

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение городского округа Тольятти  
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза Василия Филипповича  
Маргелова»  
(МБУ «Гимназия № 39»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 7  
от 14.06.2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБУ «Гимназия №39»  
Т.Л. Терлецкая

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
"Азбука здоровья "  
для 1 - 4 классов**

Составитель:  
Ганичева Т.М.  
учитель начальных классов

Тольятти  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся в урочной и внеурочной деятельности. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников к бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

**Целью** курса «Азбука здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение к 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;
- сформировать 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 удовлетворить потребности в движении у младших школьников для нормального развития и предупреждения умственного утомления;
- обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

1. Информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме знания.
2. 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.
3. 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.

### **Формы организации учебного процесса:**

Основными формами проведения занятий можно считать практические занятия: анкетирование. Практикумы здоровья, конкурсы, часы общения, оздоровительные минутки, игра-путешествие и т.д.

Учитель может использовать электронные образовательные ресурсы: Онлайн-платформа «Цифровой Образовательный Контент».

На изучение курса в плане внеурочной деятельности отводится по 1 часу в неделю. 1 класс - 33 часа (33 учебные недели) за год; 2-4 класс – по 34 часа (34 учебные недели) за год.

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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ — выпускника — это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**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.

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

**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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1 класс

**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)**

### 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.

**2 класс – 34 часа**

**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 лекарствами 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

### 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.

**3 класс – 34 часа**

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

**Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спешим 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

#### 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.

#### 4 КЛАСС – 34 часа

**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.

### 3. Тематическое планирование 1 КЛАСС(33 часа)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1-2	Дружи с водой.	2		2
3-6	Забота об органах чувств.	4	1	3
7-9	Уход за зубами.	3	1	2
10	Уход за руками и ногами.	1	1	
11	Уход за руками и ногами.	1		1
12-13	Забота о коже.	2	1	1
14-15	Как следует питаться.	2	1	1
16	Как сделать сон полезным.	1	1	
17	Настроение в школе.	1	1	
18	Настроение после школы	1	1	
19	Поведение в школе	1		1
20-21	Вредные привычки.	2	1	1
22-23	Мышцы, кости и суставы.	2	1	1
24	Как закаляться.	1		1
25	Как правильно вести себя на воде.	1		1
26-27	Народные игры.	2		2

28-31	Подвижные игры.	4		4
32-33	Доктора природы.	2		2
	Итого	33	10	23

**Всего: 33 часа**

### 2 КЛАСС (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1-3	Почему мы бодем.	3	1	2
4-5	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2		2
6	Кто нас лечит.	1	2	
7-8	Прививки от болезней.	2	1	1
9-10	Что нужно знать о лекарствах.	2	1	1
11-12	Как избежать отравлений.	2	1	1
13-14	Безопасность при любой погоде.	2	1	1
15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	1	1
17	Правила безопасного поведения на воде.	1		1
18	Правила обращения с огнём.	1		1
19	Как уберечься от поражения электрическим током.	1		1
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1		1
21	Как защититься от насекомых.	1		1
22	Предосторожности при обращении с животными.	1		1
23-24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	1	1
25-26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	1	1
27-29	Первая помощь при травмах.	3	1	2
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		1
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1		1
32-34	Сегодняшние заботы медицины.	3	1	2
	Итого	34	12	22

**Всего – 34 часа**

### 3 класс(34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1.	Чего не надо бояться.	1	1	
2-3	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	1	1
4-5	Почему мы говорим неправду.	2	1	1
6-7	Почему мы не слушаем родителей.	2	1	1
8-9	Надо уметь сдерживать себя.	2	1	1



10-11	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	1	1
12-13	Как относиться к подаркам.	2	1	1
14	Как следует относиться к наказаниям.	1		1
15	Как нужно одеваться.	1		1
16	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1		1
17	Как вести себя, когда что-то болит.	1	1	
18-19	Как вести себя за столом.	2	1	1
20	Как вести в гостях.	1		1
21-22	Как вести себя в общественных местах.	2	1	1
23-24	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	1	1
25	Что делать, если не хочется в школу.	1	1	
26	Чем заняться после школы.	1	1	
27-28	Как выбрать друзей.	2	1	1
29	Как помочь родителям.	1	1	
30-31	Как помочь беспомощным и больным.	2		2
32-34	Повторение.	3		1
	Итого	34	15	19

**Всего-34 часа**

#### 4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>Наше здоровье.</i>	4	1	3
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3		3
3.	Что зависит от моего решения.	2	1	1
4.	Злой волшебник – табак.	1	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	1	4
6.	Помоги себе сам.	1	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	1	2
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	1	1
9.	Мы – одна семья.	2	1	1
10.	Повторение.	11	1	10
	Итого	34	9	25

**Всего-34 часа**