

Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Азбука здоровья" для 1 класса.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Вид: познавательная деятельность.

Уровень – общеобразовательный.

Степень образования - начальное обучение.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы)».

Цель программы: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развивать физические способности с ОВЗ.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 1 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут, что составляет 33 часа в год.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «10» 06 2020 г. № 5

«УТВЕРЖДАЮ»
2020 г. № 110
Приказ от _____
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
для обучающихся 1 Б класса
на 2020-2021 уч.год

Автор:
Каникова О.Р.,
Воспитатель ГПД.

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы)».

Реализация внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению** – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Данная программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Программа является комплексной по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Особое внимание обращается на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Она направлена на формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных компонентов современной жизнедеятельности, делающих её успешной. Способствует воспитанию личностей, понимающих своё предназначение в жизни, умеющих управлять своей судьбой, здоровых физически и нравственно (способных к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Азбука здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Она направлена на формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных компонентов современной жизнедеятельности, делающих её успешной. Способствует воспитанию личностей, понимающих своё предназначение в жизни, умеющих управлять своей судьбой, здоровых физически и нравственно (способных к самопознанию, самоопределению, самореализации,

самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Азбука здоровье» является комплексной, в ней особое внимание уделено подвижным и развивающим играм. Подвижная, развивающая игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком с ОВЗ знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В коррекционной педагогике подвижные, развивающие игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья строится на основе структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Подвижные, развивающие игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и

мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Предмет «Азбука здоровья» имеет большое значение в решении задач воспитательного характера, в том числе и антикоррупционного воспитания в начальной школе. Освоению младшими школьниками нравственных ценностей способствуют темы, изучаемые на занятиях, а также система вопросов и заданий, обращенный к жизненному опыту ребенка, к его проблемам. У учащихся формируется представление о том, что такое коррупция, они знакомятся с причинами возникновения коррупции, узнают какие меры принимаются правительством по борьбе с ней, как молодежь может помочь в борьбе с коррупцией. Формируется собственное мнение и позиция по отношению к этому вопросу. Развивается способность высказывать свое мнение и аргументировать его. Воспитывается чувство ответственности перед своим государством

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развивать физические способности с ОВЗ.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты; групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

Формы работы:

- коллективная форма;
- работа в парах;
- индивидуальная;

Данная программа строится на **принципах:**

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

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.

Общая характеристика курса.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в

процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Контроль и оценка умений и навыков.

Контроль умений и навыков проводится в конце каждой темы. Даны вопросы и задания в виде тестов, ребусов, кроссвордов, а также вопросы, требующие использования дополнительного материала. В конце каждого курса проводится итоговое занятие и викторина «Дорога к здоровью». Подготовка и проведение презентаций и экскурсий учащимися. Данный материал предоставляется в папке по внеурочной деятельности.

Описание места курса в учебном плане

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 1 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут, что составляет 33 часа в год.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

«Азбука здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа

жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание программы

1 класс.

1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. - 1 часа.
Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы
2. Что такое здоровье? – 1 часа
Здоровье человека. От чего оно зависит.
3. Твой режим дня -1 часа
Режим дня школьника. Что такое режим дня? Зачем его нужно выполнять? Составление режима дня для школьника. Анкета: «Мой день».
4. Советы доктора Воды. -1 часа
Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
5. Друзья Вода и мыло. -1 час
Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
6. Чтобы уши слышали - 1 часа.
Разыгрывание ситуации. Правила сохранения слуха.
7. Викторина по ПДД. - 1 часа.
8. Забота о глазах- 1 часа.
Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению
9. Забота о коже. - 1 часа.
Кожа – орган осязания. Строения кожи. Правила ухода за кожей
10. Советы доктора Воды- 1 часа.
Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
11. Викторина «Спорт и здоровья» - 1 часа.
12. Подвижные игры - 1 часа.
Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка».
13. Питание – необходимое условие для жизни человека - 1 часа.
Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания

14. Гигиена. Почему надо умываться? - 1 часа.
Гигиена. Предметы личной гигиены
15. Сон – лучшее лекарство - 1 часа.
Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
16. Моё настроение - 1 часа.
Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
17. Как говорить по телефону. - 1 часа.
Правила общения по телефону. Номера службы экстренной помощи.
18. Подвижные игры - 1 часа.
Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
19. Язык – орган вкуса. - 1 часа.
Орган вкуса. Строения языка.
20. Уход за зубами - 1 часа.
Строение зубов. Уход за полостью рта
21. Обоняние. Запах. Что умеет наш нос. - 1 часа.
Способность чувствовать запахи. Строение носа.
22. Правила, обязательные для всех. - 1 часа.
Домашние поручения. Уборка помещения.
23. Викторина «Азбука здоровья». - 1 часа.
24. Подвижные игры -1 часа
25. Как закалятся. Обтирание и обливание- 1 часа.
Обтирания. Обливание. Закалка.
26. Каждой вещи свое место- 1 часа.
Правила ухода за вещами
27. Витамины – наши лучшие друзья- 1 часа.
Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.
28. Подвижные игры - 1 часа.
Разучивание игр Раз, два, три-беги! Не пропусти мяч
- 29.Правила безопасности на воде- 1 часа.
Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
- 30.Велосипед как средство здорового образа жизни- 1 часа.
Правила езды на велосипеде.
- 31.Мы пешеходы и пассажиры. - 1 часа
Подвижные игры. Разучивание игр Раз, два, три-беги! Не пропусти мяч
32. Опасности летом. 1 часа
33. Чему мы научились за год.-1 часа

В конце 1 класса обучающиеся научатся:

- заботиться об органах чувств,
- правильно ухаживать за зубами, руками и ногами,
- правильному питанию,
- правилам поведения в школе,

Получат возможность научиться:

- искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Описание материально-технического обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие объекты: спортивный зал, спортивная площадка и учебная комната, а так же оборудование и инвентарь для игр; гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, обручи, скакалки.

Дидактический материал: таблицы, презентации по изучаемым темам; иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток и др.)

К техническим средствам обучения относятся:

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска
3. Интерактивная доска.

Электронные ресурсы:

1. <http://infourok.ru>
2. images.yandex.ru
3. nsportal.ru > [nachalnaya-shkola](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola)
4. <http://www.klassnye-chasy.ru/>
5. <https://docs.google.com>
6. <http://www.karusel-tv.ru>

Электронные ресурсы, созданные самостоятельно педагогами, авторами программы:

1. Презентации в программе PowerPoint
2. Проекты с использованием MimioStudio

Список литературы.

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако 2017.-304с.
3. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А. Обухова Н.А. Лемякина О.Е. Жиренко – Москва: Вако 2015.-288с.
4. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2015.-224с.
5. Изучаем правила дорожного движения. Волгоград, «Учитель», 2018-239с.
6. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва. 2015.-512с.
7. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград, «Учитель», 2017.-174с.
8. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2015.-206с
9. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2015.-205 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2017. -176с. -/ Мозаика детского отдыха
11. .Екжанова, Е.А. Раздел “Здоровье” в программе коррекционно-развивающего обучения дошкольников с ЗПР / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития - 2015.- №5- С. 26-41

