

**Управление образования администрации МР «Удорский»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЛАГОЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ А.А.ВЛАСЕНКОВА»**

РЕКОМЕНДОВАНА методическим советом протокол № 01 от «27» августа 2024г.	ПРИНЯТА педагогическим советом протокол №10 от «28» августа 2024г.	УТВЕРЖДЕНА директором МОУ «Благоевская СОШ имени Героя России А.А.Власенкова» приказ №01-18/240 от 02.09.2024г.
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Азбука здоровья»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Тодорова Ольга Борисовна,
педагог дополнительного образования

гпт.Благоево, 2024г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МОУ «Благовеской СОШ им. Героя России А.А.Власенкова». Реализация курса «Азбука здоровья» является одним из направлений системной работы на уровне общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Разработана на основании нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678- р « Об утв. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 « Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумов Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12. 2018г. № 16).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**.

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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; □ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); □ упражнениям сохранения зрения.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 года, 36 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут .

Программа рассчитана на детей 8-11 лет.

II. Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".

Личностные:

- осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями;
- объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей;
- формулировать самому простые правила поведения в природе;
- испытывать чувство гордости за красоту родной природы;

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем (готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения);
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием энциклопедий, справочников; -построение сообщения в устной и письменной форме;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные УУД:

- владение диалогической формой коммуникации (быть готовым к диалогу по вопросам здорового питания);
- построение монологического высказывания;

-использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач (учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности).

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы курса «Азбука здоровья» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы «Азбука здоровья» выпускник научится:

Понимать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Научиться:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формы работы:

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- проекты

III. Содержание курса «Азбука здоровья»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. «Здравствуй, школьная страна»	4	1	3
2	Питание и здоровье	5	2	3
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4
4	Я в школе и дома	7	2	5
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
6	Быстрее, выше, сильнее	5	1	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	ИТОГО	36	12	24

IV. Тематическое планирование

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
Введение «Здравствуй, школьная страна» 4 часа					
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1			https://resh.edu.ru/
2.	Правила личной гигиены.	1			
3.	Физическая активность и здоровье.	1			
4.	Как познать себя.	1			
Питание и здоровье – 5 часов					
5.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1			https://resh.edu.ru/

6.	Здоровая пища для всей семьи.	1			
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			
8.	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1			
9.	«Богатырская силушка».	1			
Моё здоровье в моих руках - 7 часов					
10.	Домашняя аптечка.	1			https://resh.edu.ru/
11.	«Мы за здоровый образ жизни».	1			
12.	Олимпийский марафон.	1			
13.	«Береги зрение с молодую».	1			
14.	Как избежать искривления позвоночника?	1			
15.	Отдых для здоровья.	1			
16.	«Моё здоровье в моих руках».	1			
Я в школе и дома - 7 часов					
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1			https://resh.edu.ru/
18.	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!».	1			
19.	«Спешите делать добро».	2			
20.	«Мир вокруг нас».	1			
21.	«Экологическая тропа».	1			
22.	«Богатырские потешки».	1			
Чтоб забыть про докторов – 4 часа					
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Встреча с мед. работником.	1			https://resh.edu.ru/
24.	День здоровья «Щит и меч».	1			
25.	«Вкусные и полезные вкусности».	1			
26.	Суд над вредными привычками	1			
Быстрее, выше, сильнее – 5 часов					
27.	От Афин до Сочи.	1			https://resh.edu.ru/

28.	Спортивный час «Зимние забавы».	1			
29.	Олимпиада начинается в школе.	1			
30.	Сдача нормативов спортивного комплекса «Кострома-спорт-здоровье».	1			
31.	Школьная спартакиада.	1			
«Вот и стали мы на год взрослей» - 3 часа					
32.	Заветный уголок.	1			https://resh.edu.ru/
33.	Колесо истории.	2			
34.	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни».	1			
ИТОГО:		36 часов			

V. Литература, использованная при подготовке программы

1. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детствопресс, 2000.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
5. Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
8. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
7. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
9. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
10. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
11. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;
Ковалько, В.И. Сон вырубатель нервной системы... [Текст с.21];
Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]
Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];
Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]
Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];
Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.

Материально-техническое обеспечение

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>