

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
31.08.2024 12:54

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1733139699-20241202-336-1-1441-39

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
Протокол от « 30 » августа 2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района Санкт-Петербурга
Приказ от « 31 » августа 2024 г. № 201

_____ Э. А. Березяк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

50 часов

1-3 класс

Сыркова Татьяна Николаевна, Романова Наталия Юрьевна

Квалификационная категория высшая

Ахмедова Сусанна Имрановна, Лифинцева Алина Александровна, Плясинова Ольга

Львовна, Кабанова Полина Алексеевна, Мирославская Мария Васильевна

Квалификационная категория первая

Агафонова Екатерина Фёдоровна молодой специалист

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

Программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цели и задачи курса.

Основные цели курса – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Задачи курса

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.
- Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни;
- Сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- Воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана для учащихся 1-3-х классов, 17 часов в год

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Принципы построения курса.

Курс «Азбука здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Методы, формы и приёмы работы.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

Чтобы изучение курса способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Максимально должна использоваться фантазия учащихся, их творческие способности.

Результативность работы по курсу «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Содержание программы

«Азбука безопасности» (6 часов).

Правила поведения в школе (экскурсия по школе). Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.

Уроки здоровья «В гостях у Гигиены» (12 часов).

Знакомство с правилами гигиены. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Проведение игры «Вредно - полезно». Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Знакомство с режимом дня первоклассника. Анкетирование. Викторина. Беседа «Сменная обувь. Зачем она?». Знакомство со сказкой. Обсуждение ситуации. Формулировка правил. Игра-практикум «Твое здоровье в твоих руках». Разбор различных ситуаций. Кроссворд. Конструирование дома здоровья. Час здоровья «Где чистота, там здоровье». Знакомство с культурно-гигиеническими навыками. Разучивание упражнений утренней зарядки. Разгадывание загадок. Беседы с врачом. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

«Советы Айболита» (12 часов).

Беседа-диалог «Мои привычки». Разбор ситуаций. Инсценировка. Просмотр и обсуждение фильма. Инсценировка «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты». Знакомство с полезными продуктами: «Овощи, фрукты – полезные продукты». Традиции питания на Руси. «Забота о глазах». Опыт-наблюдение. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Игра «Полезно-вредно». Игра-практикум «Путешествие по музеям напитков». Знакомство с видами напитков. Значение их для жизнедеятельности организма. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

«Здоровье Планеты – наше здоровье» (6 часов).

Экскурсии в природу: «Красота осенней природы», «Весенний парк»: (наблюдения за осенними и весенними явлениями природы; поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Выставки рисунков, изготовление поделок. Разучивание песни. . Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Знакомство с правилами поведения в лесу, на озере, на площадке. Проведение викторины. Конкурс рисунков. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

«Уроки осторожности» (2 часа).

Дискуссия по просмотренному фрагменту. Игра «Осторожно – тонкий лед!». Дискуссия о просмотре фрагмента. Принятие правил поведения в экстремальных ситуациях.

«Летом и зимой дружи со спортом и игрой» (6 часов).

Знакомство с играми летнего и зимнего периода. Сюжетно-ролевая игра «Зоопарк». Спортивное мероприятие «Веселые старты». Выбор места соревнования. Подбор участников команд. Знакомство с правилами спортивных игр. Участие в соревновании. Награждение победителей. Игры на свежем воздухе. Выбор площадки. История игр. Отработка игровых приемов. Организация и проведение игр.

Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух» (6 часов).

Создание команд. Подготовка приветствий. Организация соревнований. Блиц-турнир для болельщиков. Подведение итогов праздника, коллективное обсуждение личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные учебные действия.

У ученика сформируются:

- умение учиться выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия;
- умения прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

Ученик получит возможность сформировать

- желание осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.
- важно научить ребёнка самого заботиться о своём здоровье, сформировать у него установки на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма.

Метапредметные учебные действия

Ученик научится:

- основным правилам здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний;
- формированию здорового образа жизни включающего в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

Ученик получит возможность научиться:

- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

Предметные результаты

Ученик научится:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня. факторы, влияющие на здоровье человека;
- распознавать причины некоторых заболеваний;
- распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Ученик получит возможность научиться:

- различению видов закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правил закаливания организма; влияния закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- рассказывать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- различать основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

1 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Любимые занятия.	1
2	Дружи с водой.	1
3	Чтобы глаза видели.	1
4	А уши чтобы слышали.	1
5	Пожалей свою кожу.	1
6	Руки и ноги тебе еще пригодятся	1
7	Держи осанку.	1
8	Приятного аппетита.	1
9	Приятного аппетита.	1
10	Крепкие зубы.	1
11	Спокойной ночи.	1
12	Настроение.	1
13	Причина и признаки болезни	1
14	Как организм помогает себе.	1
15	Домашняя аптечка.Первая помощь.	1
16	Урок-игра "Азбука здоровья"	1
		16

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Любимые занятия.	1
2	Привычки, которые убивают. Зависимость.	1
3	Моя индивидуальность и уникальность.	1
4	я - успешный ученик.	1
5	Развитие мозга и его особенности.	1
6	Что такое эмоции. Стресс.	1
7	Сон - лучшее лекарство от усталости.	1
8	семейные ценности. Родители и дети.	1
9	Законы дружбы.	1
10	Ложь и обман.	1
11	Поговорим об этикете.	1
12	Опасные ситуации.	1
13	Солнечно и жарко. Дождь и гроза.	1
14	Правила безопасности на воде.	1
15	Опасность с крыльями.	1
16	Каникулы. Безопасное лето.	1
17	Урок-игра "Азбука здоровья"	1
		17

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Определение понятия "здоровье"	1
2	Факторы, влияющие на здоровье человека	1
3	Полезные привычки - наша гордость. Трекер привычек	1
4	Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1
5	Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина.	1
6	Гигиена зрения и слуха.	1
7	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку.	1
8	Кожа - надежная защита организма.	1
9	Человек ест для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы есть.	1
10	Пирамида здорового питания. "Стройматериалы" для организма человека.	1
11	В чем сила воды. Как утолить жажду."	1
12	Значение витаминов.	1
13	Блюда из зерна.	1
14	О правилах здорового питания школьника.	1
15	Клетка. Иммунная система.	1
16	Причина и признаки болезни.	1
17	Урок-игра "Азбука здоровья"	1
		17

Литература

1. ФГОС. Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2009.
2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. «Просвещение», Москва, 2009.
3. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2010.
4. DVD «Азбука безопасности на дороге» . ТО «Маски», Москва, 2009.
5. В.Волина. «Как себя вести». «Дидактика плюс», Санкт-Петербург, 2014.
6. Изучаем правила дорожного движения. Волгоград, «Учитель», 2008
7. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва. 2003.
8. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград, «Учитель», 2017.
9. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2011.