

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 63»

| | | |
|---|--|--|
| <p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО Доронина Е.А.  Протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>08</u> 2021г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР Дятлов А.Н.  «<u>30</u>» <u>августа</u> 2021г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ Директор Школы № 63 Данькин А.А.  Приказ № <u>3066</u> № 63 от «<u>1</u>» <u>сентября</u> 2021г.</p>  |
|---|--|--|

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука ЗОЖ»
для учащихся 1 классы
на 2020-2021 учебный год
(33 часа)**

**2021 год
г. Ульяновск**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука ЗОЖ»

Метапредметные:

Учащийся:

- способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем;
- способен к самостоятельному выполнению задания;
- способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рационального здорового питания, режима времени труда и отдыха;
- знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе;
- способен к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека;
- способен к совместной с коллективом организации тематических мероприятий;
- способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие;
- способен к свободной групповой работе;
- способен обозначить мотивы конфликтной ситуации;
- способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения;
- в урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.

Личностные:

Учащийся осознает ценность:

- здорового образа жизни;
- ценность положительного отношения к миру и другим;
- творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта;
- семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий;
- важность душевных отношений в семье;
- физической и спортивной культуры и традиций народов мира;
- здорового образа жизни как альтернативной возможности;
- культуры проведения здорового праздника;
- правил режима дня, рационального правильного/здорового питания;
- культуры здорового отдыха.

Предметные:

Учащийся:

- сформирует представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научиться делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научиться выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформирует представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформирует представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- узнает с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.),
- узнает о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучиться элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучиться безопасности и профилактике несчастных случаев;
- обучиться гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- сформирует навыки позитивного коммуникативного общения;
- получит представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Содержание и формы организации курса внеурочной деятельности

| № п/п | Содержание курса | Форма организации |
|-------|---|--|
| 1. | <p>Введение</p> <p>Все живое в природе растёт и изменяется. Что такое здоровый образ жизни? Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека.. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Программа здоровья и ее роль.</p> | Беседы, групповая дискуссия, рассказы, обзор книг о здоровье |
| 2. | <p>Мой организм.</p> <p>Полезные и вредные привычки. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.</p> | Инсценирование, беседа, конкурс рисунков и плакатов. |
| 3. | <p>Я и коллектив.</p> <p>Этические нормы отношений между людьми. Коммуникативные навыки, дух сотрудничества и коллективизма, дружба с другими детьми, обсуждение успехов и неудач. Понимание чувства другого, общение и взаимодействие в группе, контроль своего поведения.</p> | Беседа, конкурс рисунков, конкурс сочинений, ролевые игры. |
| 4. | <p>Мои чувства и эмоции.</p> <p>Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания:</p> | Чтение и обсуждение детской |

| | | |
|----|---|--|
| | <p>определение ведущего глаза, уха. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.</p> | <p>литературы, ролевые игры.</p> |
| 5. | <p>Мы и окружающая среда. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой</p> | <p>Инсценирование, конкурс рисунков и плакатов. игра-путешествие.</p> |
| 6. | <p>Закаливание. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.</p> | <p>Соревнования, праздники, конкурс подвижных игр.</p> |
| 7. | <p>Гигиена. Доврачебная помощь. Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Первая помощь при несчастных случаях. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Для чего человеку нужна одежда? Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Правила личной гигиены. Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья учащихся и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха.</p> | <p>Чтение и обсуждение детской литературы, беседы, конкурсы, викторины составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов, составление индивидуального режима дня.</p> |
| 8. | <p>Здоровое питание. Меню из трех блюд на всю жизнь. Состав пищи. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Аппетит и его отсутствие. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.</p> | <p>Викторины, конкурс пословиц и загадок, театрализация, создание проекта, составление индивидуального</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | меню на неделю. |
| 9. | <p>За здоровьем в турпоход. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки, походы) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа Ульяновского Поволжья как источник отдыха и восстановления сил. Что берём с собой в поход? Групповое и личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Правила установки палатки.</p> | Чтение и обсуждение литературы, беседы, конкурсы, викторины, составление ребусов и кроссвордов, экскурсия. |
| 10. | <p>Движение – это жизнь. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника.</p> | Соревнования, эстафеты, конкурс подвижных игр. |

Тематическое планирование

| № разделов | Наименование раздела | Количество занятий |
|------------|------------------------------|--------------------|
| 1. | Введение | 1 |
| 2. | Мой организм. | 3 |
| 3. | Я и коллектив. | 2 |
| 4. | Мои чувства и эмоции. | 2 |
| 5. | Мы и окружающая среда. | 2 |
| 6. | Закаливание. | 1 |
| 7. | Гигиена. Доврачебная помощь. | 4 |
| 8. | Здоровое питание. | 1 |
| 9. | За здоровьем в турпоход. | 1 |
| 10. | Движение – это жизнь. | 16 |
| | Итого: | 33 |