

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №27»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

А.А. Мхитарян А.А. Мхитарян

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В. Гаренских И.В. Гаренских

Приказ № 198/01-10

от 22.09.2024г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
НОО

с. Арамашка, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативное основание

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Закона Российской Федерации от 29. 12. 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года №373 (в редакции от 31.12.2015 г.), с учетом Основной образовательной программы начального общего образования в новой редакции, утвержденной приказом директора от 28. 08. 2020 г. № 129Б/01-10

Средством реализации данной программы является: Азбука здоровья в картинках, Белоусов Д., Зобнинская А., 2004.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Курс «Азбука здоровья» реализуется с 1 по 3 класс. Рассчитан на 8,5 часов в год с 1 по 3 класс.

Цели, задачи курса

Цель: обучение способам и приемам сохранения и укрепления здоровья, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) познакомить с правилами здоровьесбережения;
- 2) способствовать формированию представления о факторах, влияющих на здоровье;
- 3) способствовать формированию представления о правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах;
- 4) способствовать формированию представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- 5) способствовать формированию представления о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Участники курса внеурочной деятельности

Участниками курса внеурочной деятельности являются обучающиеся 1-4 класса 6 – 11 лет. Количество обучающихся в группе 10 – 15 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- 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).

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.

Формой аттестации по итогам изучения курса является творческая викторина “Мое здоровье”.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание песен и стихов;

-организация подвижных игр;
-выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

УРОКИ МОЙДОДЫРА

«Умывание и купание» Как надо ухаживать за своим телом? Зачем купаются и чистят свое тело? Где скапливается грязь на теле человека? Что способствует скоплению грязи? Что случается с грязнулей? Зачем человек моется?

«Забота о глазах». Кто самый глазастый? Как устроен глаз человека? Как беречь глаза?

«Уход за ушами» Кто самый ушастый? Как устроено ухо человека? Как беречь уши?

«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?

«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?

«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.

«Как следует питаться». Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму? От чего зависит количество потребляемой пищи?

«Как сделать сон полезным». Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна? Сколько надо спать? Чего не следует делать перед сном? Что делает сон полноценным?

Игра «Это надо не только знать, но и выполнять»

УРОКИ АЙБОЛИТА: ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

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

«Кто и как предохраняет нас от болезней». Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми.

«Кто нас лечит?» Какие есть лечебные заведения? Какие есть врачи, и какие болезни они лечат?

«Прививки от болезней». Защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки.

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

«Как избежать отравлений». Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул - хорошая привычка.

«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?

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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?

«Предосторожности при обращении с животными» Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными.

«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.

«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?

«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?

«Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, уши, нос, горло». Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др. Случаи, когда они попадают человеку в глаз, ухо, нос или горло. Способы извлечения инородных тел из организма. Что может произойти с человеком, если он своевременно не освободится от инородного тела?

«Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек». Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Вид деятельнос ти	Дата проведения		Примеча ние
					По плану	По факту	
1	Дружи с водой	1	познавател ьные игры	познаватель ная			
2	Забота об органах чувств	1	беседа	познаватель ная			
3	Забота об органах чувств	1	беседа	познаватель ная			
4	Уход за зубами	1	беседа	познаватель ная			
5	Уход за руками и ногами	1	познавател ьные игры	познаватель ная			
6	Как следует питаться	1	познавател ьные игры	познаватель ная			
7	Как следует питаться	1	познавател ьные игры, викторина	познаватель ная			
8	Как сделать сон полезным	1	беседа	познаватель ная			
9	Настроение в школе	1	беседа	познаватель ная			
10	Поведение в школе	1	беседа	познаватель ная			
11	Вредные привычки	1	беседа	познаватель ная			
12	Мышцы, кости и суставы	1	проект	познаватель ная			

13	Как закаляться?	1	проект	познаватель ная			
14	Как правильно вести себя на воде	1	проект	познаватель ная			
15	Доктора природы	1	проект	познаватель ная			
16	Викторина “Если хочешь быть здоров”	1	проект	познаватель ная			

Тематическое планирование 2 класс

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Вид деятельности	Дата проведения		Примечан ие
					По плану	По факту	
1	Почему мы болеем?	1	беседа	познавательная			
2	Кто и как предохраня ет нас от болезней?	1	беседа	познавательная			
3	Кто нас лечит?	1	беседа	познавательная			
4	Прививки от болезней	1	беседа	познавательная			
5	Что нужно знать о лекарствах?	1	беседа	познавательная			
6	Как избежать отравлений ?	1	беседа	познавательная			
7	Безопаснос ть при любой погоде	1	беседа	игровая			
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	проект	познавательная			

9	Правила безопасного поведения на воде	1	проект	познавательная			
10	Правила обращения с огнем	1	проект	познавательная			
11	Как убережься от ударов электрическ им током?	1	проект	познавательная			
12	Как убережься от порезов, ушибов, переломов?	1	проект	познавательная			
13	Как защититься от насекомых?	1	проект	познавательная			
14	Предосторо жности при обращении с животными	1	проект	познавательная			
15	Первая помощь	1	проект	познавательная			
16	Итоговое по разделу: викторина «Знай и умей»	1	проект	игровая			

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Вид деятельност и	Дата проведения		Примечан ие
					По плану	По факту	
1	Чего не надо бояться.	1	беседа	познавательн ая			
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливы м и жадным.	1	беседа	художествен ное творчество			
3	Почему мы говорим неправду.	1	беседа	познавательн ая			
4	Почему мы не слушаемся родителей.	1	беседа	художествен ное творчество			
5	Надо уметь сдерживать себя.	1	беседа	проблемно- ценностное общение			
6	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	1	беседа	проблемно- ценностное общение			
7	Как нужно одеваться.	1	беседа	познавательн ая			
8	Как вести себя с незнакомым и людьми.	1	беседа	игровая			

9	Как вести себя, когда что-то болит.	1	беседа	познавательная			
10	Как вести себя в общественных местах.	1	беседа	познавательная			
11	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	проект	проблемно-ценностное общение			
12	Что делать, если не хочется в школу.	1	проект	проблемно-ценностное общение			
13	Чем заняться после школы.	1	проект	познавательная			
14	Как выбрать друзей.	1	проект	проблемно-ценностное общение			
15	Как помочь беспомощным и больным.	1	проект	познавательная			
16	Викторина: “Будь здоров!”	1	викторина	познавательная			

Система оценки достижения планируемых результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся

Текущий:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Самооценка и самоконтроль - определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов, учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми. Результаты проверки фиксируются в зачётном листе учителя. В рамках накопительной системы, создание портфолио.

6. Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061570
Владелец Гаренских Ирина Валерьевна
Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025