

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

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

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директора школы  
*Хатагова* Т.Р.Хатагова  
от «05» 2023г.



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



**Классный руководитель: Джииева Жанна Хазбиевна**

**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. Пиры 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.** Захарские 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
<b>Правильное питание (14ч)</b>		
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». <b>Инсценирование сказки «Бутерброд»</b>
7-8		Кухни разных народов. (мини - проекты)
9		Из истории кулинарии. Пиры в 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		<b>Экскурсия в краеведческий музей.</b>
13		«Правильно ли мы едим»
14		<b>«Сказка о рыбаке и рыбке и полезных продуктах»</b>
<b>Уроки Здоровья: как сохранить и улучшить своё здоровье(9ч)</b>		
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»

<b>18</b>		Как мы слышим. Строение уха .Анкетирование
<b>19</b>		.Какая должна быть осанка?
<b>20</b>		Как устроена кожа. Игра-инсценировка.
<b>21</b>		Урок- праздник « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»
<b>22</b>		Беседа « Твой вечный двигатель- сердце»Практическое
<b>23</b>		<b>Инсценирование сказки « Про козла, деда и бабу»</b>

#### **Рецепты доктора Айболита (5ч)**

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

#### **Вредные привычки**

<b>29</b>		« Доброе слово и кошке приятно»
<b>30</b>		Что такое дружба. Работа с пословицами. Песни. Анкетирование.
<b>31</b>		« Сам себя губит, кто других не любит» Этический практикум.
<b>32</b>		О лени и лентяях. Кто они? Беседа
<b>33</b>		«Лучше пусть горькая правда, чем сладкая ложь» Что такое ложь? Что такое правда?
<b>34</b>		« Весёлый урок здоровья»