

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА
НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Личностными результатами программы 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;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному учителем плану;
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- 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, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, 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.
- учиться выполнять различные роли в группе;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Вводное занятие (1 час). Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся? Повторение девиза «Уроков здоровья». Пословицы о здоровье. Практическая работа : определение роста и массы тела.

Тема 2. Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге. (1 час). Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ». Повторение правил поведения на дороге. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Беседа «Дорожные знаки». «Зебра» - путь для пешеходов. Игра «Сигналы светофора».

Тема 3. Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест. (1 час). Экскурсия по школьному двору. Места для подвижных игр на переменах. Разучивание подвижной игры «Ручеёк». Растения на школьном дворе. Практическая работа. Экскурсия по школе. Повторение правил движения по лестничным маршам. Анализ ситуаций. Практическая работа: составление карты опасных мест.

Тема 4. Твой режим дня. Личная гигиена. (1 час). Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление режима дня. Повторение правил доктора Воды. Слово учителя «Гигиена тела». Предметы личной гигиены. Беседа по стихотворению «Мой додыр». Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот».

Тема 5. Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой. (1 час). Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правила здорового питания. Игра «Полезно – неполезно». Творческая работа: составление коллажа «Мы - за здоровое питание!». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление памятки «Как вести себя в столовой». Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 6. Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы? (1 час). Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Общее представление о строении зубов. Игра «Собери слова». Питание и здоровье зубов. Игра «Да – нет». Памятка «Как сохранить зубы». Беседа по теме. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Работа по таблице «Как правильно чистить зубы». Тест.

Тема 7. Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными. (1 час). Повторение девиза занятий. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Практическая работа. Рисунок «Я – ученик». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова. Психологический тренинг. Упражнение «Добрые слова». А. Барто «Я доказываю маме». Беседа по теме занятия. Игра «Помоги Оле». Анализ ситуации. Работа над пословицей.

Тема 8. Умей дружить! (1 час). Упражнение «Клубок». Беседа по теме. Творческая работа «Дерево дружбы». Игра «Выбери качества, необходимые для дружбы». Работа в парах. Игра «Волшебные очки». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Практическая работа «Сердечки».

Тема 9. Правильная осанка. (1 час). Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Беседа по теме. Разминка «Буратино». Работа с таблицей. Анализ стихотворения. Практическая работа. Разучивание упражнений для правильной осанки.

Тема 10. Твои помощники – глаза, уши, руки. (1 час). Разгадывание загадок. Беседа по картине. Работа над пословицей. Упражнение «Внимательные глазки». Игра «Узнай по голосу». Игра «Узнай на ощупь».

Тема 11. Компьютер – за и против. (1 час). Психологический тренинг. Беседа по теме. Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники. Гимнастика для глаз.

Тема 12. Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе. (1час). Популярные виды спорта: зимние и летние, индивидуальные и командные. Чтение и анализ стихотворения. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Комплекс упражнений для развития мышц стопы. Беседа по теме. Стихотворение «На зарядку!» Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.

Тема 13. Занятия спортом на свежем воздухе. Подвижные игры. (1 час). Разгадывание загадок. Литературная минутка. А Барто «По порядку стройся в ряд». Игра «Выбери и раскрась». Разучивание русской народной игры.

Тема 14. Мой друг – велосипед. (1 час). Разгадывание загадок. Беседа по теме. Анализ ситуаций. Составление памятки.

Тема 15. О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой! (1 час). Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Работа в группах. Составление рассказа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Поднимаем руки». Анализ ситуации. Игра «Да – нет». Разгадывание загадок. Литературная минутка. Ю. Мориц «Не бойтесь, пожалуйста, Доктора Льва!» Правила закаливания. Практическая работа: разучивание точечного массажа «По волшебным точкам».

Тема 16. О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов. (1 час). Психологический настрой. Упражнение «Зеркало». Встреча с доктором Здоровая Пища. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Правила питания. Игра «Приготовь вкусное блюдо». Литературная минутка. Беседа по теме. Советы доктора Здоровая Пища. Игра «Полезно – вредно».

Тема 17. Причины болезни. Признаки болезни. (1час). Слово учителя. Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 18. Как здоровье? Как организм помогает себе. (1час). Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 19. Здоровый образ жизни. Подвижные игры. (1час). Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 20. Какие врачи нас лечат. (1час). Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 21. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. (1час). Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...». Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 22. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. (1час). Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 23. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. (1час). Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 24. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. (1час). Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 25. Опасность в нашем доме. (1час). Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 26. Как вести себя на улице. Экскурсия в природу. (1час). Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 27. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода – наш друг. (1час). Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 28. Укусы насекомых. Укусы змей. Что мы знаем про собак и кошек. (1час). Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Словарная работа. Заучивание слов. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 29. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. (1час). Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 30. Как помочь себе при тепловом ударе. (1час). Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 31. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. (1час). Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей.

Оздоровительная минутка. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.

Тема 32. Если ты ушибся или порезался. (1 час). Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 33. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся?	1
2.	Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге	1
3.	Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест	1
4.	Твой режим дня. Личная гигиена	1
5.	Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой.	1
6.	Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы?	1
7.	Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными	1
8.	Умей дружить!	1
9.	Правильная осанка	1
10.	Твои помощники – глаза, уши, руки.	1
11.	Компьютер – за и против	1
12.	Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе	1
13.	Занятия спортом на свежем воздухе. Подвижные игры	1
14.	Мой друг - велосипед	1
15.	О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой!	1
16.	О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов	1
17.	Причина болезни. Признаки болезни	1
18.	Как здоровье? Как организм помогает себе сам	1
19.	Здоровый образ жизни. Подвижные игры	1
20.	Какие врачи нас лечат	1
21.	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1
22.	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека	1
23.	Отравление лекарствами. Пищевые отравления	1
24.	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	1
25.	Опасность в нашем доме	1
26.	Как вести себя на улице. Экскурсия в природу	1
27.	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода - наш друг	1
28.	Укусы насекомых. Укус змеи. Что мы знаем про собак и кошек	1
29.	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом	1
30.	Как помочь себе при тепловом ударе	1
31.	Растяжение связок и вывих костей. Переломы	1
32.	Если ты ушибся или порезался.	1
33.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1
ИТОГО:		33 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022