Я в школе и дома Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

2 класс

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

3 класс

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2 «Доброречие»

Тема 3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»

4 класс

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".

1 класс

Тема 1 *Хочу остаться здоровым*

Тема 2 Вкусные и полезные вкусы

2 класс

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

3 класс

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

4 класс

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2 «Я б в спасатели пошел» Текущий контроль знаний - ролевая игра

2 класс

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2 Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

3 класс

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2 Вредные привычки и их профилактика

4 класс

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

II. Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»

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 ее 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.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал, актовый зал, зеркальный зал;
- ✓ Коврики;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, скакалки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ компьютер, принтер, телевизор;
- ✓ Методические разработки праздников

- ✓ Электронные презентации по «ЗОЖ» («Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника» и др.)

III. Тематическое планирование

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	2
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	3
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1
2.3	Красный, жёлтый, зелёный(викторина)	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	4
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
3.2	Полезные и вредные продукты.	1
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	2
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	“Я б в спасатели пошел”. Итоговый контроль знаний.	1

2 класс**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов**Срок обучения:** 1 год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	кол-во часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	2
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По городу Здоровейску	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	3
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
2.2	Культура питания. Этикет.	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
III	<i>Мой здоровье в моих руках</i>	3
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза?	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	3
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1
5.2	Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1
VI	<i>Я и мой ближайшее окружение</i>	3
6.1	Мир эмоций и чувств.	1
6.2	Вредные привычки	1
6.3	«Веснянка» Итоговый контроль знаний.	1

«Азбука Здоровья»**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов**Срок обучения:** 1 год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	КОЛ-ВО ЧАСОВ
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	2
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
1.2	Личная гигиена	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	2
2.1	Игра «Смак»	1
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	4
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	«Доборечие»	1
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
5.2	Движение это жизнь	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
6.1	Мир моих увлечений	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
6.4	В мире интересного. Итоговый контроль знаний.	1

4 класс**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов**Срок обучения:** 1 год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	кол-во часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	3
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
1.2	Правила личной гигиены	1
1.3	Физическая активность и здоровье	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	3
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	3
3.1	Домашняя аптечка	1
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	4
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	2
6.1	Размышление о жизненном опыте	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика. Итоговый контроль знаний.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 54 ИМЕНИ И.А. ЕВТЕЕВА"**, Соколова
Людмила Владимировна, Директор**06.10.23** 12:56
(MSK)

Сертификат 8DFCEEA1251D2501502EFC8839B841C3