

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области**

**Управление образования Администрации Талицкого городского округа**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нижнекатарачская основная общеобразовательная школа»  
(МКОУ «Нижнекатарачская ООШ»)**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
педагогического совета  
(протокол от 30.08.2024 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
МКОУ «Нижнекатарачская ООШ»  
от 30.08.2024 № 3008-6



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

для обучающихся 3 класса

Нижний Катарач 2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 3 класса является составной частью основной образовательной программы лицея и разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом № 373 от 06.09.2009 года с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Ишеевского многопрофильного лицея, утверждённой приказом № 577 - ОД от г..

**Целью** курса «Азбука здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### ***Задачи:***

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.

обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

*Первый уровень* - информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.

*Второй уровень* - личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные знания. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.

*Третий уровень* - осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а также пониманию того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры-экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.п. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

#### **Материально-техническая база**

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска, мультимедиапроектор;
- набор таблиц,
- муляжи,
- дидактические карточки,
- диски и ЭОР

#### **Раздел 1. Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности Планируемые результаты освоения программы:**

*Учащиеся узнают:*

- о соблюдении правил игры;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о соблюдении правил игры;
- о вредных и полезных привычках.

*Получат возможность узнать:*

- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

*Учащиеся научатся:*

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;

*Получат возможность научиться:*

- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

### **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.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

## ЗНАТЬ:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

## УМЕТЬ:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- различать «полезные» и «вредные» продукты
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- отвечать за свои поступки

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих

### *универсальных учебных действий (УУД):*

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение 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.

#### Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### 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

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Введение (2 ч)**

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

### **Подвижные игры (4 ч)**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

### **Мое здоровье в моих руках (6 ч)**

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

### **Азбука здоровья (7 ч)**

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

### **Питание и здоровье (4 ч)**

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.

### **Советы Айболита (9 ч)**

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

### **Заключение (2 ч)**

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

**Формы организации внеурочной деятельности:** Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности.

## **Раздел 3. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>
1	Введение	2
2	Подвижные игры	4
3	Моё здоровье в моих руках	6
4	Азбука здоровья	7
5	Питание и здоровье	4
6	Советы Айболита	9
7	Заключение	2
Итого:		34

### Раздел 3. Календарно – тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Введение (2ч)</b>	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
	<b>Подвижные игры (4ч)</b>	
3	Правила игрового общения. «Третий лишний», «Невод и щука»	1
4	«Шишки, жёлуди, орехи», «Гуси-лебеди»	1
5	«Салки», «Юрта»	1
6	«Займи пустое место», «Волк во рву»	1
	<b>Моё здоровье в моих руках (6ч)</b>	
7	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1
8	Труд и здоровье	1

9	Наш мозг и его волшебные действия	1
10	Закаливание в домашних условиях	1
11	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	1
12	Отдых активный и пассивный	1
	<b>Азбука здоровья (7ч)</b>	
13	Почему устают глаза?	1
14	Зачем человеку кожа?	1
15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	1
16	Надёжная защита организма	
17	Как настроение?	1
18	Сколько стоит твоё здоровье? Экскурсия в аптеку	1
19	На прививку, третий класс!	1
	<b>Питание и здоровье (4ч)</b>	
20	Правильное питание-залог физического и психологического здоровья	1
21	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности	1
23	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1
	<b>Советы Айболита (9ч)</b>	
24	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1
25	Как избежать искривления позвоночника?	1
26	Как сохранить улыбку красивой?	1
27	Как табак влияет на здоровье?	1
28	Чем опасен электрический ток?	1
29	Как правильно одеваться?	1
30	Как правильно ухаживать за волосами?	1
31	Как избежать отравлений?	1
32	Лесная аптека на службе человека	1
	<b>Заключение (2ч)</b>	
33	Хочу остаться здоровым	1
34	Подведём итоги	1

### Литература

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. - 205 с.
2. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова //Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
3. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы [Текст] / Н.И.

- Дереклеева / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
  8. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.
  9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
  10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
  11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст]: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.
  12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2007.
  13. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2015.
  14. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
  15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57.
  16. ФГОС. Примерные программы начального образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
  17. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
  18. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым» [Текст] / И.И. Шакурова // Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
  19. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников [Текст] / Е.Г. Умнягина [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
  20. Зимние подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.
  21. Клуб здоровья и долголетия [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://www.1001et.net/index.htm>
  22. Подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.
  23. Правила безопасного поведения в быту [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://theobg.by.ru/bit.htm>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881455009

Владелец Поротникова Екатерина Владимировна

Действителен с 24.07.2025 по 24.07.2026