

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство Образования Республики Мордовия


Администрация Рузаевского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №4» Рузаевского муниципального района

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
начальных классов

Руководитель ШМО  
О.В. Глухова  
Протокол №5  
от 25.06.2024

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
  
И.Г. Павилова



**Рабочая программа курса внеурочной  
деятельности  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень: начальное общее образование

Срок освоения: 1 год (3 класс)

Автор-составитель:  
Е.А. Гавычева,  
учитель начальных классов  
МБОУ «Лицей № 4» Рузаевского  
муниципального района

г. Рузаевка, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 3 класса разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и на основе авторской программы М.М.Лапаевой «Азбука здоровья». Сборник программ. «Организация внеурочной деятельности в начальной школе». Методическое пособие / А.П. Мишина, Н.Г.Шевцова / Под общ.ред. А.П.Мишиной, - М.: Планета, 2015.

**Основные принципы реализации программы** – доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

**Методы и формы работы:** метод проблемного обучения, позволяющий путем создания проблемных ситуаций, с помощью информационных вопросов и гибкого их обсуждения повысить заинтересованность учащихся в тематике занятий, ролевые игры, дискуссии, обучение в сотрудничестве.

**Основные виды деятельности учащихся:**

- ✓ знакомство с научно-популярной литературой
- ✓ работа с кроссвордами и грамматическими играми;
- ✓ самостоятельная работа;
- ✓ работа в парах, в группах;
- ✓ творческие работы.

## Содержание учебного курса

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Занятия носят *научно-образовательный характер*. При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

**Основные виды деятельности учащихся:**

- ☐ навыки дискуссионного общения;
- ☐ опыты;
- ☐ игра.

**Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:**

- ☐ чтение стихов, сказок, рассказов;
- ☐ постановка драматических сценок, спектаклей;
- ☐ прослушивание песен и стихов;
- ☐ разучивание и исполнение песен;

- ☐ организация подвижных игр;
- ☐ выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

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, комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита.

### **Введение (2ч)**

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год. Экскурсия «Природа - источник здоровья».

### **Подвижные игры (4 ч)**

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки- Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.

### **В гостях у Мойдодыра (5 ч)**

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра.

Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота - залог здоровья. Вода - лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

### **Азбука здоровья (5 ч)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений утренней зарядки.

### **Советы Айболита (6 ч)**

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно - полезно».

Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

### **Питание и здоровье (6 ч)**

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания. Знакомство с полезными продуктами. Овощи, фрукты - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

### **Мое здоровье в моих руках (5 ч)**

Мой внешний вид - залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах деятельности;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать
- полученные умения и навыки.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор 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; находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Воспитательные результаты внеурочной деятельности:**

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<b>Введение (2 ч)</b>	
1	Понятие науки валеология.	1
2	Экскурсия «Природа источник здоровья».	1
	<b>Подвижные игры (4 ч)</b>	
3	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен.	1
4	Русская игра «Совушка» Разучивание игр для организации перемен.	1
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен.	1
6	Мордовская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен.	1
	<b>В гостях у Мойдодыра (5 ч)</b>	
7	Советы доктора Воды.	1
8	Советы доктора Воды.	1
9	Друзья Вода и Мыло.	1
10	Друзья Вода и Мыло.	1
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
	<b>Азбука здоровья (5 ч)</b>	
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ.	1
13	Здоровье в порядке спасибо зарядке.	1
14	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
16	Как обезопасить свою жизнь.	1
	<b>Советы Айболита (6 ч)</b>	
17	Правила закаливания.	1
18	Знакомство с правилами гигиены.	1
19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок.	1
20	Здоровье и телевизор.	1
21	Мои привычки.	1
22	Виды отдыха.	1
	<b>Питание и здоровье (6 ч)</b>	
23	Витаминная тарелка на каждый день.	1
24	Овощи, фрукты - полезные продукты.	1
25	Ю. Тувим «Овощи». «Умеем ли мы правильно питаться?»	1
26	Щи да каша – пища наша.	1

27 - 28	Культура питания.	<b>2</b>
	<b>Мое здоровье в моих руках (5 ч)</b>	
29- 30	Мой внешний вид – залог здоровья.	<b>2</b>
31- 32	Здоровье и труд — рядом идут.	<b>2</b>
33	Подвижные игры. Игры с мячом.	<b>1</b>