**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

 **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012, № 273.

-«Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования для детей ОВЗ»

- Постановление от 1 января 2021 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

 **Актуальность**. Программа внеурочной деятельности «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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на снижение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

**Задачи:**

* формировать представление о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыки конструктивного общения;
* формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1доп-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом; - в спортзале; -на игровой площадке. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой педагог начальных классов.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

* первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
* второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Принципы реализации программы:**

***Принцип доступности*** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***Принцип системности -*** определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

***Принцип учёта*** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

***Принцип наглядности*** *–* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

***Обеспечение мотивации***

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

Изучение программного материала начинается с 1дополнительного класса на доступном 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;
* прослушивание песен и стихов;
* организация подвижных игр;
* выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

**Форма работы:**

* Игры, викторины.
* Воспитательное мероприятие
* Практические занятия

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на детей 7-11 лет, срок реализации- 5лет.

В 1доп-1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1доп-1 классе), по 40 минут во 2 - 4 классах.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

Одним из результатов программы 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 ее 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 гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями обучающихся по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

**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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога 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.

**Метапредметные результаты** -освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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

**Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

* Учиться совместно с педагогом и другими детьми давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

 **Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
* Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

 **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.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения, и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты-** освоенный обучающимися опыт специфической для каждой деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Календарно-тематическое планирование** **1доп класса (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| 1 | Советы доктора Воды | 2 | 9.0916.09 |
| 2 | Друзья Вода и мыло | 2 | 23.0930.09 |
| 3 | Подвижные игры | 2 | 7.1014.10 |
| 4 | Глаза -главные помощники человека  | 2 | 21.1028.10 |
| 5 | Чтобы уши слышали | 2 | 11.1118.11 |
| 6 | Почему болят зубы | 2 | 25.112.12 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми | 2 | 9.1216.12 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой? | 2 | 23.1213.01 |
| 9 | Рабочие инструменты человека | 2 | 20.0127.01 |
| 10 | Сон-лучшее лекарство | 2 | 3.0210.02 |
| 11 | Подвижные игры  | 1 | 17.02 |
| 12 | Зачем человеку кожа  | 2 | 24.023.03 |
| 13 | Надежная защита организма  | 2 | 3.0310.03 |
| 14 | Если кожа повреждена | 2 | 17.0324.03 |
| 15 | Питание-необходимое условие для жизни человека | 2 | 7.0414.04 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 2 | 21.0428.04 |
| 17 | Подвижные игры | 2 | 12.0519.05 |

**Ожидаемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков.   | Определять цель с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. |

**Тематическое планирование** **1 класса (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Кол-вочасов | Сроки |
|  | Настроение в школе. | 2 |  |
|  | Настроение после школы | 2 |  |
|  | Поведение в школе | 2 |  |
|  | Подвижные игры | 3 |  |
|  | Вредные привычки. | 3 |  |
|  | Мышцы, кости и суставы. | 6 |  |
|  | Как закаляться. | 2 |  |
|  | Подвижные игры | 3 |  |
|  | Как правильно вести себя на воде. | 3 |  |
|  | Народные игры. | 2 |  |
|  | Подвижные игры. | 2 |  |
|  | Доктора природы. | 3 |  |

**Ожидаемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Формулировать самому простые правила поведения в природе.Испытывать любовь к красоте родной природы. | Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. | Учиться подтверждать аргументы фактами. |

**Тематическое планирование** **2 класса** (**34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Сроки** |
| 1. | Почему мы болеем. | 3 |  |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 |  |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 |  |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 |  |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 |  |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 |  |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 |  |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 |  |
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 |  |
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 |  |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |  |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |  |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 |  |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |  |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2 |  |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 |  |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 |  |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 |  |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 |  |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 |  |

**Ожидаемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
|  Осознавать себя гражданином России.Формулировать самому простые правила поведения в природе.Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. |  Определять цель с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления. |  Предполагать, какая информация необходима.Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. |  При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.Учиться подтверждать аргументы фактами.Организовывать взаимодействие в группе. |

**Тематическое планирование** **3 класса** (**34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Сроки** |
| 1. | Чего не надо бояться. | 1 |  |
| 2. | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 2 |  |
| 3. | Почему мы говорим неправду. | 2 |  |
| 4. | Почему мы не слушаемся родителей. | 2 |  |
| 5. | Надо уметь сдерживать себя. | 2 |  |
| 6. | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. | 2 |  |
| 7. | Как относиться к подаркам. | 2 |  |
| 8. | Как следует относиться к наказаниям. | 1 |  |
| 9. | Как нужно одеваться. | 1 |  |
| 10. | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 |  |
| 11. | Как вести себя, когда что-то болит. | 1 |  |
| 12. | Как вести себя за столом. | 2 |  |
| 13. | Как вести в гостях. | 1 |  |
| 14. | Как вести себя в общественных местах. | 2 |  |
| 15. | «Нехорошие слова».  Недобрые шутки. | 2 |  |
| 16. | Что делать, если не хочется в школу. | 1 |  |
| 17. | Чем заняться после школы. | 1 |  |
| 18. | Как выбрать друзей. | 2 |  |
| 19. | Как помочь родителям. | 1 |  |
| 20. | Как помочь беспомощным и больным. | 2 |  |
| 21. | Повторение. | 3 |  |

**Ожидаемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя гражданином России.Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.Формулировать самому простые правила. | Определять цель помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления.Составлять план выполнения задач.Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников | Предполагать, какая информация необходима.Самостоятельно отбирать для решения задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников | Оформлять свои мысли При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.Учиться подтверждать аргументы фактами.Организовывать взаимодействие в группе. |

**Тематическое планирование** **4 класса** (**34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Сроки** |
| *1.* | Наше здоровье. | *4* |  |
| 2. | Как помочь сохранить здоровье. | 3 |  |
| 3. | Что зависит от моего решения. | 2 |  |
| 4. | Злой волшебник – табак. | 1 |  |
| 5. | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 |  |
| 6. | Помоги себе сам. | 1 |  |
| 7. | Злой волшебник – алкоголь. | 3 |  |
| 8. | Злой волшебник – наркотик. | 2 |  |
| 9. | Мы – одна семья. | 2 |  |
| 10. | Повторение. | 11 |  |

**Ожидаемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.Формулировать самому простые правила поведения в природе.Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях . | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.Составлять план выполнения задач.Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников | Предполагать, какая информация необходима.Самостоятельно отбирать для решения задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих жизненных ситуаций.При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.Учиться подтверждать аргументы фактами.Организовывать взаимодействие в группе. |

**В ходе реализации программы обучающие**

**должны уметь:**

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

 **должны знать:**

* 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.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Информационно-****коммуникационные средства** |
| 1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Учебный кабинет
4. Спортзал, спортивный инвентарь
5. Спортивная площадка
6. Канцтовары
 | Цифровые образовательные ресурсыhttp://school-collection.edu.ru/ |

**Учебно-методическое сопровождение**

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Свое здоровье. Укрепление организма». СПб: Детство-пресс, 2010.
2. Иванов М.С. «Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте». М., 2015.
3. Лаптев А.К. «Тайна пирамиды здоровья». СПб: РЕТРОС, 2016.
4. Никитин С.Е., Тришин Т.В. «Здоровье и красота вашей осанки». М.: Сов.Спорт, 2012.
5. Обухова Л. А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2017.
6. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей». М., СПб: АСТ, Сова, 2015.
7. Останко Л.В. «Сто веселых упражнений для детей». СПб: Корона принт, 2015.
8. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. «Осанка детей». СПб: Комета, 2015.
9. Смирнов И. «Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых». М.: Центрполиграф, 2004.
10. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М.: Аркти, 2013.
11. Трищак Е. «Энциклопедия массажа от А доЯ». М.: Ринол, 2013.
12. «Энциклопедический справочник. Здоровье детей». М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2014.