

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

**Муниципальное образование Первомайский район Оренбургской
области**

МБОУ "Тюльпанская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Потапкина А.Г.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

—



Моисеева Л.К.
Приказ № 64
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6346766)

Азбука здоровья

для обучающихся 3 класса

п. Тюльпан 2024г.

1. Пояснительная записка

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное направление.

Актуальность:

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Здоровье детей младшего школьного возраста, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении, здоровья педагогов, психологического климата в школе, правильное питание.

Сегодняшняя эпоха глобализации оборачивается унификацией, стремлением к упрощению, повсеместным распространением готовых полуфабрикатов стандартного веса и стандартного вкуса. В итоге вырабатываются навыки нездорового питания, а процесс приготовления пищи утрачивает главное – творчество.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Цели:

- дать начало представлению о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- познакомить с русскими кулинарными традициями;
- помочь подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей знаний о законах здорового питания;
- расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания;
- формирование представлений о здоровом образе жизни и о необходимости заботы о своем здоровье.

Программа рассчитана на обучающихся 3-го класса.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов – 34 часа (1 час в неделю).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

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

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

Предполагаемый результат:

1. Результатом практической деятельности по программе можно считать следующее:

- высокий уровень информированности обучающихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности обучающихся в мероприятиях школы, класса.
- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Виды деятельности	Формы внеурочной деятельности
<p>Тема 1. <i>Как воспитывать уверенность и бесстрашие.</i> Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться».</p>	Познавательная	Практическое занятие. Игра «Давайте разберемся».
<p>Тема 2. <i>Учимся думать.</i> Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».</p>	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
<p>Тема 3. <i>Спеши делать добро.</i> Игра «продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».</p>	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
<p>Тема 4. <i>Поможет ли нам обман.</i> Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.</p>	Проблемно-ценностное общение	Групповая проблемная работа
<p>Тема 5. <i>«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.</i> Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.</p>	Познавательная	Познавательные беседы
<p>Тема 6. <i>Надо ли прислушиваться к советам родителей.</i> Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».</p>	Проблемно-ценностное общение	Групповая проблемная работа
<p>Тема 7. <i>Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.</i> Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».</p>	Проблемно-ценностное общение	Игра с ролевой акцентуацией
<p>Тема 8. <i>Все ли желания выполнимы.</i> Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.</p>	Познавательная	Познавательные беседы
<p>Тема 9. <i>Как воспитать в себе сдержанность.</i> Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым</p>	Проблемно-ценностное общение	Групповая проблемная работа

словарем. Толкование пословиц		
Тема 10-11. <i>Как отучить себя от вредных привычек.</i> Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.	Познавательная	Познавательные беседы. Игра «Давай поговорим».
Тема 12-13. <i>Я дарю подарки.</i> Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».	Познавательная	Познавательные беседы. Игра «Выбери ответ».
Тема 14. <i>Наказание.</i> Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду».	Художественное творчество	Творческая работа.
Тема 15. <i>Одежда.</i> Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.	Познавательная	Познавательные беседы. Игра «Кто больше знает?».
Тема 16. <i>Ответственное поведение.</i> Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».	Познавательная	Познавательные беседы. Игра «Закончите высказывание».
Тема 17. <i>Боль.</i> Промежуточная аттестация. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».	Познавательная	Практическая работа «Выпуск стенной газеты. Зачёт.
Тема 18. <i>Сервировка стола.</i> Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 19. <i>Правила поведения за столом.</i> Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 20. <i>Ты идешь в гости.</i> Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией

приходить...»		
Тема 21. <i>Как вести себя в транспорте и на улице.</i> Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 22. <i>Как вести себя в театре, кино, школе.</i>	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 23. <i>Умеем ли мы вежливо обращаться.</i> Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 24. <i>Умеем ли мы разговаривать по телефону.</i> Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 25. <i>Помоги себе сам.</i> Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 26. <i>Умей организовать свой досуг.</i> Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, на игровой площадке».	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 27. <i>Веселые вечеринки.</i> Полезные свойства овощей, фруктов, ягод; разгадывание загадок.	Досугово-развлекательная деятельность	Фольклорный праздник.
Тема 28. <i>Секреты поваренка.</i> Круглый стол. Ранжирование полезных и неполезных продуктов.		
Тема 29. <i>Как доставить родителям радость.</i> Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент»	Игровая	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 30. <i>Если кому-нибудь нужна твоя помощь.</i> Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».	Игровая деятельность	Игра с ролевой акцентуацией
Тема 31. <i>Спешите делать добро.</i> Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто	Игровая деятельность	Социально моделирующая игра

<p>больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте».</p>		
<p>Тема 32. Огонек здоровья. Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.</p>	Игровая деятельность	Игра с ролевой акцентуацией
<p>Тема 33. Путешествие в страну здоровья. Игра - путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.</p>	Культура здорового образа жизни	Оздоровительные процедуры
<p>Тема 34. Культура здорового образа жизни. Итоговая аттестация. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.</p>	Культура здорового образа жизни	Практическая работа «Выпуск стенной газеты. Зачёт.

4. Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, модулей, тем	Дата		ЭОР
		По плану	По факту	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	2.09		
2	Учимся думать.	9.09		
3	Спешите делать добро.	16.09		https://ppt-online.org/179619
4	Поможет ли нам обман.	23.09		
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	30.09		
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	07.10		https://lifehacker.ru/vrednye-sovety-roditelej/
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	14.10		
8	Все ли желания выполнимы.	21.10		
9	Как воспитать в себе сдержанность.	11.11		sportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/01/08/beseda-dialog-kak-vospitat-v-sebe-sderzhannost
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	18.11 25.11		https://www.youtube.com/watch?v=L1hjKQjMS-U
12-13	Я дарю подарки.	2.12 9.12		https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-podarok.html
14	Наказание.	16.12		
15	Одежда.	23.12		https://pptcloud.ru/3klass/tehnologi/odejda
16	Ответственное поведение.	26.12		
17	Боль.	13.01		
18	Сервировка стола.	20.01		https://www.youtube.com/watch?v=vXpkMK1wOXs
19	Правила поведения за столом.	27.01		https://www.youtube.com/watch?v=15EAvAaOrT0
20	Ты идешь в гости.	3.02		
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	10.02		https://www.youtube.com/watch?v=LjJ8fNkNSgc
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	17.02		
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	25.02		nfourok.ru/umeem-li-

				mi-vezhlivo-obschatsya-konspekt-zanyatiya-po-socialnomu-razvitiyu-v-klasse-3005035.html
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	3.03		
25	Помоги себе сам.	10.03		
26	Умей организовать свой досуг.	17.03		nfourok.ru/prezentaciya-i-klassniy-chas-na-temu-speshite-delat-dobro-klass-3661218.html
27	Веселые вечерки	24.03		
28	Секреты поваренка	7.04		https://www.youtube.com/watch?v=01PygHLMroI
29	Как доставить родителям радость.	14.04		
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	21.04		
31	Спешите делать добро.	28.04		nfourok.ru/prezentaciya-i-klassniy-chas-na-temu-speshite-delat-dobro-klass-3661218.html
32	Огонек здоровья.	5.05		
33	Путешествие в страну здоровья.	12.05		
34	Культура здорового образа жизни. Итоговая аттестация.	19.05		https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k
ИТОГО				