

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МО "Славский муниципальный округ Калининградской области"

МБОУ "Большаковская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения

Бутова С.В.
«16» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Симакова И.В.
«16» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Большаковская СОШ»

Близнюк М.А.
Приказ №227 от «16» 08. 2023 г.

Документ подписан электронной подписью
Близнюк Мария Адамовна
008D11FA140A1557CF5A3A351C765C80A7
Срок действия с 10.02.2023 до 05.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

(для 4 классов образовательных организаций)

Спортивно-оздоровительное направление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.), с учётом Федеральной программы воспитания.

Она расширяет предметную область курса «Окружающий мир» за счет введения дополнительных сведений о правилах и закономерностях здорового образа жизни, закрепления социально одобряемые модели поведения.

Цель: формирование целостной картины мира и осознание места в нём человека на основе единства рационально-научного познания и эмоционально-ценностного осмысления личности обучающегося; установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России в условиях культурного многообразия общества.

Задачи изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»: формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; знакомить с разными способами и приемами сохранения и укрепления собственного здоровья; формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся детей и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся детей в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Результаты: сформированность у школьников знаний о нормах поведения в совместной деятельности, о способах действий, позитивного отношения к сохранению здоровья, выполнение проектных работ, участие в олимпиадах разных уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревновательная деятельность в группах, командах, открытое занятие.

Место курса «мастерская по математике » в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Азбука здоровья» отводится 1 час в неделю в 4 классах начальной школы (34 часа в год).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Правильное питание (5 часов)

Тема 1. Что такое здоровье? Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Основные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, железо. Игра «Угадай продукты»

Тема 3. Режим питания. Игра «Режим питания Карлсона»

Тема 4. Где и как мы едим. Кафе, буфет. Правила гигиены. Что такое «фаст-фуд»

Тема 5. Умеем ли мы правильно питаться? 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?»

Раздел 2. Уроки Мойдодыра (7 часов)

Тема 6. Чистота и здоровье. Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 7. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 8. Чистота и порядок (продолжение путешествия). Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 9. «Будем делать хорошо и не будем плохо». Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтения и анализ стихотворений.

Тема 10. «Уход за руками и ногами». Устройство человеческой ладони. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах? Занозы и их извлечение. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм? Плоскостопие. Косолапость. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком? Оздоровительная минутка.

Тема 11. «Забота о коже». От чего защищает кожа? Как устроена кожа человека? Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи? Правила ухода за кожей. Оздоровительная минутка.

Тема 12. «Уход за зубами» Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека? Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы оставались здоровыми? Как чистить зубы? Оздоровительная минутка

Раздел 3. Уроки Айболита: как сохранить и улучшить своё здоровье (9 часов)

Тема 13 «Почему мы болеем». Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней. Оздоровительная минутка.

Тема 14. «Что нужно знать о лекарствах». Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства. Оздоровительная минутка.

Тема 15. Как сделать сон полезным? Значение сна для ребёнка и взрослого. Сколько нужно спать. Что значит здоровый сон?

Тема 16. Что мы знаем о глазах. Упражнения для тренировки глаз.

Тема 17. Как мы слышим.Строение уха.Анкетирование.

Тема 18. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Оздоровительная минутка.

Тема 19. Как избежать искривления позвоночника. Оздоровительная минутка.

Тема 20. Беседа «Твой вечный двигатель- сердце» Практическое занятие пульс в покое и после двигательной активности.

Тема 21. Урок- праздник «Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»

Раздел 4. «Служба безопасности» (11 часов)

Тема 22. «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? Оздоровительная минутка

Тема 23. «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте». Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Правила дорожного движения. Не играй на проезжей части дороги, стройке, в местах большого скопления машин и людей. Не лезь в переполненный транспорт. Не прыгай в него на ходу. Не высовывай руку из окна автомобиля и др. транспорта во время движения. Находясь в автомобиле, не дотрагивайся до кнопок и рычагов управления. Оздоровительная минутка

Тема 24. «Правила безопасного поведения на воде». Не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Не ходи зимой по тонкому льду. Оздоровительная минутка

Тема 25. «Правила обращения с огнем». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Оздоровительная минутка

Тема 26. «Как уберечься от ударов электрическим током». Что такое электрический ток? Не трогай руками висящий или торчащий откуда-то провод, не наступай на него ногой! Не стой под деревом во время грозы. Не прикасайся к человеку, находящемуся под действием электрического тока. Не купайся в реке, озере, море во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Оздоровительная минутка

Тема 27. «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов». Не высовывайся в открытые окна. Не прыгай с большой высоты. Не ходи по высоким и узким карнизам. Не бегай в темноте. Не бегай с острыми предметами в руках. Как следует обращаться с острыми, режущими и колющими предметами. Оздоровительная минутка

Тема 28. «Как защититься от насекомых». Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые? Как бороться с мухами? Как избежать укусов комаров и других насекомых? Как защититься от клещей? Оздоровительная минутка

Тема 29. «Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом». Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом. Оздоровительная минутка

Тема 30. «Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях». Что такое тепловой удар? Что происходит в организме при тепловом ударе? Как следует вести себя человеку, получившему тепловой удар? Чем поить и кормить пострадавшего? Как избежать теплового удара (одежда, поведение, питание)? Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение? Как избежать отморожений в морозную погоду? Какие меры принимать при отморожении? Оздоровительная минутка

Тема 31. «Первая помощь при травмах». Переломы и вывихи костей, растяжения и разрывы связок. Что испытывает человек при травмах? Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Шины и способы их наложения. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги. Первая помощь при порезах и ссадинах. Ушибы и их последствия. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке? Как остановить кровотечение из носа? Оздоровительная минутка

Тема 32. Викторина «Знай и умей». Оздоровительная минутка

Раздел 5. «Познаём играя» (2 часа)

Тема 33. Интеллектуальный конкурс по «ЗОЖ»

Тема 34. Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»

В процессе занятий используются различные формы деятельности: традиционные, комбинированные и практические занятия; беседы, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие, фронтальные – одновременная работа со всеми обучающимися; индивидуально - фронтальные – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы; групповые – организация работы в группах; индивидуальные – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, самостоятельная работа. Форма организации обучения — сюжетно-ролевые игры.

Виды деятельности: игровая деятельность;художественное творчество;познавательная деятельность;проектная деятельность, беседа, игра, практическая работа, конкурсы, праздники, просмотр мультфильмов.

Результаты: сформированность у обучающихся знаний о нормах поведения в совместной деятельности, о способах действий, позитивного отношения к информационной среде, выполнение проектных работ, портфолио.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

Познавательные УУД:

- читать простое схематическое изображение и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться в разнообразии зрительных упражнений на занятии

Коммуникативные УУД:

- работать в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков);
- уметь учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками, планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- развивать умения учитывать позицию собеседника, адекватно воспринимать и передавать информацию;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, задавать вопросы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название раздела, темы занятий | Кол-во часов | ЭОР |
|-------|--|--------------|--|
| 1. | Правильное питание | 5 | https://resh.edu.ru https://uchi.ru |
| 2. | Уроки Мойдодыра | 7 | |
| 3. | Уроки Айболита: как сохранить и улучшить своё здоровье | 9 | |
| 4. | Служба безопасности | 11 | https://resh.edu.ru https://uchi.ru |
| 5. | Познаём играя | 2 | https://resh.edu.ru https://uchi.ru |
| | Всего | 34 | |

Приложение

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе курса «Азбука здоровья»

Рабочая программа воспитания МБОУ «Большаковская СОШ» реализуется в том числе и через использование воспитательного аспекта на занятиях ВД «Азбука здоровья».

Воспитательный аспект курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» реализуется через: 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; формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; 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.

Высказывать и обосновывать свою точку зрения; слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения. Ориентироваться на осознание своих удач и неудач, трудностей. Положительное отношение и интерес к изучению курса; целостное восприятие окружающего мира. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы. Оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях, приобщение к культурным ценностям через загадки, пословицы, сказки, литературные произведения; развитие чувства прекрасного; Оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие. Высказывать и обосновывать свою точку зрения; слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения.

Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками; установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы. Развивать познавательные интересы, учебные мотивы; совершенствовать коммуникативные способности и умение работать в коллективе.