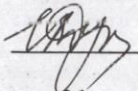


МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»

 Дукова И.В.

от «31» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО



Директором МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
Дресвянским С.А.
Приказ №120а от «31» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
3д класса
на 2018 - 2019 учебный год

На основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (приказ Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г. с изменениями №1241 от 26.11.2010г.);

количество часов в год: 34

количество часов в неделю: 1

Учитель: Тютюникова Татьяна

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1- 4 классов.

Срок реализации – 1 год.

Программа рассчитана на 34 учебные недели, по 1 занятию в неделю. Всего - 34 часа.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Наметившаяся в образовании тенденция новых подходов в вопросах воспитания и обучения способствует созданию программ по здоровьесберегающему сопровождению воспитательно-образовательного процесса, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа «Азбука здоровья» отвечает генеральным целям образования — ориентация на развитие личности обучающихся средствами и методами обучения, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира и собственного организма.

Цель программы: формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучать детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- прививать детям элементарные гигиенические навыки (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым душой и телом, стремление творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретать навык самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельно экспериментировать и развивать поисковую активность детей, побуждающую их к творческому отношению при выполнении заданий;
- развивать любовь к себе, к людям, к жизни ,развивать гармонию с собой и с миром;
- формировать позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- формировать всесторонне гармонично развитую личность при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности;
- реализовывать творческие способности обучающихся, их физическое совершенствование, а также расширять основные знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Отличительными особенностями программы «Азбука здоровья» в начальной школе являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион) и национально-регионального компонента;
- учет принципа достаточности и структурной организации учебной деятельности;
- содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы.
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний

у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи. Уроки носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений. Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Программа направлена на формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Программа курса — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа курса «Азбука здоровья» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Программа курса ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

Знать	Уметь
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека	- различать «полезные» и «вредные» продукты
- основы рационального питания	- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- правила оказания первой помощи	- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- способы сохранения и укрепление здоровья	- заботиться о своём здоровье
- основы развития познавательной сферы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в	- находить выход из стрессовых ситуаций

гостях, транспорте, общественных учреждениях	
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	- отвечать за свои поступки
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания	

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; о правилах безопасного поведения; - 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 нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами 	<p>- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;</p> <ul style="list-style-type: none"> о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; о здоровом питании; о заболеваниях и способах их предупреждения; о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя 	<ul style="list-style-type: none"> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; 	<ul style="list-style-type: none"> оказывать первую медицинскую помощь; ухаживать за своим здоровьем и телом; работать в группе, в

	<p>взаимовыручку и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности; <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение и позицию 	коллективе
Применять	<ul style="list-style-type: none"> • быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки 	<ul style="list-style-type: none"> • полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; знания для поддержания активного и здорового образа жизни 	применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих *универсальных учебных действий (УУД)*:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение 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.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении; в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

Содержание программы

3 класс (34 ч)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».

Подвижные игры (4 ч)

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

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья(7 ч)

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

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

Учебно-тематический план

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего

1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Мое здоровье в моих руках	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	1	4
6	Советы Айболита	6	3	9
7	Заключение	1	1	2
	ИТОГО	18	16	34

Календарно-тематическое планирование
3 класс

Дата урока		№	Название темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме
по плану	коррек тировка			
Введение (2 ч)				
		1	Вводный инструктаж по т/б. Здоровье и здоровый образ жизни.	- знать определение науки валеология; - знать о правилах безопасного поведения; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
		2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	- слушать и понимать речь других; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
Подвижные игры (4 ч)				
		3	«Третий лишний», «Невод и щука».	- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
		4	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси».	- уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни;
		5	«Салки», «Юрта».	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		6	«Займи пустое место», «Волк во рву».	- знать: правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - 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).
Мое здоровье в моих руках (6 ч)				
		7	Экскурсия «Природа - источник здоровья».	- знать: основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепление здоровья, правила закаливания в домашних условиях, способности мозга забывать и сохранять информацию, способы снятия усталости;
		8	Труд и здоровье.	- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
		9	Наш мозг и его волшебные действия.	- уметь работать по предложенному учителем плану;
		10	Закаливание в домашних условиях.	- уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни;
		11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
		12	Отдых активный и пассивный.	- проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявля взаимовыручку и т.д.); - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
Азбука здоровья (7 ч)				
		13	Почему устают глаза?	- знать: способы сохранения и укрепление здоровья; основные вопросы гигиены, профилактические меры по сохранению зрения, правила ухода за кожей, оказание первой помощи при ранении способы сохранения и поддержания настроения, стоимость лекарств, значение прививок; - уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявля взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
		14	Зачем человеку кожа?	
		15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания.	
		16	Инструктаж по т/б. Надежная защита организма.	
		17	Как настроение?	
		18	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в	
				- уметь высказывать свое предположение, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

			аптеку.	- уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе;
		19	На прививку, третий класс!	- уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой опыт и информацию, полученную на уроке.
Питание и здоровье (4 ч)				
		20	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	- уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
		21	Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	- уметь проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь: слушать и понимать речь других; формулировать собственное мнение и позицию; работать в группе, в коллективе;
		22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	- уметь добывать новые знания и применять их на практике; - уметь различать «полезные» и «вредные» продукты; - знать о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания, как не допустить некоторых желудочно-кишечных заболеваний.
		23	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.	
Советы Айболита (9 ч)				
		24	Как сохранять и укреплять здоровье?	- знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, влияния табакокурения на организм и здоровье человека, опасности при соприкосновении с электрическим током, правила ухода за волосами, одеждой и обувью;
		25	Как избежать искривления позвоночника?	- уметь оказывать помощь при отравлениях, собирать лекарственные травы и использовать их в практике;
		26	Как сохранить улыбку красивой?	- уметь донести свою позицию до других, слушать и понимать речь других, считаться с мнением товарищей;
		27	Как табак влияет на здоровье?	- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
		28	Чем опасен электрический ток?	- знать правила общения; о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
		29	Как правильно одеваться?	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми

		30	Как правильно ухаживать за волосами?	(терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); - уметь делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, из одной формы в другую.
		31	Как избежать отравлений?	
		32	Лесная аптека на службе человека.	
Заключение (2 ч)				
		33	Хочу остаться здоровым.	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми; - уметь определять и формулировать цель деятельности; - уметь донести свою позицию до других; - уметь перерабатывать информацию и принимать правильные решения; - знать способы сохранения и укрепление здоровья.
		34	Подведем итоги.	