

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа имени героя Советского Союза Н.И. Малышева
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

_____ Т.Ю. Алексеева

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
МОУ Цильнинской СШ

_____ Г.Ж. Чуносова

« 28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Цильнинской СШ
_____ Е.Ю. Чуносов

Приказ № 107

от « 29 » августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности азбука здоровья

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень образования: начальное общее образование

Класс : 1 р

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК: авторская программа учителя Тимерязевской СШ Лапаевой М.М.

Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/Составители А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова/ Под.ред.А.П.Мишиной.- М:Планета,2015.

Учитель Саксонова Елена Георгиевна

I. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные результаты

К концу обучения учащиеся получают возможность узнать:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- о правилах безопасного поведения;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

Учащиеся научатся:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
- 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;
 - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
 - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятие.
- 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 занятие.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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 занятие.
- 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.

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 занятий).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

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

К концу обучения учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Занятия носят научно-образовательный характер. При этом необходимо выделить практическую направленность курса..

Формы организации деятельности учащихся: групповая, парная, индивидуальная, коллективная.

Основные формы проведения занятий: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, беседы, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс упражнений, экскурсии в природу, наблюдение, игра-путешествие.

Содержание курса включает в себя следующие циклы:

«Введение», «Подвижные игры», «Мое здоровье в моих руках», «Азбука здоровья», «Питание и здоровье», «Советы Айболита», «Заключение»

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 перемен: «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 «Доскажи словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях 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? Мой 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. 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.

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 с 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.

Заключение

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

III. Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов, тем уроков	Количество часов
Раздел 1. Введение (2 ч)		
1	Понятие науки валеология.	1
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
Раздел 2.Подвижные игры (4 ч)		
3	Знакомство с доктором Свежий ветер. Русская игра «У медведя во бору» Разучивание игр для организации перемен	1
4	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен.	1
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен.	1
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен.	1
Раздел 3.В гостях у Мойдодыра (5ч)		
7	Советы доктора Воды	1
8	Советы доктора Воды	1
9	Друзья Вода и Мыло	1
10	Друзья Вода и Мыло.	1
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
Раздел 4.Азбука здоровья (5ч)		
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ	1
13	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
14	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
16	Как обезопасить свою жизнь.	1
Раздел 5. Советы Айболита (8 ч)		
17	Правила закаливания.	1
18	Знакомство с правилами гигиены	1
19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок.	1
20	Здоровье и телевизор.	1
21	Мои привычки.	1
22	Виды отдыха.	1

23	Экскурсия «Сезонные изменения, и как их принимает человек»	1
24	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1
Раздел 6. Питание и здоровье (5 ч)		
25	Витаминная тарелка на каждый день.	1
26	Овощи, фрукты – полезные продукты.	1
27	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)»	1
28	Щи да каша – пища наша.	1
29	Культура питания	1
Раздел 7. Мое здоровье в моих руках(3 ч)		
30	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
31	Здоровье и труд – рядом идут.	1
32	Подвижные игры. Игры с мячом.	1
Раздел 8. Заключение (1ч)		
33	В здоровом теле здоровый дух.	1

Календарно - тематическое планирование

№ урока п\п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по плану	Причина пропуска урока	Форма кор- рекции	Дата факти- ческого про- ведения
Введение (2 ч)						
1	1	Понятие науки валеология.				
2	2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»				
Подвижные игры (4 ч)						
3	1	Знакомство с доктором Свежий ветер. Русская игра «У медведя во бору» Разучивание игр для организации перемен				
4	2	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен.				
5	3	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен.				
6	4	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен.				
В гостях у Мойдодыра (5ч)						
7	1	Советы доктора Воды				
8	2	Советы доктора Воды				
9	3	Друзья Вода и Мыло				
10	4	Друзья Вода и Мыло.				
11	5	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»				
Азбука здоровья (5ч)						
12	1	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ				
13	2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.				
14	3	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.				
15	4	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.				
16	5	Как обезопасить свою жизнь.				
Советы Айболита (8 ч)						
17	1	Правила закаливания.				

18	2	Знакомство с правилами гигиены				
19	3	Чтоб смеялся роток и кусался зубок.				
20	4	Здоровье и телевизор.				
21	5	Мои привычки.				
22	6	Виды отдыха.				
23	7	Экскурсия «Сезонные изменения, и как их принимает человек»				
24	8	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».				
Питание и здоровье (5 ч)						
25	1	Витаминная тарелка на каждый день.				
26	2	Овощи, фрукты – полезные продукты.				
27	3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)»				
28	4	Щи да каша – пища наша.				
29	5	Культура питания				
Мое здоровье в моих руках(3 ч)						
30	1	Мой внешний вид – залог здоровья.				
31	2	Здоровье и труд – рядом идут.				
32	3	Подвижные игры. Игры с мячом.				
Заключение (1ч)						
33	1	В здоровом теле здоровый дух.				