**Приложение к ООП НОО**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**"Утянская средняя общеобразовательная школа"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**на заседании ШМОучителей эстетико-гуманитарного циклаПротокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_Ткачева В. П.. | **Согласована**Заместитель директора МБОУ «Утянская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Куцыкова Е. Ф.«\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | **Утверждена**Директор МБОУ «Утянская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_Бурминов Ю. А. Приказ №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

**Срок реализации: 4 года**

**1- 4 класс**

 Составила: учитель начальных классов

 Бурминова Зоя Петровна

**2022 - 2026 год**

**Пояснительная записка**

 Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «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.

 Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

 Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа

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

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности 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):

 ***1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:***

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

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

* Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, 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 на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
* Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

 Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

 **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

* 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 во всем его проявлениях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**1 КЛАСС**

На первом году обучения учащиеся ***узнают***, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; ***учатся*** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

 **1 класс (33 часа)**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса «Азбука здоровья».**

**1 КЛАСС** **(33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |  **Сроки** |
| 1. | Дружи с водой. | 2 |  |
| 2. | Забота об органах чувств. | 4 |  |
| 3. | Уход за зубами. | 3 |  |
| 4. | Уход за руками и ногами. | 1 |  |
| 5. | Уход за руками и ногами. | 1 |  |
| 6. | Забота о коже. | 2 |  |
| 7. | Как следует питаться. | 2 |  |
| 8. | Как сделать сон полезным. | 1 |  |
| 9. | Настроение в школе. | 1 |  |
| 10.  | Настроение после школы | 1 |  |
| 11. | Поведение в школе | 1 |  |
| 12. | Вредные привычки. | 2 |  |
| 13. | Мышцы, кости и суставы. | 2 |  |
| 14. | Как закаляться. | 1 |  |
| 15.  | Как правильно вести себя на воде. | 1 |  |
| 16. | Народные игры. | 2 |  |
| 17. | Подвижные игры. | 4 |  |
| 18. | Доктора природы. | 2 |  |

**2 КЛАСС**

 На втором году обучения учащиеся ***знакомятся*** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; ***обучаются*** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. ***Обучаются*** правилам оказания первой медицинской помощи.

**Почему мы болеем(3ч)** Причины болезни.  Признаки болезни.  Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам.   Здоровый образ жизни

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко  Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)**Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей

**Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

***ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ***:

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса  «Азбука здоровья»**

**2 КЛАСС** (**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 |  |

**3 КЛАСС**

 В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спеши делать добро.

**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

**Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание

**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости

**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам

**Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

**Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии

 **Тематическое планирование**

**курса «Азбука здоровья»**

**3 класс** **(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 |  |

**4 КЛАСС**

 Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор **Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

**Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение(11ч)**Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии
* КВН

 **Тематическое планирование**

**курса «Азбука здоровья»**

**4 класс** (**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 |  |

 Материально-техническое обеспечение

|  |  |
| --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Информационно-коммуникационные средства |
| 1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
 | Цифровые образовательные ресурсыhttp://school-collection.edu.ru/ |