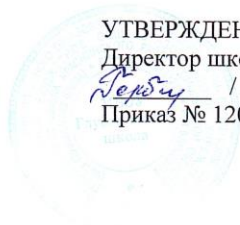


---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская школа  
Краснинского района Смоленской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
*Горбатенкова* / Г.Е. Горбатенкова /  
Приказ № 120 от 31.08.2020г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
Учитель: Захаренкова Татьяна Викторовна  
Категория: Соответствие

2020 - 2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Результаты освоения курса «Азбука здоровья»:**

#### **Личностные:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Метапредметными** результатами программы «Азбука здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Познавательные УУД:**

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;  
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы; составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- предполагать, какая информация необходима;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- приобретать знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на

формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности, будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **Коммуникативные УУД:**

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций;

- слушать и понимать других;

- подтверждать аргументы фактами;

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- организовывать учебное взаимодействие в группе;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

#### **Познавательные УУД:**

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

- основные термины и правила здорового образа жизни;

- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;

- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;

- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;

- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;

- правила здорового питания, культуру приёма пищи;

- меры профилактики и укрепления осанки.

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

**Предметные:**

В ходе реализации программы кружка «Азбука Здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- 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;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила 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.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Оздоровительные результаты программы:**

- 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;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

## Содержание программы

### **Раздел «Мир вокруг и я в нём» - 12 часов**

Вводное занятие В теоретической части: Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности, в спортивном зале, на спортивной площадке.

Здоровый человек - это... В теоретической части: Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!

Что такое здоровье и от чего оно зависит? В теоретической части: Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?».

Я - человек. Я не похож на других.

В теоретической части: Беседа о внешности (цвет глаз, цвет волос ит.д.)

Я - неповторимый человек.

В теоретической части: Беседа о неповторимости (сочетание способности, внешности и черт характера) каждого человека.

Моя семья

В теоретической части: Беседа о семье и её составе. Роль и обязанности каждого члена семьи. Взаимопомощь в семье и твоя помощь семье. Профессии родственников. В практической части: Игра «Убаюкай куклу», «Пригласи семью к столу». Игра «Все работы хороши, выбирай на вкус».

Я - ученик

В теоретической части: Беседа о правилах поведения в школе. В практической части: Игра «Какой ты ученик? (знаешь ли ты правила).

Я пришёл из школы

В практической части: Анализ и разыгрывание ситуации «Содержи всегда в порядке: вещи, книжки и тетрадки».

Режим дня.

В теоретической части: Беседа о необходимости режима дня. В практической части: Практическое занятие - составление режима дня.

Сон - лучшее лекарство

В теоретической части: Беседа о значении сна, рекомендации о продолжительности сна.

Как сделать сон полезным

В практической части: Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна), «День-ночь».

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Активный отдых В практической части: Занятие на свежем воздухе. «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси - лебеди».

### **Раздел «Физкультура, спорт, здоровье» 8**

В практической части: Занятие на свежем воздухе.

«Урок здоровья» В практической части: игры, конкурсы

Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В практической части - Комплекс утренней зарядки

Мои любимые спортивные игры

Игра в пионербол

Почему мы болеем? В теоретической части: Беседа «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Безопасность при любой погоде В теоретической части: Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?

Если хочешь быть здоров - закаляйся! В теоретической части: Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. В практической части: Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!».

### **Раздел «Правильное питание - залог здоровья» -13 ч.**

Как и чем мы питаемся (1 ч.). В теоретической части: Поговорим о пище.

Из чего состоит пища.

Какая пища полезней?

В теоретической части: Беседа о здоровом питании. В практической части: Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное - несъедобное».

Моя любимая еда

В практической части: Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Игра «Юный повар».

Витамины

В теоретической части: Презентация «Витаминная тарелка на каждый день», эстафеты.

Витамины - наши лучшие друзья! (1 ч.) В практической части: Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Во саду ли в огороде. Фрукты - полезные продукты (2 ч.) В практической части: Игра «Фруктовый сад», «Что растет на грядке?».

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» (1 ч.). В теоретической части: Объяснить важность утреннего приема пищи, дать представление о блюдах, которые могут входить в состав завтрака.

Правила поведения за столом во время еды (1 ч.). В теоретической части: Отрабатывать гигиенические навыки у младших школьников, а также и навыки культурного поведения за столом.

Шоколадное королевство (2 ч.). В теоретической части: Беседа «Из чего делают шоколад?». В практической части: Игра «Город Сладкоежек».

Презентация «Экскурсия на кондитерскую фабрику».

Викторина «Продукты на моем столе» (1 ч.). В практической части: Игры

**Формы работы:** Загадки, беседы, коллективная игра, эстафеты, игры, презентации, творческие задания

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п\п	Тема занятия	Количество	Дата проведения
-------	--------------	------------	-----------------

		<b>часов</b>	
	<b>Раздел : «Мир вокруг нас»</b>	<b>10</b>	
1	Вводное занятие.Правила по технике безопасности	1	04.09
2	Азбука здоровья	1	11.09
3	Творческая работа «Сказка о микробах»	1	18.09
4	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1	25.09
5	Здоровый человек – это...	1	02.10
6	Я - человек. Я не похож на других	1	09.10
7	Моя семья	1	16.10
8	Я - ученик	1	23.10
9	Я пришёл из школы	1	06.11
10	Режим дня	1	13.11
	<b>Раздел: «Физкультура, спорт, здоровье»</b>	<b>10</b>	
11	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	20.11
12	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	27.11
13	Игра в пионербол	1	04.12
14	Игра в пионербол	1	11.12
15	Мои любимые спортивные игры	1	18.12
16	Почему мы болеем?	1	25.12
17	Мои любимые спортивные игры	1	15.01
18	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	22.01
19	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	1	29.01
20	Мои любимые игры	1	05.02
	<b>Раздел: «Правильное питание – залог здоровья»</b>	<b>14</b>	
21	Зачем человек ест? Подвижные игры	1	12.02
22	Правила поведения за столом во время еды.	1	19.02
23	Какая пища полезней?	1	26.02
24	Подвижные игры	1	05.03
25	Моя любимая еда	1	12.03
26	Моя любимая еда	1	19.03
27	Витамины. Подвижные игры	1	02.04
28	Витамины - наши лучшие друзья!	1	02.04
29	Во саду ли в огороде. Фрукты - полезные продукты	1	09.04
30	Во саду ли в огороде. Игра «Овощное ассорти»	1	16.04
31	Шоколадное королевство	1	23.04
32	Шоколадное королевство	1	14.05
33	Почему мы болеем?	1	21.05
34	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	28.05