

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе реализации курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём; - особенности влияния вредных привычек на здоровье человека; - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - основы рационального питания; - правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепления здоровья; - основы развития познавательной сферы; - общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; - влияние здоровья на успехи в учёбе; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания. 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - различать «полезные» и «вредные» продукты; - использовать средства профилактики ОРЗ и ОРВИ; - определять благоприятные факторы, влияющие на здоровье; - заботиться о своём здоровье; - оказывать первую медицинскую помощь; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; - отвечать за свои поступки.

К концу обучения школьники получают возможность:

	личностные	метапредметные	предметные
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; - иметь опыт взаимодействия со сверстниками, младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимые сведения об основных органах человека, их работе; - о способах укрепления здоровья; - о правилах личной гигиены; - о здоровом питании; - о вредных привычках, их влиянии на организм человека; - о болезнях и способах их профилактики.
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, родителей, одноклассников; - контролировать и оценивать процесс и 	<ul style="list-style-type: none"> - ухаживать за собой, соблюдать правила личной гигиены; - работать в группах, в коллективе.

	- выражать себя в различных видах деятельности.	результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию.	
Применять:	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить итог своей деятельности, анализировать и систематизировать полученные умения и знания.	- полученные знания о ЗОЖ, о способах поддержания своего здоровья.	- применять полученные знания для поддержания своего здоровья.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья» является формирование следующих УУД:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятиях;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрациями, работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы классного коллектива;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

Коммуникативные:

- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1 класс (33 часа)

Введение (2 часа)

Понятие «здоровье». Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Подвижные игры (4 часа)

Знакомство с доктором Свежий воздух. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. Разучивание игр. Правила игр. Правила техники безопасности.

В гостях у Мойдодыра (5 часов)

Советы доктора Воды. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительные минутки. Загадки о предметах личной гигиены. Рисование Мойдодыра. Друзья Мойдодыра – Вода и Мыло. Сказка о микробах. «Чистота – залог здоровья». Вода – лучшее лекарство. Правила гигиены рук.

Азбука здоровья (5 часов)

Определение понятия «здоровье». Что такое ЗОЖ? Что такое режим дня? Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Разучивание упражнений для утренней зарядки. Значение утренней зарядки для организма. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена.

Советы Айболита (8 часов)

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно – полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивные мероприятия, соревнования.

Питание и здоровье (5 часов)

Знакомство с доктором Здоровая пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи. Основные витамины в продуктах питания. Необходимость разнообразного питания. Полезные и не очень полезные для здоровья продукты питания. Режим питания. Овощи и фрукты – полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

Моё здоровье в моих руках (3 часа)

Мой внешний вид – залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

Итоговое занятие (1 час)

«В здоровом теле – здоровый дух» (соревнования, эстафета и т.п.)

2 класс (34 часа)

Введение (2 часа)

Повторение пройденного за 1 класс. Техника безопасности на занятиях. Доктора природы. Экскурсия на стадион.

Подвижные игры (4 часа)

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен.

Азбука здоровья (7 часов)

Моё здоровье. Болезни глаз. Предупреждение болезней глаз. Слух – большая ценность для человека. Зубы, уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Советы Айболита (8 часов)

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммунитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» ле-

карства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на приём лекарств.

Питание и здоровье (5 часов)

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Витамины в продуктах питания. Необходимость разнообразного питания. О полезных и не очень полезных для здоровья продуктах питания. Знакомство с полезными продуктами.

Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни.

Итоговое занятие (1 час)

Викторина «Как хорошо здоровым быть!»

3 класс (34 часа)

Введение (2 часа)

Повторение пройденного за 2 класс. Правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и здоровый образ жизни. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

Подвижные игры (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен.

Моё здоровье в моих руках (6 часов)

Экскурсия: наблюдения за явлениями природы, игры на свежем воздухе). Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа – источник здоровья. Виды отдыха.

Азбука здоровья (7 часов)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Правила бережного отношения к зрению. Кожа. Значение кожи для организма человека. Уход за кожей. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 часа)

Режим питания. Польза прогулок после еды. Режим употребления жидкости. Целебные и минеральные источники. Традиция питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 часов)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы. Беседа-диалог «Мои привычки». Игра «Вредно - полезно». Искривление позвоночника. Как правильно одеваться. Правила ухода за волосами. Проведение свободного времени. Виды отдыха.

Влияние никотина на здоровье человека. Электрический ток, правила безопасного использования электроприборов.

Отравления и способы оказания первой помощи при отравлениях. Лесная аптека. Правила сбора трав и их использование.

Итоговое занятие (2 часа)

Итоговое занятие «Хочу быть здоровым!». Весёлые старты «В здоровом теле – здоровый дух!»

4 класс (34 часа)

Введение (2 часа)

Повторение пройденного в 3 классе. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Подвижные игры (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен.

Питание и здоровье (4 часа)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 часов)

Личная гигиена школьника. Массаж.

Спорт и здоровье. Спорт и болезни. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом. Охрана здоровья, слуха, зрения.

Животные-лекари. Лекарственные травы, способы их применения.

Борьба с вредными привычками. Алкоголь и его пагубное действие на организм человека.

Азбука здоровья (10 часов)

Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...»

Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. «Помоги себе сам!»

Болезни. Причины возникновения болезней. Стихотворение С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себя сам. Правила «Как помочь больному». Памятка «Как правильно готовить уроки».

«Моё здоровье в моих руках» (5 часов)

Отдых для здоровья. Слагаемые здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье? Шалости и травмы. Первая помощь при травмах. Правила безопасного отдыха в период летних каникул.

Итоговое занятие (2 часа)

Итоговое занятие «Моё здоровье – моя программа».

III. Тематическое планирование, в том числе, с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№	Тема занятия	Количество часов
Введение		2
1	Введение. Что такое здоровье? Правила техники безопасности в кабинете. ИОТ-016-2021.	1
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
Подвижные игры		4
3	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен.	1
4	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен.	1
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен.	1
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен.	1
В гостях у Мойдодыра		5
7	Советы доктора Воды. <i>*Водоёмы окрестностей города Нижний Тагил.</i>	1
8	Советы доктора Воды.	1
9	Друзья: Вода и Мыло.	1
10	Друзья: Вода и Мыло.	1
11	День чистоты «К нам приехал Мойдодыр». <i>*Просмотр мультфильма «Мойдодыр» по стихотворению К. Чуковского.</i>	1
Азбука здоровья		5
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ.	1
13	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».	1
14	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».	1
15	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».	1
16	Как обезопасить свою жизнь. <i>*Минутка безопасности.</i>	1
Советы Айболита		8
17	Правила закаливания.	1
18	Знакомство с правилами гигиены.	1
19	«Чтоб смеялся роток и кусался зубок».	1
20	Здоровье и телевизор/компьютер. <i>*Минутка здоровья (гимнастика для глаз).</i>	1
21	Мои привычки.	1
22	Виды отдыха.	1
23	Экскурсия «Сезонные изменения, как их принимает человек».	1
24	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1
Питание и здоровье		5
25	Витаминная тарелка на каждый день.	1
26	«Овощи и фрукты – полезные продукты».	1
27	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»).	1
28	«Щи да каша – пища наша».	1
29	Культура питания.	1
Моё здоровье - в моих руках		3
30	«Мой внешний вид – залог здоровья».	1
31	«Здоровье и труд – рядом идут».	1

32	Подвижные игры.	1
Итоговое занятие		1
33	Весёлые старты «В здоровом теле – здоровый дух».	1
ИТОГО		33

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов
Введение		2
1	Вводное занятие. Доктора природы. Правила техники безопасности на занятиях. ИОТ-016-2021.	1
2	Экскурсия «По стране Спортландии».	1
Подвижные игры		4
3	В гостях у доктора Свежий Воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен.	1
4	Мордовская игра «Котёл». Разучивание игр для организации перемен.	1
5	Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен.	1
6	«Попрыгать-поиграть». Разучивание игр для организации перемен.	1
Азбука здоровья		7
7	Моё здоровье.	1
8	Зрение – это сила. *Минутка здоровья (гимнастика для глаз).	1
9	Болезни глаз. Как их предупредить. *Минутка здоровья (гимнастика для глаз).	1
10	Слух – большая ценность для человека.	1
11	Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса.	1
12	Осанка – это красиво.	1
13	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
Советы Айболита		8
14	Здоровье и домашнее задание.	1
15	Моё настроение.	1
16	Мир эмоций и чувств.	1
17	Вредные привычки и борьба с ними.	1
18	Иммунитет.	1
19	Как защитить себя от болезни.	1
20	Движение – это жизнь.	1
21	Что нужно знать о лекарствах.	1
Питание и здоровье		5
22	Знакомство с доктором Здоровая пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трёх блюд – на всю жизнь.	1
23	Культура питания. Этикет.	1
24	Режим питания.	1
25	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!»	1
26	Викторина «Светофор здорового питания».	1
Моё здоровье в моих руках		7
27	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1
28	Гигиена тела и души. *Просмотр мультфильма «Мойдодыр» по стихотворению К. Чуковского.	1
29	«Я сажусь за уроки». Утомление и переутомление.	1
30	Сон и его значение для здоровья человека.	1
31	Как защитить себя от болезней.	1

32	Профилактика детского травматизма. *Минутка безопасности.	1
33	Я и опасности, которые меня подстерегают.	1
Итоговое занятие		1
34	Викторина «Как хорошо здоровым быть!»	1
ИТОГО		34

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов
Введение		2
1	Вводное занятие. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила техники безопасности в кабинете. ИОТ-016-2021.	1
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1
Подвижные игры		4
3	«Третий лишний», «Невод и щука». ИОТ-021-2021.	1
4	Русская игра «Гуси-гуси». «Шишки, желуди, орехи». ИОТ-021-2021.	1
5	Русская игра «Салки». ИОТ-021-2021.	1
6	«Займи пустое место», «Волк во рву». ИОТ-021-2021.	1
Моё здоровье - в моих руках		6
7	Экскурсия «Природа – источник здоровья». ИОТ-025-2021.	1
8	Труд и здоровье.	1
9	Наш мозг и его волшебные действия.	1
10	Закаливание в домашних условиях.	1
11	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1
12	Отдых активный и пассивный.	1
Азбука здоровья		7
13	Почему устают глаза?	1
14	Зачем человеку кожа?	1
15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания.	1
16	Надёжная защита организма.	1
17	Как настроение?	1
18	Сколько стоит твоё здоровье?	1
19	«На прививку, 3 класс»!	1
Питание и здоровье		4
20	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1
21	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
22	Правильное питание. Полезные вкусняшки.	1
23	Профилактика желудочных заболеваний.	1
Советы Айболита		9
24	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1
25	Как избежать искривления позвоночника?	1
26	Как сохранить улыбку красивой?	1
27	Как табак влияет на здоровье.	1
28	Чем опасен электрический ток.	1
29	Как правильно одеваться.	1
30	Как правильно ухаживать за волосами.	1
31	Как избежать отравлений.	1
32	«Лесная аптека» на службе человека.	1
Итоговое занятие		2
33	«Хочу быть здоровым!»	1
34	Весёлые старты «В здоровом теле – здоровый дух».	1

ИТОГО	34
--------------	-----------

4 класс

№	Тема занятия	Количество часов
Введение		2
1	Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью. Правила техники безопасности в кабинете. ИОТ-016-2021.	1
2	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».	1
Подвижные игры		4
3	Подвижные игры «Удочка», «Попади в цель».	1
4	«Пятнашки». «Жмурки».	1
5	«Невод и щука». «Передай платочек».	1
6	«Охотники и утки». «Два Мороза».	1
Питание и здоровье		4
7	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1
8	Здоровая пища для всей семьи.	1
9	Как питались в стародавние времена и питание в наши дни.	1
10	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
Советы Айболита		8
11	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».	1
12	Личная гигиена школьника.	1
13	Как бороться с вредными привычками.	1
14	«Чтобы глазки блестели, чтоб смеялся роток и кусался зубок!»	1
15	«Не всё пьётся, что льётся».	1
16	«Не пей – козлёночком станешь».	1
17	Где найти резервы здоровья?	1
18	Лечение без лекарств: лекарственные растения, массаж, животные – наши лекари». *Беседа «Край, в котором мы живём».	1
Азбука здоровья		10
19	Отравление лекарствами.	1
20	Пищевые отравления.	1
21	Отравление ядовитыми веществами.	1
22	Отравление угарным газом.	1
23	Если солнечно и жарко.	1
24	Болезни. Причины болезни.	1
25	Признаки болезни.	1
26	Какие врачи нас лечат.	1
27	Инфекционные болезни.	1
28	Как организм сам себе помогает.	1
Моё здоровье в моих руках		5
29	Отдых для здоровья.	1
30	Слагаемые здоровья.	1
31	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1
32	Шалости и травмы.	1
33	Первая помощь. Опасности летних каникул.	1
Итоговое занятие		1
34	Моя программа «Моё здоровье».	1
ИТОГО		34

**Реализация программы воспитания*