

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №41 им. В. В. Сизова»
города Курска**

Принята
Решением педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 9

Утверждена
Приказом МБОУ «СОШ №41 им. В.В.Сизова»
от 30.05.2023 № 84

Директор школы  О.В. Плохих

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Азбука здоровья»
(Стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 года
Возраст учащихся 7-12 лет

Педагоги дополнительного образования
Перькова Марина Ильинична
Рындина Людмила Ивановна

Курск –2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» на 2023-2024 учебный год составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5 статья 12) № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009 г., зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 15785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России № 1241 от 26.11.2010 г. и № 1576 от 31.12.2015), далее – ФГОС начального общего образования.
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПин 1.2.3685-21).
5. Письма Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
6. Письма Министерства просвещения РФ № 03-ПГ-МП-42216 от 05.09.2018 г. «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
7. Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

Актуальность. В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа кружка «Азбука здоровья» (Далее программа) решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, валеологии, психологии и ОБЖ.

Основопологающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно - профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Цель программы:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
2. Сформировать основы гигиенических навыков.
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов.
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения в общественных местах.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, метод исследований и проектная деятельность, индивидуальный подход к ребёнку.

Занятия проходят в спортивном зале, продолжительность одного занятия 35 минут.

Формы проведения занятий

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	"Мы-весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим!" «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион», школа мяча и др.
спортивные мероприятия	«Быстрее! Выше! Сильнее!» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
беседы	Я и моё окружение", " Все болезни победим, быть здоровыми хотим!"
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год? «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»
просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» "Наша с тобой Олимпиада"

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Выполнение программы кружка предусматривает достижение следующих результатов:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — приобретенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы кружка «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы кружка «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью руководителя.
- Проговаривать последовательность действий по достижению цели занятия.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с наставником и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, ресурсы интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. 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 детском коллективе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В результате реализации программы кружка "Азбука здоровья" развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы кружка "Азбука здоровья" на занятиях учащиеся должны:

Характеризовать

- значение упражнений ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале;
- названия разучиваемых упражнений;
- правила выполнения закаливающих процедур;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола и др. спортивных игр.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время занятий;
- выполнять обязанности судьи в подвижных и спортивных играх.

Критерии оценок результатов итоговой (промежуточной) аттестации

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление об учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Форма проведения аттестации

Итоговая аттестация кружковцев осуществляется путём приёма контрольных тестов и проведения зачётного физкультурно-оздоровительного мероприятия для учащихся начальной школы.

Содержание программы

1. Мир вокруг меня и я в нём (11 часов)

Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье ? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

2. Правильно питание - залог здоровья (8 часов)

Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты»,

«Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные

и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

3. Уроки Мойдодыра (5 ч)

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

4. Охрана жизни человека (10 ч)

Почему мы боолеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. 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? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». 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. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: 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. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

5. Подводя итоги (2 ч)

Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!» Посвящение в «здоровячки».

«Азбука Здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа в год)

Раздел	Тема раздела	Всего часов
ел		

I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	8
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	5
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	36

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Азбука Здоровья»**

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-воч асов	Дата проведения
I. Введение «Вот мы и в школе».		4 ч	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»		
2	Личная гигиена	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	
4	«Остров здоровья»	1	
II. Питание и здоровье		5 ч	
5	Игра «Смак»	1	
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	
7	Вредные микробы	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	
9	«Чудесный сундучок»	1	
III. Моё здоровье в моих руках		8ч	
10	Труд и здоровье	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	2	
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	
IV. Я в школе и дома		6 ч	
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	
18	«Доброречие»	1	
19	Впиши свою страничку в энциклопедию «Радости жизни»	1	
20	«Бесценный дар- зрение»	1	
21	Гигиена правильной осанки	1	
22	«Спасатели , вперёд!»	1	
V. Чтоб забыть про докторов		4 ч	
23	Путешествие в страну здоровячков	1	
24	Движение - это жизнь!	1	
25	«Наша с тобой Олимпиада»	1	

26	«Разговор о правильном питании». Полезные вкусы	1	
VI. <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		5 ч	
27	Мир моих увлечений	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	2	
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. «Умею дружить»	1	
30	В мире интересного	1	
VII. <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4 ч	
31	Я и опасность.	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	
34	Чему мы научились и чего достигли. «Мои спортивные достижения»	1	
	Итого:	36ч	

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя. 4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с.
(Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с. 13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.