

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом МБОУ «СОШ №2»
г. Сосногорска
Протокол № 1 от «31» 08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2»
г. Сосногорска
Т.В. Политова
Приказ № 101-1/ОД-1 от 31.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»

Направленность: спортивно-
оздоровительная
Возраст обучающихся: 10-11 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Котенко Н.М., учитель
начальных классов

г. Сосногорск
2022 г.

I. Пояснительная записка

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия Зайцева Г.К. «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

II. Цели и задачи программы

Цель программы: воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

III. Особенности программы

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пойдёт проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Количество часов в год: 4 класс – 34 часа в год.

- Занятия в классе и в природе.
- Уроки – путешествия.
- Уроки – КВН.
- Праздники.
- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

При оценке предметных результатов необходимо помнить, что во **4-м классе** не предусматривается система балльного (отметочного) оценивания. Полученные результаты могут быть занесены в лист наблюдения. Заполнять такой лист может как учитель, так и сам ученик (совместно с учителем и под его контролем)

Для оценивания осознанности каждым учащимся особенностей развития его собственного процесса обучения наиболее целесообразно использовать метод, основанный на **вопросах для самоанализа**. Этот метод рекомендуется использовать в ситуациях, требующих от учащихся строгого самоконтроля и саморегуляции своей учебной деятельности на разных этапах формирования ключевых предметных умений и понятий курсов, а также своего поведения, строящегося на сознательном и целенаправленном применении изученного в реальных жизненных ситуациях.

Все – или наиболее значимые – результаты оценивания должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в **ПОРТФОЛИО** ребенка.

IV. Планируемые результаты

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

Лист наблюдения

1-я ступень	Ставит цель исследования с помощью учителя	Следует плану, предложенному учителем	Использует источники информации, рекомендованные учителем
2-я ступень	Ставит цель исследования самостоятельно	В целом представляет, как достичь цели	Пытается обнаружить способы получения информации
3-я ступень	Самостоятельно ставит цель исследования и действует согласно этой цели	Самостоятельно планирует и проводит исследовательский эксперимент	Знает, как получить необходимую информацию и использует разные способы ее получения

Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения с незнакомыми людьми;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- о влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

V. Тематическое планирование

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Сосногорска

№ занятия	Тема	Теория	Содержание
1	Характер человека	1ч.	Типы темпераментов.
2	Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит.
3	О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.
4	Опасная дружба.	1ч.	Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться.
5	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.
6-7	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	2ч.	Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе.
8	Ответственность.	1ч.	Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице.
9	Осторожно! Наркомания.	1ч.	Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.
10	Итоговое занятие.	1ч	Одежда. Правила содержания вещей. Почему нужно содержать вещи в чистоте.
11	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	1ч	
12	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1ч	
13	Итоговое занятие.	1ч	
14	Работоспособность и утомление.	1 ч.	От чего зависит утомляемость.
15	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1ч	Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы.
16	Моё дыхание.	1ч.	Какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика.
17	Как работает сердце. Кровь.	1ч.	Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови.
18-19	Ходьба и её значение для двигательной активности.	2ч	
20	Профилактика кожных заболеваний	1ч.	Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика.
21	Глаз – главный помощник человека.	1ч.	Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые.
22	Органы слуха.	1ч.	Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика.
23	Органы чувств.	1ч.	Органы чувств, для чего они нужны.
24	Органы пищеварения	1ч	Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика.
25-26	Зелёная аптека.	2ч.	Лекарственные травы России.
27-28	Витамины.	2ч	Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности
29	Итоговое занятие.	2ч	
30-32	Разучивание игр.	2ч	
33-34	Итоговое занятие	2ч	
	всего	34 ч	

VI. Содержание программы

1. Мир вокруг и я в нём. (10 часов).

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

3. В поликлинике доктора Пилюлькина (16 часов).

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

4. Игротека. (5 часов).

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

VII. Список используемой литературы

1. Зайцев Г.К. «Азбука здоровья». С.-Петербург. «Акцидент», 2012г
2. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2012г.
3. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2012 г.
4. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
5. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
6. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
7. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
8. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
9. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.

Печатные пособия

- Таблицы в соответствии с программой обучения.
- Плакаты по основным темам естествознания .
- Иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток и др.)

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

- Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Технические средства обучения

- АРМ учителя
- Мультимедийный проектор.

Экранно-звуковые пособия

- Видеофильмы по предмету.
- Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения.