

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 им. К.Х.Карсанова
г. Владикавказ

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР
Галиев /З.Э. Галазова
от «05» 09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы
Хатагова - /Е.Р.Хатагова
от «05» 09 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В 4 «А» КЛАССЕ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
НАПРАВЛЕНИЕ: «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ»**



Классный руководитель: Гуссоева Алиса Игорьевна

Владикавказ 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Азбука здоровья" для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г., №373), примерной программы начального общего образования по внеурочной деятельности "Азбука здоровья".

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Курс внеурочной рассчитан на 34 учебные недели. Всего в течение года - 34 часа. Изучение курса внеурочной деятельности предполагается в различных формах и видах, отличных от урока: викторины, конкурсы, чтение стихов, сказок, рассказов, игр- драматизаций.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

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 — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (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.

Предметными результатами изучения курса «Азбука здоровья» являются:

- усвоение первоначальных сведений о факторах, влияющих на здоровье человека;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- понимание места своей семьи в прошлом и настоящем своего края, в истории и культуре России;
- понимание особой роли России в мировой истории и культуре, знание примеров национальных традиций..

Личностными результатами программы курса внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья » является формирование следующих умений:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы курса внеурочной деятельности по оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

Познавательные УУД:

- читать простое схематическое изображение и различать условные обозначения;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться в разнообразии зрительных упражнений на занятии

Коммуникативные УУД:

- работать в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков);

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- заботиться о своём здоровье..

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- полезные и вредные продукты;

- витамины;
- правила поведения в местах для питания;
- традиции русской кухни;
- значение сна;
- органы чувств человека;
- виды и причины некоторых заболеваний;
- лекарственные растения, помогающие вылечить заболевания;
- понятия: правда, ложь, дружба;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

Правильное питание

- Тема 1** Здоровье-это здорово! Беседа. Чтение пословиц о здоровье.
- Тема 2** Продукты разные нужны, продукты разные важны. Основные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, железо. Игра «Угадай продукты»
- Тема 3** Режим питания. Игра «Режим питания Карлсона»
- Тема 4** Где и как мы едим. Кафе, буфет. Правила гигиены. Что такое «фаст-фуд»
- Тема 5** Ты - покупатель. Как правильно выбрать продукты в магазине. Скоропортящиеся продукты.
- Тема 6** Помощники на кухне: газовая плита, микроволновая печь, тостер, миксер, блендер, холодильник. Понятия: фуршет и шведский стол. Игра «Кулинарные секреты». **Инсценирование сказки «Бутерброд»**
- Темы 7 -8** Кухни разных народов. (мини - проекты)
- Тема 9** Из истории кулинарии. Пиршества в древности, культура поведения.
- Тема 10.** Откуда пришли к нам столовые приборы.
- Тема 11.** Как питались на Руси и в России. Традиции русской кухни. Викторина «Знатоки кухни».
- Тема 12. Экскурсия в краеведческий музей.**
- Тема 13.** «Правильно ли мы едим»
- Тема 14.** «Сказка о рыбаке и рыбке и полезных продуктах»

Уроки Здоровейки: как сохранить и улучшить своё здоровье

- Тема 15.** Как сделать сон полезным? Значение сна для ребёнка и взрослого. Сколько нужно спать. Что значит здоровый сон?
- Тема 16** Что мы знаем о глазах. Упражнения для тренировки глаз.
- Тема 17.** Головной мозг. Игра- инсценировка «Новые приключения Буратино»
- Тема 18.** Как мы слышим. Строение уха . Анкетирование.
- Тема 19.** Какая должна быть осанка?
- Тема 20.** Как устроена кожа. Игра-инсценировка.
- Тема 21.** Урок- праздник «Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»
- Тема 22.** Беседа «Твой вечный двигатель- сердце» Практическое занятие пульс в покое и после двигательной активности.
- Тема 23.** Инсценирование сказки «Про козла, деда и бабу»

Рецепты доктора Айболита

- Тема 24.** Как избежать болезни.
- Тема 25.** Простудные заболевания. Лекарственные растения .
- Тема 26.** Знахарские посиделки. Обмен рецептами от простуды.
- Тема 27.** Как избежать отравления. Игра- инсценировка.
- Тема 28.** Как уберечься от ударов электрического тока.

Вредные привычки

Тема 29. «Доброе слово и кошке приятно»

Тема 30. Что такое дружба. Работа с пословицами. Песни. Анкетирование.

Тема 31. «Сам себя губит, кто других не любит» Этический практикум.

Тема 32. О лени и лентяях. Кто они? Беседа

Тема 33. «Лучше пусть горькая правда, чем сладкая ложь»

Что такое ложь? Что такое правда?

Тема 34. «Весёлый урок здоровья»

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Темы занятий
Правильное питание (14ч)		
1		Здоровье-это здорово! Беседа..Чтение пословиц о здоровье.
2		Продукты разные нужны, продукты разные важны. Основные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, железо. Игра «Угадай продукты»
3		Режим питания. Игра « Режим питания Карлсона»
4		Где и как мы едим. Кафе, буфет. Правила гигиены. Что такое «фаст-фуд»
5		Ты - покупатель. Как правильно выбрать продукты в магазине. Скоропортящиеся продукты
6		Помощники на кухне: газовая плита, микроволновая печь, тостер, миксер, блендер, холодильник. Понятия: фуршет и шведский стол. Игра « Кулинарные секреты». Инсценирование сказки « Бутерброд»
7-8		Кухни разных народов. (мини - проекты)
9		Из истории кулинарии. Пирыв древности, культура поведения.
10		Откуда пришли к нам столовые приборы
11		Как питались на Руси и в России. Традиции русской кухни. Викторина « Знатоки кухни».
12		Экскурсия в краеведческий музей.
13		«Правильно ли мы едим»
14		«Сказка о рыбаке и рыбке и полезных продуктах»
Уроки Здоровья: как сохранить и улучшить своё здоровье(9ч)		
15		.Как сделать сон полезным? Значение сна для ребёнка и взрослого. Сколько нужно спать. Что значит здоровый сон?
16		Что мы знаем о глазах. Упражнения для тренировки глаз.
17		.Головной мозг. Игра- инсценировка «Новые приключения Буратино»

18		Как мы слышим.Строение уха .Анкетирование
19		.Какая должна быть осанка?
20		Как устроена кожа. Игра-инсценировка.
21		Урок- праздник « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»
22		Беседа « Твой вечный двигатель- сердце»Практическое
23		Инсценирование сказки « Про козла, деда и бабу»
Рецепты доктора Айболита (5ч)		
24		Как избежать болезни.
25		Простудные заболевания. Лекарственные растения
26		Знахарские посылки. Обмен рецептами от простуды
27		.Как избежать отравления. Игра- инсценировка.
28		Как уберечься от ударов электрического тока.
Вредные привычки		
29		« Доброе слово и кошке приятно»
30		Что такое дружба. Работа с поговорками. Песни. Анкетирование.
31		« Сам себя губит, кто других не любит» Этический практикум.
32		О лени и лентяях. Кто они? Беседа
33		«Лучше пусть горькая правда, чем сладкая ложь» Что такое ложь? Что такое правда?
34		« Весёлый урок здоровья»