

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Юбилейный
Котельничского района Кировской области

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ
п. Юбилейный
Котельничского района
Кировской области

А.В. Мерзляков
Приказ № от .08.2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
(спортивно-оздоровительной направленности)
1 класс
на 2023-2024 уч. г.

Автор – составитель
учитель начальных классов,
Козлова Людмила Александровна
высшая
квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Азбука здоровья» разработана на основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), авторы: Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.; в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения; Закона Российской Федерации «Об образовании»; СанПиНа, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно - воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.

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:

- сформировать 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;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Общая характеристика курса

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. Человек — бесценное, уникальное явление во Вселенной. Человечество вызвало к жизни величайшие созидательные силы, оно же создало и гигантские средства разрушения, как мира, так и самого себя. Не случайно в третьем тысячелетии на первый план, как главное

условие жизнеспособности любой страны, выступает человеческий фактор. Обстановка общего кризиса социально-политических отношений, постоянная угроза террористических актов, рост наркомании и алкоголизма, ухудшение экологической среды, ухудшение здоровья, - все это требует неотложных контрмер.

По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. А ведь дети – это будущее нашего государства. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья. Здоровье – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

Следовательно, здоровый образ жизни – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности. Реализация внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Азбука здоровья» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом, непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

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**, определяющих 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.

Занятия носят **научно-образовательный характер**.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение материала начинается 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.

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. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Результаты изучения курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Одним из результатов курса «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально – нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В результате изучения курса «Азбука здоровья» обучающиеся познакомятся с такими разделами:

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса	Форма организации	Виды деятельности учащихся
1.Дружи с водой(2 часа)	Кружок	Экскурсии Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
2.Забота о глазах (1 час)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
3.Уход за ушами (1 час) 4.Уход за зубами. (3 часа)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
5.Уход за руками и ногами (1 час)	Кружок	Игры Практические занятия Викторины Дискуссии КВН
6.Забота о коже (3часа)	Кружок	Игры Практические занятия Викторины Дискуссии КВН
7.Как следует питаться (2 часа)	Кружок	Игры
8.Как сделать сон полезным (1час)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
9.Настроение в школе (1 час)	Кружок	Игры

		Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
10.Настроение после школы(1 час)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии
11.Поведение в школе (2 часа)	Кружок	Экскурсии Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
12.Вредные привычки (2 часа)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
13. Мышцы, кости и суставы (2 часа)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии
14. Как закаляться. Обтирание и обливание.(1 час)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии
15. Как правильно вести себя на воде (1 час)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии
16. Чтобы душа была здорова. (5 часов)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии
17.Народные игры (1 час).	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии

18.Подвижные игры (1 час)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии
19.Доктора природы (2 часа)	Кружок	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины
Итого: 33 часа		

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема занятия	Цели воспитания
1	Друзи с водой. Советы доктора Воды.	Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой)
2	Друзья Вода и Мыло.	уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять поручения и домашнюю работу, помогая старшим;
3	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в школе, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
4	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село;
5	Уход за зубами. Почему болят зубы.	- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о животных на своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовыми отходами водоемы);
6	Чтобы зубы были здоровыми.	
7	Как сохранить улыбку красивой.	
8.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы мирно;
9	Забота о коже. Зачем человеку кожа	

10	Надёжная защита организма
11	Если кожа повреждена
12	Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека
13	Здоровая пища для всей семьи
14	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство
15	Настроение в школе. Какое настроение?
16	Настроение после школы. Я пришёл из школы
17	Поведение в школе. Я - ученик
18	
19	Вредные привычки.
20	
21	Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора
22	Осанка – стройная спина
23	Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров
24	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде
25	Чтобы душа была здорова. Правила здоровья
26	

прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ ж

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стреми

хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать

возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относ

национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного

ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть

в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и п

отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старш

27	
28	
29	
30	Народные игры
31	Подвижные игры
32	Доктора природы.
33	Обобщающие занятия

Ресурсное обеспечение

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
4. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
5. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
6. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
11. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
12. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

15. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
16. Мелентьева, М.С., Раицкий, А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
17. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
18. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
19. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
22. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
23. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
24. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
25. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.