

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 79»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением

Протокол № 11 от 22.08.2024

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 3 от 22.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия
№ 79» _____ Вялкова Л.М.
Приказ № 190 от 22.08.2024



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

Направление « спортивно-оздоровительное»
для 4 -х классов

Составитель

Иванова И.А.,
Иванова М.А.,
Таратынова С.Г.,
Свиридова Т.Я.,
Девятярова Н.А.
учителя начальных классов,
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Уроки здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для 4 класса составлена на основе программы авторского коллектива Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «135 уроков здоровья, или школа докторов природы»

Актуальность:

Здоровье-состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психофизиологических, социально-психологических функций при оптимальном уровне трудоспособности и активности.

Последние наблюдения за состоянием здоровья школьников выявляют стойкую тенденцию ухудшения физического развития детей, снижение психофизиологических и социально-психологических показателей здоровья.

Младший школьный возраст-это особый период в жизни ребёнка, связанный с поступлением в школу, с адаптацией к новому коллективу, с появлением новых требований и обязанностей. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса способствует возникновению перегрузок, приводящих к переутомлению и резкому ухудшению здоровья младших школьников. Поэтому важно не только сохранить здоровье ребёнка в процессе обучения, но и научить детей заботиться о нём: формировать установки на здоровый образ жизни, на ценностное отношение к своему здоровью.

Под ценностным отношением мы понимаем такое отношение к своему здоровью, при котором ребёнок осознаёт здоровье как важнейшую ценность, умеет сознательно выстраивать собственное поведение с целью совершенствования своего здоровья.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью у младших школьников.

Задачи программы:

1. Дать первичные представления об основных составляющих(компонентах)здоровья на доступном для детей младшего школьного возраста уровне.
2. Способствовать развитию ценностного отношения к составляющим (компонентам) здоровья.
3. Показать способы сохранения здоровья и мотивировать к их использованию.
4. Способствовать развитию и укреплению позитивного характера детско-родительских отношений посредством совместной деятельности.

Особенности реализации программы:

Программа предназначена для детей 4 класса, 1 час в неделю, всего – 34 часа.

Формы занятий:

- 4.1. Фронтальная работа
- 4.2. Групповая работа
- 4.3. Работа в парах
- 4.4. Индивидуальная работа
- 4.5. Беседы, викторины
- 4.6. Наблюдение
- 4.7. Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- 4.8. Ролевые игры
- 4.9. Просмотр и обсуждение презентаций

Планируемые результаты:

1. Учащиеся имеют представления об основных компонентах здоровья и их ценности на доступном для их возраста уровне.
2. Учащиеся имеют представления о способах сохранения собственного здоровья.
3. Учащиеся на практике применяют полученные навыки по сохранению собственного здоровья.
4. Учащиеся демонстрируют ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и здоровому образу жизни.
5. Характер детско-родительских отношений является позитивным.

Универсальные учебные действия

Коммуникативные УУД: умение слышать и слушать партнёра, уважать своё и чужое мнение, учитывать позиции всех участников общения и сотрудничества; умение планировать и реализовывать совместную деятельность как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника умение разрешать конфликты на основе договорённости

Регулятивные УУД: умение классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям под руководством учителя; устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать, выделять противоположные признаки объекта, преодолевать психологическую инерцию мышления.

Познавательные УУД: развитие любознательности, инициативы в учении и познавательной активности, умения ставить вопросы и находить ответы; планирование своих действий под руководством учителя; приобщение к исследовательской и проектной работе. Умение делать выводы и обобщения.

Личностные УУД: доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе; способность к эмпатии и сопереживанию, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития стремления к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций.

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Во 4 классе возможно достижение результатов первого второго и третьего..

Содержание программы

Тема 1. *Что такое здоровье? (1час)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. *Что такое эмоции? (1час)*

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3. *Чувства и поступки. (1час)*

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. *Стресс. (1час)*

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. *Учимся думать и действовать. (1час)*

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6. *Учимся находить причину и последствия событий. (1час)*

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. *Умей выбирать. (1час)*

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8. *Принимаю решение.(1час)*

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. *Я отвечаю за своё решение.(1час)*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10. *Что мы знаем о курении. (1час)*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. *Зависимость. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. *Умей сказать НЕТ. (1час)*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. *Как сказать НЕТ. (1час)*

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1час)*

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1час)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. *Волевое поведение. (1час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. *Алкоголь. (1час)*

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 18. *Алкоголь – ошибка. (1час)*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19. *Алкоголь – сделай выбор. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. *Наркотик. (1час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21. *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. *Мальчишки и девчонки. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 23. *Моя семья. (1час)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. *Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. *День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. *Умеем ли мы правильно питаться?(1час)*

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?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. *Я выбираю кашу. (1час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 28. *Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29. *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30. *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

Тема 32. *КВН «Наше здоровье» (1час)*

Тема 33. *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

Тема 34. *Будем здоровы. (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Перечень информационно-методического обеспечения

Печатные пособия:

1. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / Методическое пособие , 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2014.
2. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя /А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская. И. А. Володарская, под ред. А. Г. Асмолова. – 3-изд. – М.: Просвещение, 2011

Цифровые ресурсы:

1. Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html> (09.03.11)
2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс]<http://www.kodges.ru/dosug/page/147/>(09.03.11)
3. Внеурочная деятельность в начальной школе в аспекте содержания ФГОС начального общего образования. Может ли учебник стать помощником? [Электронный ресурс] <http://www.fsu-expert.ru/node/2696> (09.03.11)

Оборудование:

- 1..Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.
- 2.Компьютер
- 3.Мультимедийный проектор.
- 4.Экран.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Дата	Описание примерного содержания занятий
		теор	практ		
	<i>Раздел . Наши здоровье</i>				
1	Что такое здоровье	1	1		07.09.
2	Что такое эмоции.	1	1		14.09.
3	Чувства и эмоции	1	1		21.09
4	Стресс	1	1		28.10
Как помочь сохранить здоровье?					
5	Учимся думать и действовать		1		05.10
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	1		12.10
7	Умей выбирать				19.10
	<i>Раздел. Что зависит от моего решения</i>				
8	Принимаю решение		1		26.10
9	Я отвечаю за своё решение		2		09.11
Раздел Злой волшебник - табак					
10	Что мы знаем о курении		2		16.11
Раздел Почему некоторые привычки называются вредными					
11	Зависимость	1			23.11
12	Умей сказать «нет»	1			30.11
13	Как сказать «нет»	1	1		07.12
14	Почему вредной привычке ты скажешь «нет»				14.12
15	Я умею выбирать-тренинг безопасного поведения	1	1		21.12
16	Волевое поведение	1	1		28.12
Раздел Злой волшебник - алкоголь					

17	Алкоголь	1	1	11.01
18	Алкоголь-ошибка			18.01
19	Алкоголь-сделай выбор			25.01
Раздел Злой волшебник-наркотик				
20	Наркотик	1	1	1.02
21	Наркотик-тренинг безопасного поведения			8.02
	<i>Раздел. Мы-одна семья</i>			
22	Мальчишки и девчонки	2		15.02
23	Моя семья			22.02
Раздел Нестандартные уроки				
24	Дружба	1	1	1.03

25	День здоровья			15.03
26	Умеем ли мы правильно питаться	1	1	22.03
27	Я выбираю кашу	1	1	5.04
28	Чистота и здоровье	1	1	12..04
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)	1	1	19.04
30	Чистота и порядок			26.04

31 3 Будем делать хорошо и не будем плохо 3.05

10.05

17.05

24.05

Корректировка тематического планирования

[illegible]