

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Инженерно-железнодорожный лицей» города Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

ДЛЯ 1 КЛАССОВ

НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Киров 2022г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» заключается в том, что она затрагивает проблему сохранения физического, психического здоровья детей.

Программа ориентирована на развитие у детей интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене.

Задачи программы:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1 –х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в первом классе.

Форма организации: кружок

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

- осознание элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Дружи с водой Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Правила доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра Наоборот». Творческая работа.	2ч
2	Забота о глазах и ушах Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два три-беги!» Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.	3ч
3	Уход за зубами Игра «Угадай-ка!» Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щетка? Практическая работа. Психологический тренинг «Сохрани солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	3ч

4	<p>Уход за руками и ногами</p> <p>Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.</p> <p>Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Рассказ о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»</p> <p>Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Веселая эстафета», «Поезд».</p>	6ч
5	<p>Питание и сон школьника</p> <p>Правила здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения».Игра «Продолжи сказку»</p> <p>Беседа «Полезные и вредные продукты». Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опытов. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»</p> <p>Беседа «Как сделать сон полезным».Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Правила здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо-хорошо».</p>	3ч
6	<p>Я и моё ближайшее окружение</p> <p>Упражнение «Азбука волшебных слов». Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Беседа. Анализ и разыгры-вание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».</p> <p>Беседа. Анализ и разыгры-вание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»</p> <p>Беседа. Анализ и разыгры-вание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»</p> <p>Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».</p> <p>Чтение и работа по содержанию сказок М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Анализ ситуации.</p>	5ч
7	<p>Вредные привычки</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p> <p>Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>Анализ ситуации. Практическая работа в парах</p> <p>Разучивание игр «Золотое зернышко», «Не зевай!», «Западня».</p>	3ч
8	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Скелет человека. Практическая работа. Оздоровительная</p>	4ч

	минутка «Самомассаж ушей». Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка .Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Гигиена правильной осанки. Практические упражнения. Подвижные игры по выбору детей. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа	
9	Вот и стали мы год взрослей Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Знакомство с правилами поведения на воде Экскурсия. Спортивные эстафеты. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.	4ч
	итого	33ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Друзи с водой	2ч
2	Забота о глазах и ушах	3ч
3	Уход за зубами	3ч
4	Уход за руками и ногами	6ч
5	Питание и сон школьника	3ч
6	Я и моё ближайшее окружение	5ч
7	Вредные привычки	3ч
8	Мышцы, кости и суставы	4ч
9	Вот и стали мы год взрослей	4ч
	итого	33ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы (раздела)	Основное содержание	ЭОР	Дата проведения	
				план	факт
РАЗДЕЛ 1. «ДРУЖИ С ВОДОЙ»(2Ч)					
1/1	Советы доктора Воды	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	https://здоровое-питание.рф/school/	02.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
2/2	Друзья Вода и мыло.	Правила доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра Наоборот». Творческая работа.	https://здоровое-питание.рф/school/	09.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 2. «ЗАБОТА О ГЛАЗАХ И УШАХ»(3Ч)					
3/1	Глаза-главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Правила бережного отношения к зрению.	https://здоровое-питание.рф/school/	16.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
4/2	Подвижные игры.	Знакомство с доктором Свежий воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два три-беги!»	https://здоровое-питание.рф/school/	23.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

5/3	Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.	https://здоровое-питание.пф/school/	30.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
-----	--------------------	--	---	---	---

РАЗДЕЛ 3. «УХОД ЗА ЗУБАМИ» (3Ч)

6/1	Почему болят зубы.	Игра «Угадай-ка!» Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	https://здоровое-питание.пф/school/	07.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
-----	--------------------	--	---	---	---

7/2	Чтобы зубы были здоровыми	Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щетка? Практическая работа.	https://здоровое-питание.пф/school/	14.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
-----	---------------------------	--	---	---	---

8/3	Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сохрани солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	https://здоровое-питание.пф/school/	21.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
-----	--------------------------------	--	---	---	---

РАЗДЕЛ 4. «УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ» (6Ч)

9/1	Рабочие инструменты человека.	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	https://здоровое-питание.пф/school/	28.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
-----	-------------------------------	--	---	---	---

10/2	Подвижные игры.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://здоровое-питание.пф/school/	11.11 1а- 1б- 1в-	1а- 1б- 1в- 1г-
------	-----------------	---	---	----------------------------	--------------------------

				1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1д- 1е- 1ж- 1з
11/3	Зачем человеку кожа?	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	https://здоровое-питание.рф/school/	18.11 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
12/4	Надежная защита организма.	Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.	https://здоровое-питание.рф/school/	25.11 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
13/5	Если кожа повреждена.	Рассказ о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	https://здоровое-питание.рф/school/	02.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
14/6	Подвижные игры.	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Веселая эстафета», «Поезд».	https://здоровое-питание.рф/school/	09.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 5. «ПИТАНИЕ И СОН ШКОЛЬНИКА» (3Ч)					
15/1	Питание-необходимое условие для жизни человека.	Правила здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пицца. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения».Игра «Продолжи сказку»	https://здоровое-питание.рф/school/	16.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

16/2	Здорова пища для всей семьи	Беседа «Полезные и вредные продукты». Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опытов. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	https://здоровое-питание.рф/school/	23.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
17/3	Сон – лучшее лекарство.	Беседа «Как сделать сон полезным». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Правила здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо-хорошо».	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 6. «Я И МОЁ БЛИЖАЙШЕЕ ОКРУЖЕНИЕ » (5 Ч)					
18/1	Моё настроение.	Упражнение «Азбука волшебных слов». Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
19/2	Я пришел из школы.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
20/3	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору детей.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
21/4	Я – ученик.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

22/5	Поведение в школе	Чтение и работа по содержанию сказок М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Анализ ситуации.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 7. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ » (3 Ч)					
23/1	Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
24/2	Вредные привычки.	Анализ ситуации. Практическая работа в парах.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
25/3	Подвижные игры.	Разучивание игр «Золотое зернышко», «Не зевай!», «Западня».	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 8. «МЫШЦЫ, КОСТИ И СУТАВЫ» (4 Ч)					
26/1	Скелет - наша опора.	Скелет человека. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Правила первой помощи.	https://здоровое-питание.рф/school/ /	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
27/2	Осанка - стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка .Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Гигиена правильной осанки. Практические упражнения.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

28/3	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору детей.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
29/1	Если хочешь быть здоров.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 9. «ВОТ И СТАЛИ МЫ НА ГОД ВЗРОСЛЕЙ» (4 Ч)					
30/1	Опасности летом. Правила безопасности на воде	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Знакомство с правилами поведения на воде	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
31/2	Природа – источник здоровья»	Экскурсия.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
32/3	Веселые состязания «Дальше, быстрее, выше»	Спортивная эстафеты.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
33/4	Итоговое занятие «Как стать здоровым и сильным»	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.
4. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», - 142с.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2008. - 288 с. - Мастерская учителя
6. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.
7. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996
8. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. - СПб., 1995

ЭОР

<https://здоровое-питание.рф/school/> Здоровое питание проект Роспотребнадзора
<https://www.niig.su/> Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека