

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Ирбейского района

МБОУ Елисеевская ООШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом МБОУ  
Елисеевская ООШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР МБОУ  
Елисеевская ООШ

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы  
МБОУ «Елисеевская  
ООШ

\_\_\_\_\_  
Протокол 1 от «30» 08  
2023 г.

---

\_\_\_\_\_  
Богдан Е.И.  
[Номер приказа] от «31» 08  
2023 г.

\_\_\_\_\_  
Вохмянина Е.Н.  
Приказ: 03-02-60 от «01» 09  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*внеурочной  
деятельности  
по курсу*

*«Азбука здоровья»*

*Возрастная группа обучающихся: 1 - 4 класс*

*Направление развития личности: спортивно-оздоровительное*

*Срок реализации – 1 год*

Разработана учителем: Кулашковой И.С.

д. Елисеевка 2023

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта;

- Закона РФ «Об образовании»; Программа

разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ.

- годового учебного календарного графика.

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Вводное занятие «Поход по стране Здоровья» (1 час)

Игра-путешествие по стране Здоровья. Повторение изученного за первый год обучения. Инструкция по Т.Б.

#### **«Я-уникальный человек»(1 час)**

Диагностика личных качеств.

#### **«Учусь находить друзей»(2 часа)**

Понятие дружба, друг. Составление «Дерева дружбы»

#### **Психогигиена общения(2 часа)**

Общение. Игры.

#### **Режим дня(2 часа)**

Режим дня. Значение его в жизни человека. Составление режима дня. Защита проекта.

#### **«Водичка, водичка-умой моё личико»(7 часов)**

Личная гигиена. Алгоритм умывания. Конкурс на лучшую памятку «А ты не забыл умыться?». Уход за волосами. Значение кожи для человека. Гигиена полости рта. Правила ухода за одеждой. Гигиена помещения.

#### **«К здоровью без лекарств» (1час)**

Значения здоровья для человека. «Пчела - природный фармацевт»

#### **«Я познаю мир»(2 часа)**

Ощущение, воображение, представление в жизни человека. Развивающие упражнения.

#### **«Я познаю себя»(2 часа)**

Что изменилось за год? «Каким я стал» выставка рисунков.

#### **Моё психическое состояние(2 часа)**

Внимание, память, эмоции. Практическая работа «Приёмы проверки внимания и памяти»

#### **Учусь принимать решение в опасных ситуациях(2 часа)**

Рассмотреть примеры опасных ситуаций: гололёд, на воде, при пожаре и показать детям как надо выходить из конкретной ситуации.

#### **Мои привычки(2 часа)**

Памятка «Полезные и вредные привычки». Конкурс рисунков.

#### **Летние игры на природе(2 часа)**

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общего здоровья; проявление позитивных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья; проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении

личного здоровья; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

- Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- Предметные результаты - освоенный 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.

#### ***В коммуникативной сфере:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
  - слушать и понимать речь других;
  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

#### ***В познавательной сфере:***

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал, ориентированный на линии развития средствами предмета.

#### ***Обучающиеся должны по окончании освоения курса:***

##### ***Знать:***

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
  - о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
  - основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### Уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течении дня.

**Формы учета знаний, умений; системы контролирующих материалов (тестовых материалов) для оценки планируемых результатов освоения:** на начальном этапе обучения закладываются элементарные правила здоровьесбережения.

**Контроль** на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, постановки, решение кроссвордов и ребусов), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

**Форма подведения итогов:** итоговой работой по завершению каждой темы являются: игры, творческие конкурсы рисунков, презентации, проекты.

## 2. Учебно – тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Основные направления воспитательной
			теория	практика	
1	Вводное занятие «Поход по стране Злоповья»	1	0	1	3.1,3.2,3.3
2	Я –уникальный человек!	1	0	1	3.1,3.2,3.3
3	Учусь находить друзей	2	1	1	3.1,3.2,3.3
4	Психогигиена общения	2	0	2	3.1,3.2,3.3
5	Режим дня	2	0	2	3.1,3.2,3.3
6	«Водичка,водичка-умой моё личико»	7	1	6	3.1,3.2,3.3
7	К здоровью без лекарств	1	1	0	3.1,3.2,3.3
8	Я познаю мир	2	1	1	3.1,3.2,3.3
9	Я познаю себя	2	1	1	3.1,3.2,3.3
10	Моё психическое состояние	2	1	1	3.1,3.2,3.3
11	Учусь принимать решение в опасных	1	1	1	3.1,3.2,3.3
12	Мои привычки	2	1	1	3.1,3.2,3.3
13	Летние игры на природе	2	1	1	3.1,3.2,3.3
14	Зимние игры	2	1	1	3.1,3.2,3.3
15	Вредные привычки	2	1	1	3.1,3.2,3.3
16	Я умею дружить	1	0	1	3.1,3.2,3.3
17	Остров Здоровья	1	0	1	3.1,3.2,3.3

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Тема занятий	Количество о часов	Дата проведения	
				планируем	фактически
<b>1. Вводный курс (1 час)</b>					
1	Вводный курс	Игра- здоровому всё здорово. Повторение изученного за первый год обучения. Инструкция по Т.Б.	1	4.09	
<b>Народные рецепты здоровья. Народные обряды. Народные приметы (3 часа)</b>					
2	Народные рецепты здоровья	Проектная деятельность «Мой мир»	1	11.09	
3	Народные обряды	Что я знаю о народных обрядах	1	18.09	
4	Народные приметы	Викторина	1	25.09	
<b>Здоровый отдых (1 час)</b>					
5	Здоровый отдых	Тренинг	1	2.10	
<b>Психология общения (2 часа)</b>					
6	Психология общения	Общение и отношения между людьми	1	9.10	
7	Психология общения	Игры	1	16.10	
<b>Физкультминутка-не шутка(2 часа)</b>					
8	Физкультминутка -не шутка	Разучивание речёвок, игр	1	23.10	
9	Физкультминутка -не шутка	Защита проектов : «Физкультминутка-не шутка»	1	6.11	
<b>Почему люди болеют (2 часа)</b>					
10	Почему люди болеют	Встреча с врачом	1	13.11	
11	Почему люди болеют	Заполнение паспорта здоровья	1	20.11	
<b>Биоритмы-основа жизнедеятельности человека (2 часа)</b>					
12	Биоритмы-основа	Мини сочинения «Что я знаю	1	27.11	

	жизнедеятельность и человека	о биоритмах»			
13	Биоритмы-основа жизнедеятельность и человека	Практическая работа «Мой режим»	1	4.12	
<b>Что нужно знать о лекарствах(2 часа)</b>					
14	Что нужно знать о лекарствах	Что такое лекарства. Когда и как нужно принимать лекарства. Какие лекарства я знаю	1	11.12	
15	Что нужно знать о лекарствах	Игра «Закончи фразу»	1	18.12	
<b>Ознакомление с элементами точечного массажа(2 часа)</b>					
16	Ознакомление с элементами точечного массажа	Тренинг	1	25.12	
17	Ознакомление с элементами точечного массажа	Практические навыки массажа	1	8.01	
<b>Волшебный солнца свет(2 часа)</b>					
18	Волшебный солнца свет	Выставка рисунков «Пусть всегда будет солнце»	1	15.01	
19	Волшебный солнца свет	Игры на свежем воздухе	1	22.01	
<b>Экстренная помощь (3часа)</b>					
20	Экстренная помощь	Службы 01,02,03,04	1	29.01	
21	Экстренная помощь	Игра «Да-нет»	1	5.02	
22	Экстренная помощь	Правила оказания первой медицинской помощи.	1	12.02	
<b>Человек и его младшие друзья (2 часа)</b>					
23	Человек и его младшие друзья	Домашние животные	1	19.02	
24	Человек и его младшие друзья	Фотоколлаж	1	26.02	
25	Человек и его младшие друзья	Конкурс рисунков «Мой мой младший друг»	1	4.03	
<b>Чай не пьёшь откуда силы берёшь?(2часа)</b>					
26	Чай не пьёшь откуда силы берёшь?	Семейное чаепитие	1	11.03 – 18.03	
27	Чай не пьёшь откуда силы берёшь?	Рассказы о семейных традициях	1		
<b>Целительная сила воды(2часа)</b>					
28	Целительная сила	Беседа о пользе воды		1.04	

	воды				
29	Целительная сила воды	Что я знаю о закаливании, для чего нужно это делать.		8.04	
<b><i>Как понять друг друга без слов (2 часа)</i></b>					
30	Как понять друг друга без слов	Развитие навыков невербального общения. «Культура жестов»		15.04	
31	Как понять друг друга без слов	Подвижные игры на развитие координации движения <b>Викторина</b>		22.04	
<b><i>Секреты сотрудничества (2 часа)</i></b>					
32	Секреты сотрудничества	Тренинг.		6.05	
33	Секреты сотрудничества	Игра «Мостик дружбы»		13.05	
<b><i>Путешествие в страну Здорового образа жизни (2 часа)</i></b>					
34	Путешествие в страну Здорового образа жизни	Будьте здоровы! Игра- путешествие		20.05	

## Приложение

### Викторина

#### “Дай ответ” (по 2 балла за ответ)

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие “моржи”? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

## **Приложение**

### **Основные направления воспитательной деятельности**

#### **1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»**

1.1. участие в социальных проектах (благотворительной, экологической, патриотической, трудовой направленности), ориентированные на преобразование окружающего школу социума:

1.2. участие в общешкольных праздниках (театрализованные, музыкальные, литературные и т.п.), связанных со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами;

1.3. участие в предметной неделе (литературы, русского и английского языков; математики, физики, биологии и химии; истории, обществознания и географии; начальных классов);

1.4. вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела школы;

1.5. индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

1.6. подготовка и защита индивидуальных проектов;

#### **3. Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительное образование»**

3.1. вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

3.2. формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

3.3. поддержку в детских объединениях обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

#### **4. Модуль «Школьный урок»**

4.1. установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

4.2. побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

4.3. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

4.4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

4.5. применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

4.6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

4.7. организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

4.8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **5. Модуль «Самоуправление»**

5.1. вовлечение школьников в планирование, организацию, проведение и анализ общешкольных и внутриклассных дел;

5.2. реализация функций школьниками, отвечающими за различные направления работы в классе.

## **6. Модуль «Детские общественные объединения», наставничество**

6.1. оказание лично-ориентированной педагогической, учебной и социальной помощи несовершеннолетним;

6.2. индивидуальная работа с ребенком по выявлению проблем в организации учебной и общественной деятельности.

## **7. Модуль «Экскурсии, походы»**

7.1. проведение виртуальных экскурсий по музеям и улицам города, историческим и памятным местам.

## **8. Модуль «Профориентация»**

8.1. изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования;

8.2. участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети интернет;

8.3. освоение школьниками основ профессии в рамках курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования.

## **9. Модуль «Школьные медиа»**

9.1. развитие коммуникативной культуры школьников, формирование навыков общения и сотрудничества, поддержка творческой самореализации учащихся.

9.2. освещение наиболее интересных моментов жизни школы, популяризация общешкольных ключевых дел, мероприятий, кружков, секций, деятельности органов ученического самоуправления; размещение созданных детьми рассказов, стихов, сказок, репортажей в социальной сети ВКонтакте на официальной странице школы и на официальном школьном сайте;

## **10. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»**

10.1. размещение на стенах школы регулярно сменяемых экспозиций: творческих работ школьников, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга; фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в школе;

10.2. озеленение пришкольной территории, разбивка клумб, аллей, оборудование во дворе школы спортивных и игровых площадок, доступных и приспособленных для школьников разных возрастных категорий и категорий здоровья, оздоровительно- рекреационных зон, позволяющих разделить свободное пространство школы на зоны активного и тихого отдыха;

10.3. создание «доступной среды», для учащихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов;

10.4. благоустройство классных кабинетов, осуществляемое классными руководителями вместе со школьниками своих классов, позволяющее учащимся проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения классного руководителя со своими детьми;

10.5. акцентирование внимания школьников посредством элементов предметно- эстетической среды (стенды, плакаты) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах.

## **12. Модуль «Создание безопасной среды»**

- 12.1. обучение учащихся основам безопасного образа жизни;
- 12.2. обучение учащихся основам психологической безопасности;
- 12.3. работа с родителями по вопросам обучения и воспитания учащихся;
- 12.4. работа с педагогами по вопросам повышения уровня психологической компетенции;
- 12.5. обучение учащихся правилам БДД;
- 12.6. профилактика буллинга, жестокого обращения с детьми и суицидального риска
- 12.7. повышение психологической компетентности педагогов, учащихся и их родителей.

## **13. Блок «Жизненные ценности»**

- 13.1. . вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела школы;
- 13.2. формирование у школьников социальной адаптации, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом; стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся; улучшение социально-психологического климата в школьных коллективах;
- 13.3. выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;
- 13.4. оказание психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы, так и в период трудной жизненной ситуации;
- 13.5. изучение особенностей личностного развития учащихся класса через наблюдение за поведением школьников в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;
- 13.6. поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с одноклассниками или учителями, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется классным руководителем в задачу для школьника, которую они совместно стараются решить.
- 13.7. коррекция поведения ребенка через беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы;
- 13.8. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых

на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;

13.9. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.