

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования Красноярского края**

**Курагинского района**

**МБОУ Можарская СОШ №15**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением учителей



Абрамов М.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР




Галета И.А.

Протокол №1 от «30» 08.  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Филиппов В.Э.

Приказ №88 от «30» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

для обучающихся 1-2 классов

**Можарка 2024**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1 класса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по *общекультурному оздоровительному* направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

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

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

### **1. 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;
- навыков конструктивного общения;
- 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 учащихся 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.

### **2. Обучение:**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (4ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

## Планируемые результаты

Результатами освоения учащимися 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» 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» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

✓ 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.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «Азбука здоровья». 1-2 КЛАСС (34 часа)**

| <b>№</b> | <b>Тема занятия</b>               | <b>Количество часов</b> | <b>Сроки</b> |
|----------|-----------------------------------|-------------------------|--------------|
| 1.       | Дружи с водой.                    | 2                       |              |
| 2.       | Забота об органах чувств.         | 4                       |              |
| 3.       | Уход за зубами.                   | 3                       |              |
| 4.       | Уход за руками и ногами.          | 1                       |              |
| 5.       | Уход за руками и ногами.          | 1                       |              |
| 6.       | Забота о коже.                    | 2                       |              |
| 7.       | Как следует питаться.             | 2                       |              |
| 8.       | Как сделать сон полезным.         | 1                       |              |
| 9.       | Настроение в школе.               | 1                       |              |
| 10.      | Настроение после школы            | 1                       |              |
| 11.      | Поведение в школе                 | 1                       |              |
| 12.      | Вредные привычки.                 | 2                       |              |
| 13.      | Мышцы, кости и суставы.           | 2                       |              |
| 14.      | Как закаляться.                   | 1                       |              |
| 15.      | Как правильно вести себя на воде. | 1                       |              |
| 16.      | Народные игры.                    | 2                       |              |
| 17.      | Подвижные игры.                   | 4                       |              |
| 18.      | Доктора природы.                  | 2                       |              |

Всего: 34 часа

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| №п/п | Тема                                       | Кол-во часов | Содержание занятий   | Дата |
|------|--|--------------|--|------|
| 1    | <i>Советы доктора Воды.</i>                | 1            | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |      |
| 2    | <i>Друзья Вода и мыло</i>                  | 1            | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.   |      |
| 3    | <i>Глаза – главные помощники человека.</i> | 1            | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.   |      |
| 4    | <i>Подвижные игры</i>                      | 1            | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»   |      |
| 5    | <i>Чтобы уши слышали.</i>                  | 1            | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.  |      |
| 6    | <i>Почему болят зубы.</i>                  | 1            | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.  |      |
| 7    | <i>Чтобы зубы были здоровыми.</i>          | 1            | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.              |      |
| 8    | <i>Как сохранить улыбку красивой?</i>      | 1            | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.                   |      |
| 9    | <i>«Рабочие</i>                            | 1            | Разгадывание загадок. Работа с   |      |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | <i>инструменты» человека.</i>                            |   | пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.  |  |
| 10 | <i>Подвижные игры.</i>                                   | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».  |  |
| 11 | <i>Зачем человеку кожа.</i>                              | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.                                 |  |
| 12 | <i>Надёжная защита организма.</i>                        | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.                             |  |
| 13 | <i>Если кожа повреждена.</i>                             | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»                        |  |
| 14 | <i>Подвижные игры.</i>                                   | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».   |  |
| 15 | <i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i> | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».       |  |
| 16 | <i>Здоровая пища для всей семьи.</i>                     | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. |  |
| 17 | <i>Сон – лучшее лекарство</i>                            | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».           |  |
| 18 | <i>Как настроение?</i>                                   | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.   |  |
| 19 | <i>Я пришёл из школы.</i>                                | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   | пословицами. Игра «Закончи рассказ».   |  |
| 20 | <i>Подвижные игры по выбору детей.</i> | 1 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |  |
| 21 | <i>Я – ученик.</i>                     | 2 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».  |  |
| 22 |  |   | Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».   |  |
| 23 | <i>Вредные привычки.</i>               | 2 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.  |  |
| 24 |  |   | Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.  |  |
| 25 | <i>Подвижные игры.</i>                 | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».  |  |
| 26 | <i>Скелет – наша опора.</i>            | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.   |  |
| 27 | <i>Осанка – стройная спина!</i>        | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.   |  |
| 28 | <i>Если хочешь быть здоров.</i>        | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»   |  |
| 29 | <i>Правила безопасности на воде.</i>   | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.   |  |
| 30 | <i>Подвижные игры.</i>                 | 1 | По выбору учащихся.  |  |
| 31 | <i>Подвижные игры.</i>                 |   | По выбору учащихся.  |  |
| 32 | <i>Весёлые</i>                         | 1 | Командные соревнования.  |  |



|                           |   |   |  |  |
|---------------------------|---|---|--|--|
|                           | <i>старты.</i>                                |   |  |  |
| 33-34                     | <i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i> | 2 | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. |  |
| <b><i>Итого: 34 ч</i></b> |   |   |  |  |