

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
с. Макеево

Утверждено приказом
от 26 июня 2018 года № 68/9



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Курс «Азбука здоровья»
Направление: спортивно-оздоровительное
4 класс

Автор-составитель:
Голик Алексей Валериевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2018 г.

1. Пояснительная записка

Данная образовательная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и организуется в форме кружка «Азбука здоровья».

Рабочая программа кружка «Азбука здоровья» создана на основе авторской программы Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы. 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2014.- (Мастерская учителя).

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально–творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесбережения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье.

Также формируются **умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам**, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная программа предназначена для работы с детьми 6-7 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью, в частности.

2. Общая характеристика курса «Азбука здоровья»

Цели программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы: формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста; воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность — важные принципы реализации программы.

Содержание разделов строится на основных принципах дидактики:

- научность — предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность — информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста (предлагаемый детям для усвоения материал

доступен для понимания и усвоения, теоретический материал подкрепляется практическими действиями и демонстрациями; предусматриваются организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность);

- наглядность — познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- занимательность — материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность — создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка;
- актуальность — отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о гигиене;
- психологическая комфортность — психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности — организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- целостность содержания образования — выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность — проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие — опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное развитие и воспитание.

Форма организации: кружок для учащихся 4 класса.

3. Место курса «Азбука здоровья» в учебном плане

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

4. Планируемые результаты освоения содержания курса

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.

Личностными результатами программы 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 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.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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.

5. Содержание учебного курса

Тема 1. Что такое здоровье? (1час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Что такое эмоции? (1час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3. Чувства и поступки. (1час)

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. Стресс. (1час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. Учимся думать и действовать. (1час)

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1час)

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. Умей выбирать. (1 час)

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8. Принимаю решение. (1 час)

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. Я отвечаю за своё решение. (1 час)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10. Что мы знаем о курении. (1 час)

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. Зависимость. (1 час) Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. Алкоголь. (1 час)

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19. Алкоголь – сделай выбор. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. Наркотик. (1 час)

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21. *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. *Мальчишки и девчонки. (1час)*Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 23. *Моя семья. (1час)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. *Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. *День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. *Умеем ли мы правильно питаться?(1час)*

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. *Я выбираю кашу. (1час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 28. *Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29. *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30. *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

Тема 32. *КВН «Наше здоровье» (1час)*

Тема 33. *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

Тема 34. *Будем здоровы. (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

6. Тематическое планирование

Программа рассчитана на 34 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Наше здоровье	4

2.	Как помочь сохранить здоровье	3
3.	Что зависит от моего решения	2
4.	Злой волшебник - табак	1
5.	Почему некоторые привычки называются вредными	5
6.	Помоги себе сам	1
7.	Злой волшебник - алкоголь	3
8.	Злой волшебник - наркотик	2
9.	Мы – одна семья	2
10.	Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники	11
	Всего	34

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

1. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/02/16/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti>
 2. Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
 3. Безруких М.М. и др. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
 4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
 5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
 6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы. 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2014.- (Мастерская учителя).
- Для осуществления образовательного процесса необходимы следующие принадлежности:
- спортивный инвентарь;
 - компьютер, мультимедиапроектор.

8. Требования к уровню подготовки учащихся

Реализация программы способствует достижению следующих результатов:

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.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Азбука здоровья»
4 класс
(34 часа в год, 1 час в неделю)**

№	Наше здоровье	Плановые сроки про- хождения	Скорректиро- ванные сроки прохождения
Как помочь сохранить здоровье (4 ч.)			
1	Что такое здоровье		
2	Что такое эмоции		
3	Чувства и поступки		
4	Стресс		
Как помочь сохранить здоровье (3 ч.)			
5	Учимся думать и действовать		
6	Учимся находить причину и последствия событий		
7	Умей выбирать		
Что зависит от моего решения (2 ч.)			
8	Принимаю решение		
9	Я отвечаю за своё здоровье		
Злой волшебник – табак (1 ч.)			
10	Принимаю решение		
Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч.)			
11	Зависимость		
12	Умей сказать «нет»		
13	Как сказать «нет»		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения		
Помоги себе сам (1 ч.)			
16	Волевое поведение		
Злой волшебник – алкоголь (3 ч.)			
17	Алкоголь		
18	Алкоголь – ошибка		
19	Алкоголь – сделай выбор		
Злой волшебник – наркотик (2 ч.)			
20	Наркотик		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения		
Мы – одна семья (2 ч.)			
22	Мальчишки и девчонки		
23	Моя семья		
Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники (11 ч.)			
24	Дружба		
25	День здоровья		
26	Умеем ли мы правильно питаться		
27	Я выбираю кашу		
28	Чистота и здоровье		
29	Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)		
30	Чистота и порядок		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо		
32	КВН «Наше здоровье»		
33	Я здоровье сберегу - сам себе я помогу		



Согласовано
протокол заседания ШМО начальной школы
от «30» августа 2018 г. № 7
Руководитель Л.А. Родина

Согласовано
Зам. директора по УВР
Е.В. Челоканова
от «30» августа 2018 г.