

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Калининская СОШ»  
Е.Г. Борщевская  
Пр. № 26 от 31.08.2018 г..



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
(1 класс – 17 часов)**

Учитель начальных классов: Пиняскина С.А.  
(соответствие занимаемой должности)

**П. Калининское  
2018г.**

# Рабочая программа внеурочной деятельности для 1 класса

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

### **Личностные результаты:**

- 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.

### **Метапредметные результаты**

#### **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).

#### **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.

#### **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).

### **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.

### **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обучающиеся должны знать и уметь после 2-го года программы:

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня,
- общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности.
- механизмы и способы поддержания здоровья.
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
- стремиться к физическому совершенству.
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- не иметь вредных привычек.
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.
- общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
- владеть своими чувствами, не быть рабом настроения.
- преодолевать трудности.
- отвечать за свои поступки.
- постоять за себя.

В результате реализации курса внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**(всего – 17 часов, 1 час в неделю, второе полугодие)**

Направление - спортивно-оздоровительное.

Формы организации внеурочной деятельности: кружки, беседы, викторины, «уроки гигиены», «уроки здорового питания», игровые, программы по пропаганде ЗОЖ, акции по пропаганде ЗОЖ, творческие и исследовательские проекты.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, досуговое общение.

**Введение «Вот мы и в школе»(2 часа)** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

**Питание и здоровье (3 часа)** Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи». Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный. «Чудесный сундучок»

**Моё здоровье в моих руках (4 часа)** Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

**Я в школе и дома (3 часа)** Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

**Чтоб забыть про докторов (2 часа)** Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

**Я и моё ближайшее окружение (2 часа)** Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел»

**«Вот и стали мы на год взрослей» (1 час)** Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Опасности летом (просмотр видео фильма).

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема
<b>Введение «Вот мы и в школе» (2 часа)</b>	
1.	Дорога к доброму здоровью
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке
<b>Питание и здоровье (3 часа)</b>	
3	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
4	Культура питания. Приглашаем к чаю
5	Как и чем мы питаемся
<b>Моё здоровье в моих руках (4 часа)</b>	
6	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим
7	Полезные и вредные продукты.
8	Как обезопасить свою жизнь
9	В здоровом теле здоровый дух
<b>Я в школе и дома (3 часа)</b>	
10	Мой внешний вид –залог здоровья
11	Зрение – это сила
12	Осанка – это красиво
<b>Чтоб забыть про докторов (2 часа)</b>	
13	«Хочу остаться здоровым»
14	Вкусные и полезные вкусы
<b>Я и моё ближайшее окружение (2 часа)</b>	
15	Вредные и полезные привычки
16	«Я б в спасатели пошел»
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (1 час)</b>	
17	Опасности летом