

Рассмотрено Педагогическим советом №1 от 29.08.2024	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>М.А. Алексеева</i> М.А. Алексеева 29.08.2024	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Е.А. Кобылова</i> Е.А. Кобылова Приказ № 99-О/Б от 29.08.2024
---	--	--

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной  
направленности**

**«Азбука здоровья»**

для детей 9-10 лет

Срок реализации 1 год

**Разработчик программы:  
Зайцева Наталья Павловна**

**Горицы, 2024 г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Уставом БОУ КМР «Горицкая средняя школа».

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».

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

ДОП по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

**1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

**Общая характеристика курса.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 3 класса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- игра.

Изучение программного материала осуществляется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы и сроки реализации программы.**

Программа предназначена для освоения обучающимися 9-10 лет.

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия 1 раз в неделю, всего 34 часа в год.

**Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".**

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**Личностными результатами** программы по общекультурному направлению «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 внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные:**

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### **Коммуникативные:**

В процессе обучения дети учатся:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; ставить вопросы;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Познавательные:**

-Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в книгах, в словарях.

-Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОП:**

-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 и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Первостепенным результатом** реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание программы** **3 класс (34 ч)**

### **Введение (2 ч)**

Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».

### **Подвижные игры (10 ч)**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

### **Мое здоровье в моих руках (6 ч)**

Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

### **Азбука здоровья(6 ч)**

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

### **Питание и здоровье (4 ч)**

Режим питания, польза прогулок, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

### Советы Айболита (5 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

### Заключение (1 ч)

Подведение итогов за год. Веселые старты.

## Учебно-тематический план

### 3 класс

№	Тема	Всего
1	Введение	2
2	Подвижные игры	10
3	Мое здоровье в моих руках	6
4	Азбука здоровья	6
5	Питание и здоровье	4
6	Советы Айболита	5
7	Заключение	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Название темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме
1	<b>Вводный инструктаж по т/б.</b> Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать определение науки валеология;</li> <li>- знать о правилах безопасного поведения;</li> <li>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</li> <li>- слушать и понимать речь других;</li> </ul>
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</li> </ul>
3	<b>Инструктаж по т/б.</b> «Третий лишний», «Невод и щука».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</li> <li>- уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни;</li> <li>- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);</li> </ul>
4	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать: правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</li> </ul>
5	«Салки», «Юрта».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</li> </ul>
6	«Займи пустое место», «Волк во рву».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривать последовательность действий на уроке;</li> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;</li> <li>- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> </ul>
7	Игры с мячом	
8	Мини-футбол	
9	Русские народные игры	

10	Игры народов разных стран	
11	«Дед Мазай», «Краски»	
12	Веселые старты	
13	Экскурсия «Природа - источник здоровья».	- знать: основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепление здоровья, правила закаливания в домашних условиях, способности мозга забывать и сохранять информацию, способы снятия усталости;
14	Труд и здоровье.	- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, - уметь работать по предложенному учителем плану;
15	Наш мозг и его волшебные действия.	- уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
16	Закаливание в домашних условиях.	- проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
17	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
18	Отдых активный и пассивный.	- проговаривать последовательность действий на уроке; - находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
19	Почему устают глаза?	- знать: способы сохранения и укрепление здоровья; основные вопросы гигиены,
20	Зачем человеку кожа?	профилактические меры по сохранению зрения, правила ухода за кожей, оказание
21	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания.	первой помощи при ранении способы сохранения и поддержания настроения, стоимость лекарств, значение прививок; - уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
22	Как настроение?	
23	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в	- уметь высказывать свое предположение, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

	ФАП	- уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе;
24	На прививку, третий класс!	- уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой опыт и информацию, полученную на занятии.
25	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	- уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
26	Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	- уметь проговаривать последовательность действий на уроке;
27	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	- уметь: слушать и понимать речь других; формулировать собственное мнение и позицию; работать в группе, в коллективе;
28	Профилактика желудочных заболеваний.	- уметь добывать новые знания и применять их на практике;
29	Как сохранять и укреплять здоровье?	- уметь различать «полезные» и «вредные» продукты;
30	Как табак влияет на здоровье?	- знать о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания, как не допустить некоторых желудочных заболеваний.
31	Как правильно ухаживать за волосами?	- знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, влияния табакокурения на организм и здоровье человека, опасности при соприкосновении с электрическим током,
32	Как избежать отравлений?	правила ухода за волосами, одеждой и обувью;
33	Лесная аптека на службе человека.	- уметь оказывать помощь при отравлениях, собирать лекарственные травы и использовать их в практике;
		- уметь донести свою позицию до других, слушать и понимать речь других, считаться с мнением товарищей;
		- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
		- знать правила общения; о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
		- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		- уметь делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, из одной формы в другую.



34	Хочу остаться здоровым.	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми;</li><li>- уметь определять и формулировать цель деятельности;</li><li>- уметь донести свою позицию до других;</li><li>- уметь перерабатывать информацию и принимать правильные решения;</li><li>- знать способы сохранения и укрепление здоровья.</li></ul>
----	-------------------------	---