

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа №73 имени П.С. Дейнекина»

РАССМОТРЕНО
на Педагогического Совета
Протокол № 1
От 26.08.2021 г
Председатель
_____ И.А.Черепанова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 73
имени П.С. Дейнекина
Г.Ульяновска
_____ Т.В.Евстигнеева
Приказ № 242-о от 01.09.2021

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
(социальное направление)**

Возраст детей – 6-8 лет (1 класс)

Срок реализации программы – 1 год

Автор программы: Котина Анастасия Владимировна

г. Ульяновск

Год создания программы – 2021 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СШ № 73
имени П.С.Дейнекина по ВР
_____ А.Ю.Лыкова
« ____ » _____ 2021 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами обучения по программе «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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы «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.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
<i>Советы доктора Воды.</i> Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	Игры Практические занятия
<i>Друзья Вода и мыло</i> Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Воспитательное мероприятие Викторины
<i>Глаза – главные помощники человека.</i> Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	Игры Практические занятия
<i>Подвижные игры</i> Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	Игры Практические занятия
<i>Чтобы уши слышали</i> Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	Воспитательное мероприятие Викторины

<i>Почему болят зубы.</i> Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	Игры Практические занятия
<i>Чтобы зубы были здоровыми.</i> Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	Экскурсии Игры Практические занятия Викторины
<i>Как сохранить улыбку красивой?</i> Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Экскурсии Практические занятия Викторины
<i>«Рабочие инструменты» человека.</i> Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	Воспитательное мероприятие Викторины
<i>Подвижные игры.</i> Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Игры Практические занятия
<i>Зачем человеку кожа.</i> Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	Игры Практические занятия
<i>Надёжная защита организма.</i> Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Если кожа повреждена.</i> Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Подвижные игры.</i> Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	Игры Практические занятия
<i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i> Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Здоровая пища для всей семьи.</i> Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	Игры Практические занятия
<i>Сон – лучшее лекарство</i> Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Как настроение?</i> Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Я пришёл из школы</i>	Практические

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	занятия Воспитательное мероприятие
<i>Подвижные игры по выбору детей.</i> Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Я – ученик.</i> Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Вредные привычки</i> Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Подвижные игры.</i> Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня	Игры
<i>Скелет – наша опора</i> Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Осанка – стройная спина</i> Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Если хочешь быть здоров.</i> Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Правила безопасности на воде.</i> Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Практические занятия Воспитательное мероприятие
<i>Подвижные игры. Весёлые старты.</i> Командные соревнования.	Игры
<i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i> Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности, в том числе с учетом рабочей программы воспитания. 1 класс.

№п/п	Название темы	Ключевые воспитательные задачи
1	<i>Вода и мыло</i>	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
2	<i>Глаза, уши, зубы</i>	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

		Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
		Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
3	<i>Кожа-защита организма</i>	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
		Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

4	Питание –условие для жизни человека.	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
5	<i>Настроение</i>	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

		Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня
6	Скелет. Осанка.	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
		Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения
		Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

7	Безопасность на воде	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
		Командные соревнования.
8	Обобщающие занятия	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.
Итого	160	

Приложение

Календарно – тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.Вода и мыло (10 часов)		
1	<i>Советы доктора Воды.</i>	5
2	<i>Друзья Вода и мыло</i>	5
2.Глаза, уши, зубы (40 часов)		
3	<i>Глаза – главные помощники человека.</i>	10
4	<i>Чтобы уши слышали</i>	5
5	<i>Почему болят зубы.</i>	5
6	<i>Чтобы зубы были здоровыми</i>	5
7	<i>Как сохранить улыбку красивой?</i>	5
8	<i>«Рабочие инструменты» человека</i>	10
3.Кожа-защита организма (20 часов)		
9	<i>Зачем человеку кожа.</i>	5
10	<i>Надёжная защита организма</i>	5
11	<i>Если кожа повреждена</i>	10
4.Питание –условие для жизни человека. (10 часов)		
12	<i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i>	5
13	<i>Здоровая пища для всей семьи.</i>	5
5.Настроение (35 часов)		
14	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	5
15	<i>Как настроение?</i>	5
16	<i>Я пришёл из школы</i>	10
17	<i>Я – ученик.</i>	5
18	<i>Вредные привычки</i>	10
6.Скелет. Осанка. (20 часов)		
19	<i>Скелет – наша опора</i>	5
20	<i>Осанка – стройная спина</i>	5
21	<i>Если хочешь быть здоров.</i>	10
7.Безопасность на воде (15 часов)		
22	<i>Правила безопасности на воде.</i>	15

8.Обобщающие занятия». (10 часов)		
23	<i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i>	10
		160