Аннотация к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья.

Программа курса « Азбука здоровья» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. 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:** способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ. Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 4 классов с ЗПР. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, что составляет 34 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»
Приказ от «11» 06 2020 г. № 110
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
_____Т.А. Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
для обучающихся 4 Г класса
2020-2021

Автор:
Комиссарова Натадья Григорьевна
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. 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.

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 – индентификация 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.

Описание места курса в учебном плане

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 4 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, что составляет 34 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. Вводное занятие. - 1 часа

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

2. Что такое здоровье? -1час

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

3. Что такое эмоции? -1час

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

4. Чувства и поступки. -1час

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

5. Стресс. -1час

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

6. Подвижные игры -1 часа

7. Учимся думать и действовать. -1час

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

8.Учимся находить причину и последствия событий. -1час

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

9. Умей выбирать. -1час

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

10. Принимаю решение. Что мы знаем о курении.-1час

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

11. Я отвечаю за своё решение. Алкоголь – ошибка.-1час

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». Психологический тренинг.

12. Подвижные игры -1 часа

13.Зависимость. Наркотик – тренинг безопасного поведения. -1час

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

14. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. -1час

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

15. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? -1час

Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

16. Волевое поведение. -1час

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг

17.Моя семья. -1час

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

18.Дружба. -1час

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

19. Подвижные игры -1 часа

20. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) -1час

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

21. Будем делать хорошо и не будем плохо.-1час

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений

22. Ответственность. -1 часа

Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице.

23. Органы пищеварения -1 часа

Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика.

24. Умей организовать свой досуг. -1час

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

25. Сердце и кровообращение. -1 часа

Сердце – это насос, устройство сердца, его работа; почему кровь не сбивается с пути.

26. Подвижные игры -1 часа

27. Легкие и дыхание. -1 часа

Для чего нам нужен воздух; легкие состоят из миллионов легочных пузырьков; болезни легких: кашель и насморк, туберкулез.

28. Мозг и нервы. -1 часа

Нервная клетка и раздражительность; спинной и головной мозг; стресс и способы выхода из стрессового состояния.

29. Иммунитет. -1 часа

Защитные силы организма; прививки; как укрепить свой иммунитет; правила здорового образа жизни.

30. Железы. -1 часа

Железы внутренней секреции, их влияние на деятельность всего организма, обмен веществ.

31. Подвижные игры -1 часа

32. Ходьба и её значение для двигательной активности. -1 часа

Значение ходьбы для человека. Разучивание шагов.

33-34 Итоговое занятие. Разучивание подвижных игр на свежем воздухе -2 часа

<u>В конце 4 класса обучающиеся научится:</u>

- правила сохранения своего здоровья,
- выявлять у себя вредные привычки,
- формировать своё здоровья.

Получат возможность научиться:

- выявлять факторы, влияющие на здоровье человека,
- выявлять причины некоторых заболеваний,
- выявлять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи,

- применять знания о вреде курения и алкоголя для гармоничного развития человека.

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. ped-kopilka.ru
4. nsportal.ru›**nachal**naya-shkola
5. http://www.klassnye-chasy.ru/
6. images.yandex.ru
7. https://ru.wikipedia
8. http://5klass.net/literatura
9. https://docs.google.com
10. 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. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2015.-205 с.
2. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2015.-224с
3. Закон «Об образовании в РФ»
4. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2015.-206с
5. Изучаем правила дорожного движения. Волгоград, «Учитель», 2018-239с
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако 2017.-304с.
7. Обухова Л.А. 135уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А. Обухова Н.А. Лемяскина О.Е. Жиренко – Москва: Вако 2015.-288с.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2017. -176с. -/ Мозаика детского отдыха.
9. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва. 2015.-512с.
10. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград, «Учитель», 2017.-174с.

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

Предмет _____
Класс _____
Учитель_____

20 /20 учебный год

№ урока	Даты по осн. КТП	Даты прове дения	Тема	Причина корректировки	Способ корректировки

Согласовано:

«____» _____ 20_____
Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

«____» _____ 20_____
Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

«____» _____ 20_____
Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

«____» _____ 20_____
Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____