

**Программа по курсу
внеурочной деятельности**

«Азбука Здоровья»

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 классы.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по оздоровительному 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.

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

1. Регулятивные УУД:

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

2. 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 уроке.
- 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.

3. 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 уроков).

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений

школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, сочинений, газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**3. Тематическое планирование
1 класс
«Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>
1.1	Дорога к доброму здоровью
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»
II	<i>Питание и здоровье</i>
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)
2.4	Как и чем мы питаемся
2.5	Красный, жёлтый, зелёный
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
3.2	Полезные и вредные продукты.
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
3.5	Как обезопасить свою жизнь
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»
3.7	В здоровом теле здоровый дух
IV	<i>Я в школе и дома</i>
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья
4.2	Зрение – это сила
4.3	Осанка – это красиво
4.4	Весёлые переменки

4.5	Здоровье и домашние задания
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>
5.1	“Хочу остаться здоровым”.
5.2	Вкусные и полезные вкусоности
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
6.2	Вредные и полезные привычки
6.3	“Я б в спасатели пошел”
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)
7.2	Первая доврачебная помощь
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
7.4	Чему мы научились за год.
	Итого: 33

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ
1.2	По стране Здоровейке
1.3	В гостях у Мойдодыра
1.4	Я хозяин своего здоровья
II	<i>Питание и здоровье</i>
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

2.2	Культура питания. Этикет.
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»
2.4	«Что даёт нам море»
2.5	Светофор здорового питания
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>
3.1	Сон и его значение для здоровья человека
3.2	Закаливание в домашних условиях
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»
3.4	Иммунитет
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
3.6	Спорт в жизни ребёнка.
3.7	Слагаемые здоровья
IV	<i>Я в школе и дома</i>
4.1	Я и мои одноклассники
4.2	Почему устают глаза?
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз
4.4	Шалости и травмы
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
4.6	Умники и умницы
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>
5.1	С. Преображенский «Огородники»
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>
6.1	Мир эмоций и чувств.
6.2	Вредные привычки
6.3	«Веснянка»
6.4	В мире интересного
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>
7.1	Я и опасность.

7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»
7.3	Первая помощь при отравлении
7.4	Наши успехи и достижения
	Итого: 34

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»
1.2	Личная гигиена
1.3	В гостях у Мойдодыра
1.4	«Остров здоровья»
II	<i>Питание и здоровье</i>
2.1	Игра «Смак»
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья
2.3	Вредные микробы
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить
2.5	«Чудесный сундучок»
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>
3.1	Труд и здоровье
3.2	Наш мозг и его волшебные действия
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
3.7	«Моё здоровье в моих руках»

IV	<i>Я в школе и дома</i>
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья
4.2	«Добrorечие»
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»
4.4	«Бесценный дар- зрение».
4.5	Гигиена правильной осанки
4.6	«Спасатели , вперед!»
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»
5.2	Движение это жизнь
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>
6.1	Мир моих увлечений
6.2	Вредные привычки и их профилактика
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
6.4	В мире интересного.
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>
7.1	Я и опасность.
7.2	Лесная аптека на службе человека
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»
7.4	Чему мы научились и чего достигли
	Итого: 34

4 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>

1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»
1.2	Правила личной гигиены
1.3	Физическая активность и здоровье
1.4	Как познать себя
II	<i>Питание и здоровье</i>
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека
2.2	Здоровая пища для всей семьи
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания
2.5	«Богатырская силушка»
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>
3.1	Домашняя аптечка
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
3.4	«Береги зрение с молодую».
3.5	Как избежать искривления позвоночника
3.6	Отдых для здоровья
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
IV	<i>Я в школе и дома</i>
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?
4.5	Мода и школьные будни
4.6	Делу время , потехе час.
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>
6.1	Размышление о жизненном опыте
6.2	Вредные привычки и их профилактика
6.3	Школа и моё настроение
6.4	В мире интересного.
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>
7.1	Я и опасность.
7.2	Игра «Мой горизонт»
7.3	Гордо реет флаг здоровья
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
	Итого: 34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884107

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025