

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
1 класс

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

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

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя 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).

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:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

2. Содержание курса обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. «Питание и здоровье»

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.

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках»

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.

Раздел 4. «Я в школе и дома»

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.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов»

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение»

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Дата	
			План	Факт
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1		
2.3	Ю.Тувим «Овощи».	1		
2.4	Как и чем мы питаемся			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
3.1	Соблюдаем мы режим- быть здоровыми хотим	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1		
3.3	Сон и его значение для здоровья человека	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1		
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
4.2	Зрение – это сила	1		
4.3	Осанка – это красиво	1		
4.4	Весёлые переменки	1		
4.5	Здоровье и домашние задания	1		

4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим - все болезни победим	1		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4		
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1		
7.3	Вредные и полезные растения.	1		
7.4	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь»	1		
	Итого:	33		