

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

«Рассмотрено»

Согласовано: 30.08.23

Зам. директора по ВР _____

МО классных руководителей

Протокол № 1 от 30.08.23

Рук. МО  Закриева Х. З.

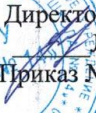
Принято

Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30.08.23

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ № 14»

 Д. В. Степаненко

Приказ № 177 – од от 30.08.2023 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Модульная

(вид)

Социально-гуманитарная направленность

«Азбука здоровья»

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: Базовый

Возрастная категория: от 8 до 11 лет

Состав группы: 15

Срок реализации: 2023-2024 г

ID-номер программы в Навигаторе: 2993

Автор- составитель:

Абдулганиева Г. И.

2023- 2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Предметные результаты:

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p>Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом.</p> <p>Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога.</p> <p>Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.</p>	<p>Обучающие воспитанники должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета.</p> <p>Осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого.</p> <p>Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого.</p> <p>Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.</p>

2. Содержание курса.

Разделы	Содержание	Кол-во часов
Я и мое	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе	

здоровье	жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.	8
Личная гигиена.	Привитие учащимся навыков личной гигиены. Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.	7
Этикет за столом.	Формирование правил поведения в столовой, за столом. Формирование представлений об элементарных нормах этикета. Привитие навыков этикета. Формирование представлений о полезной пище.	5
Культура внешнего вида.	Привлечение внимания детей к внешнему виду. Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения. Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.	6
Правила ЗОЖ	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.	9
Всего		35

Тематическое планирование.

№	Форма занятия	Тема	Кол-во часов
1 четверть «Я и мое здоровье»			
1	Урок - практикум	«Здоровье – что это такое?» (просмотр мультфильма по теме)	1
2	Урок - игра	«Мой режим дня»	1
3	Беседа – практикум.	«Глаза устали. Как помочь глазам?» Разучивание упражнений для снятия напряжения с глаз.	1
4	Урок – игра.	«У Мишки в гостях» (о пользе закаливания) Просмотр мультфильма	1
5	Беседа с игровыми	«Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья».	1

	моментами		
6	Урок – игра.	День здоровья. Занятие «Улица». Игра «Где мы гуляем?»	1
7	Урок - рассуждение.	Занятие « Курение и проблемы здоровья, поможет ли сигарета быстрее подрасти? »	1
8	Урок - рассуждение	Занятие « Культура моей страны и Я » (О вредных привычках) Просмотр мультфильма по теме.	1
2 четверть Личная гигиена.			
1	Урок – игра.	Занятие « Советы доктора Воды ». Просмотр мультфильма по теме.	1
2	Игровой урок. Просмотр и анализ видеосюжета	«Как умываются животные?»	1
3	Игровой урок – рассуждение.	«Друзья: Вода и Мыло» Просмотр мультфильма по теме.	1
4	Урок – практикум.	«Уход за руками. Назначение мыла и щеток для мытья рук, полотенца для вытирания рук. Хранение и использование».	1
5	Практическое занятие	«Мытье рук, лица в определенной последовательности. Подворачивание рукавов в определенной последовательности»	1
6	Урок - практикум	«Кто охраняет мой рот?»	1
7	Практическое занятие.	«Педикулез – что это такое?» (Пользование индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом.)	1
3 четверть. 11 часов			
Этикет за столом. 5 часов.			
1	Практическое занятие.	«Учись правильно есть»	1
2	Занятие – практикум.	«Поведение во время еды». Правила приема пищи. Просмотр мультфильма по теме.	1
3	Практическое занятие.	«Моя любимая еда»	1
4	Беседа - практикум	«Как ведем мы себя в столовой». Занятие «Красота вокруг нас».	1

5	Урок – рассуждение.	«Зачем быть вежливым?»	1
Культура внешнего вида. 6 часов.			
6	Беседа с элементами игры	«Обрати внимание» (привлечение внимания детей к внешнему виду: глядя на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого)	1
7	Викторина.	«Что я знаю об одежде?»	1
8	Час игры.	«Я умею одеваться»	1
9	Урок – игра.	Игры на определения порядка и беспорядка в одежде «Я собираюсь на прогулку».	1
10	Практическое занятие.	«Одежда. Назначение и бережное использование».	1
11	Практическое занятие.	«Обувь. Назначение и бережное использование».	1
4 четверть Правила ЗОЖ			
1	Урок – игра.	«Откуда берутся болезни?»	1
2	Ролевая игра	«Я не похож на других»	1
3	Урок – рассуждение.	«Будь осторожен дома» просмотр мультфильма.	1
4	Урок – игра.	«Несчастный случай». Что для меня «хорошо», а что «плохо».	1
5	Урок – игра.	«Роль спорта в укреплении физического здоровья»	1
6	Урок – игра.	«Спорт – это здоровье»	1
7	Урок рассуждение.	«Поведение и здоровье» Решение ситуативных задач. Просмотр мультфильма.	1
8	Беседа.	«Профилактические беседы по охране жизни и здоровья во время летнего отдыха»	2
Итого			35

3.Календарно-тематическое планирование

№	<i>Тематика занятий</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Дата по плану</i>	Дата по факту
1	«Здоровье – что это такое?»	Просмотр мультфильма по теме. Формирование представлений об элементарных нормах этикета.		

2	«Мой режим дня»	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.		
3	«Глаза устали. Как помочь глазам?»	Разучивание упражнений для снятия напряжения с глаз.		
4	«У Мишки в гостях»	Просмотр мультфильма о пользе закаливания.		
5	«Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья».	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.		
6	День здоровья. Занятие «Улица». Игра «Где мы гуляем?»	Формирование у учащихся понятий о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.		
7	Занятие «Курение и проблемы здоровья, поможет ли сигарета быстрее подрасти?»	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни		
8	Занятие «Культура моей страны и Я»	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни, о вредных привычках Просмотр мультфильма по теме.		
9	Занятие «Советы доктора Воды».	Просмотр мультфильма по теме.		
10	«Как умываются животные?»	Просмотр мультфильма по теме. Привитие учащимся навыков личной гигиены.		
11	«Друзья: Вода и Мыло»	Привитие учащимся навыков личной гигиены. Просмотр мультфильма по теме.		
12	«Уход за руками. Назначение мыла и щеток для мытья рук, полотенца для вытирания рук. Хранение и использование».	Просмотр мультфильма по теме. Привитие учащимся навыков личной гигиены. Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и		

		средств, правилах их пользования.		
13	«Мытье рук, лица в определенной последовательности. Подворачивание рукавов в определенной последовательности»	Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.		
14	«Кто охраняет мой рот?»	Привитие учащимся навыков личной гигиены.		
15	«Педикюлез – что это такое?»	Пользование индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом. Практикум.		
16	«Учись правильно есть»	Формирование правил поведения в столовой, за столом. Привитие навыков этикета. Формирование представлений о полезной пище.		
17	«Поведение во время еды».	Формирование правил поведения в столовой, за столом, правил приема пищи. Просмотр мультфильма по теме.		
18	«Моя любимая еда»	Формирование представлений о полезной пище. Просмотр игровых видеороликов.		
19	«Как ведем мы себя в столовой».	Занятие «Красота вокруг нас». Формирование правил поведения в столовой, за столом, правил приема пищи.		
20	«Зачем быть вежливым?»	Формирование представлений об элементарных нормах этикета.		
21	«Обрати внимание»	Привлечение внимания детей к внешнему виду: глядя на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого.		
22	«Что я знаю об одежде?»	Привлечение внимания детей к внешнему виду. Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения.		

		Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.		
23	«Я умею одеваться»	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви		
24	«Я собираюсь на прогулку».	Игры на определение порядка и беспорядка в одежде		
25	«Одежда. Назначение и бережное использование».	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды.		
26	«Обувь. Назначение и бережное использование».	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании обуви.		
27	«Откуда берутся болезни?»?	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.		
28	«Я не похож на других»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни		
29	«Будь осторожен дома» просмотр мультфильма.	Формирование представлений об основных правилах личной безопасности.		
30	«Несчастный случай».	Что для меня «хорошо», а что «плохо» игровые практикумы.		
31	«Роль спорта в укреплении физического здоровья»	Формирование двигательной активности, представлений о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.		
32	«Спорт – это здоровье»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни;		

		двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.		
33	«Поведение и здоровье» Решение ситуативных задач. Просмотр мультфильма.	Решение ситуативных задач. Просмотр мультфильма.		
34 35	«Профилактические беседы по охране жизни и здоровья во время летнего отдыха»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности.		
	Всего 35			