

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования города Енисейска"

МБОУ «Средняя школа №2 имени П.Д.Щетинина»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

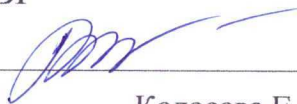
Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР



Колосова Е.В.

«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Кириянова М.В.

01-11-081/2 от «01» 09

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
для обучающихся 1 к - 3 к**

**Составлена: Олениной Е.В.
Учитель начальных классов**

Квалификационная категория: 2

2023 – 2024 учебный год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты внеурочной деятельности отражают:

- формирование умения выражать свое отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как члена семьи, одноклассника, друга;
- формирование способностей к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- воспитание положительного отношения к окружающей действительности, готовности к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Метапредметные результаты внеурочной деятельности отражают:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты внеурочной деятельности отражают:

- умение воспроизвести основные понятия, изученные на занятии;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и социального здоровья;
- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- формирование умения делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формирование социальной адаптации детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- рассмотрение основных вопросов гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- влияние двигательной активности на организм человека;
- формирование основ рационального питания;
- изучение способов сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- развитие умения заботиться о своём здоровье.

Содержание курса

Программа состоит из следующих тематических блоков:

«Друзья с водой». Показать значение воды для гигиены человека. Правила доктора Воды. Пословицы и поговорки о чистоте. Предназначение предметов обихода; полотенце, мочалка, мыльница и т. д.

«Забота о глазах». Понятие о зрении как об одном из органов чувств. Строение глаза человека. Роль зрения в жизни человека. Болезни глаза. Чем они опасны? Продукты питания для улучшения зрения.

«Уход за ушами». Понятие о слухе как большой ценности для человека. Предназначение уха. Бережное отношение к органам слуха. Уход за ушами.

«Уход за зубами». Понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Беседа о том, из-за чего человек может потерять постоянные зубы, почему ставят на их место протезы – искусственные зубы.

«Уход за руками и ногами». Представление о руках и ногах как рабочих инструментах. Пословицы и поговорки о значении рук человека. Правила ухода за руками и ногтями. Назначение различных видов обуви. Уход за обувью. Обувь для разных времён года и разной погоды.

«Забота о коже». Свойства кожи. Правила ухода за кожей рук, ног, лица и тела. Понятие «микробы». Укусы различных насекомых. Шрамы на теле человека. Как этого избежать? Вред нанесения татуировок на тело человека. Первая помощь при повреждении, ожоге или обморожении кожи.

«Как следует питаться». Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Опасность просроченных продуктов питания. Научить составлять меню для себя и для семьи на день или неделю.

«Как сделать сон полезным». Знания о режиме дня. О пользе дневного сна. Почему вредно принимать пищу непосредственно перед сном. Значение сна для детей. Продолжительность сна для различных возрастных групп людей. Микробы, которые любят селиться в постели. Почему человеку снятся сны?

«Образ Я», «Общение». Как сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня. Соблюдение правил хорошего тона в образовательном учреждении. Формировать понятие о дружбе, уважении друг к другу. Дать понятие «настроение». От чего зависит настроение человека? Действия ученика, которые помогут сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня.

Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Класс: 1 к – 3 к

Учитель: Оленина Е.В.

Количество часов: 34 ч

Всего 34 ч, в неделю 1 час

Учебно - методический комплекс:

1. Ресурсы интернета.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.

Для обучающихся.

1. Презентации.
2. Видео.
3. Дидактический материал.

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Дружи с водой.	1	05.09	
2	Забота о глазах.	1	12.09	
3	Уход за ушами.	1	19.09	
4	Уход за зубами.	1	26.09	
5	Уход за зубами. Практическое занятие.	1	03.10	
6	Уход за руками и ногами.	1	10.10	
7	Забота о коже.	1	17.10	
8	Забота о коже. Практическое занятие.	1	24.10	
9	Как следует питаться.	1	07.11	
10	Как следует питаться.	1	14.11	
11	Как сделать сон полезным.	1	21.11	
12	Как сделать сон полезным.	1	28.11	
13	Образ Я.	1	05.12	
14	Общение.	1	12.12	
15	Общение.	1	19.12	
16	Почему мы болеем.	1	26.12	
17	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	09.01	
18	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	16.01	
19	Познаю себя.	1	23.01	
20	Как помочь сохранить себе здоровье.	1	30.01	
21	Как помочь сохранить себе здоровье.	1	06.02	
22	Злой волшебник – табак.	1	13.02	
23	Помоги себе сам.	1	20.02	
24	Режим дня.	1	27.02	
25	Утренняя зарядка.	1	05.03	
26	Учимся правильно дышать.	1	12.03	
27	Сон – лучшее лекарство.	1	19.03	
28	Осанка – стройная спина.	1	02.04	
29	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	09.04	
30	Полезные продукты.	1	16.04	
31	Вредные продукты.	1	23.04	
32	Вкусные и полезные вкусоности. Промежуточная аттестация.	1	07.05	
33	В здоровом теле здоровый дух.	1	14.05	
34	От улыбки хмурый день светлей...	1	21.05	

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности за 2023-2024 учебный год

Дата проведения – 07.05.24 г.

Форма проведения – тест