Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа с. Марьино-Николаевка

Тербунского муниципального района Липецкой области

Приложение к ООП НОО

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Азбука здоровья»**

**для 1-4 классов**

**на 2018-2019 учебный год**

Программу подготовили

учителя начальных классов:

Майкова Ольга Евгеньевна

Полунина Надежда Анатольевна

2018г

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

***Предметные****:* иметь представление о человеке как части природы и общества; строении тела человека, основных системах органов и их роли в организме; о правилах гигиены, об основах здорового образа жизни; о правилах безопасного поведения в быту и на улице, взаимосвязи между природой и человеком (значение природы для человека, отрицательное и положительное воздействие людей на природу, меры по охране природы, правила личного поведения в природе); выполнять правила личной гигиены и безопасности, формировать первоначальные представления о значении спортивно- оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе; овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

***Личностные:*** осознавать себя членом общества и государства, осознавать и принимать базовые общечеловеческие ценности, иметь нравственные представления и этические чувства, культуру поведения и взаимоотношений с окружающими; иметь установку на безопасный здоровый образ жизни, осознавать необходимость заботы о своём здоровье (выполнение санитарно-гигиенических требований, соблюдение личной гигиены, осуществление гигиенических процедур в течение дня; необходимости посещения спортивных секций и спортивно-оздоровительных мероприятий; осуществление активной оздоровительной деятельности;

***Метапредметные:*** познавательные – осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач; работать с моделями изучаемых объектов и явлений окружающего мира; наблюдать, исследовать явления окружающего мира, выделять характерные особенности природных объектов, описывать и характеризовать факты и события культуры, истории общества; усваивать первоначальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного); регулятивные – проявлять способность регулировать собственную деятельность, направленную на познание окружающей действительности и внутреннего мира человека; коммуникативные – осознавать правила и нормы взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждение культуры и пр.), приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, поддержание хороших межличностных отношений.

**Содержание программы**

***1 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Формы организации занятий** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Познание окружающего мира. Органы чувств. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 2 | Познание окружающего мира. Органы чувств. | Творческая работа. | Игра «Наоборот». |
| 3 | Забота о глазах. | Работа в парах | Игра «Полезно – вредно» |
| 4 | Уход за ушами. | Работа в группах | Разыгрывание ситуации |
| 5 | Язык-орган вкуса. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 6 | Уход за зубами. Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы. | Практическое занятие | . Упражнение «Спрятанный сахар». |
| 7 | Уход за руками и ногами. | Беседа | Выступление учащихся |
| 8 | Обоняние. Запах. Что умеет наш нос? | Практическое занятие | Анализ ситуаций |
| 9 | Осязание. Забота о коже. | Беседа | Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы |
| 10 | Органы чувств и мозг. | Практическое занятие | Индивидуальные выступления обучающихся |
| 11 | Гигиена. Почему надо умываться. Друзья Мойдодыра. | Беседа | Чтение и анализ стихотворения «Мойдодыр» |
| 12 | Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы. | Практическое занятие | Упражнение «Держи осанку». |
| 13 | Осанка. Стройная спина! | Практическое занятие | Творческое рисование |
| 14 | Как следует питаться. | Конкурс | Конкурс рисунков |
| 15 | Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство. | Работа в парах | Составление режима дня |
| 16 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | Практическое занятие | Составление правил правильного закаливания |
| 17 | Настроение. Эмоциональная сфера личности. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 18 | Эмоциональные переживания и способы их выражения. Жесты, мимика, позы. | Работа в парах | Разыгрывание ситуации |
| 19 | Настроение в школе. Настроение после школы. | Беседа | Индивидуальные выступления обучающихся |
| 20 | Поведение и характер. Сотвори солнце в себе. | Творческое занятие | Творческое рисование |
| 21 | Правила обязательные для всех. | Практическое занятие | Диалог, коллективное обсуждение |
| 22 | Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. | Практическое занятие | Разыгрывание ситуации |
| 23 | Правила поведения в театре и кино. | Работа в группах | Разыгрывание ситуации |
| 24 | Как вести себя в транспорте и на улице | Практическое занятие | Разыгрывание ситуации |
| 25 | Велосипед как средство здорового образа жизни. | Лекция | Знакомство с правилами езды на велосипеде |
| 26 | Помоги себе сам. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 27 | Изготовление настольных игр по ЗОЖ. | Практическое занятие | Изготовление настольных игр |
| 28 | Изготовление настольных игр по ЗОЖ. | Практическое занятие | Изготовление настольных игр |
| 29 | Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде. | Беседа | Чтение и анализ пословиц и поговорок |
| 30 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. | Практическое занятие | Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. |
| 31 | Уроки самомассажа. | Практическое занятие | Игры на свежем воздухе |
| 32 | Уроки дыхательной гимнастики | Практическое занятие | Разучивание дыхательной гимнастики |
| 33 | Мы за здоровый образ жизни. Урок обобщения знаний. | Игровое занятие | Игры на свежем воздухе |

**Содержание программы**

***2 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Формы организации занятий** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Строение тела человека | Беседа | Повторение девиза «Уроков здоровья». |
| 2 | Почему мы болеем | Практическая работа | Составление правил «Как помочь больному?» |
| 3 | Как вести себя, когда что-то болит | Соревнование | Игра - соревнование «Кто больше знает?». |
| 4 | Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия-врач | Беседа | Составление памятки «Как правильно готовить уроки». |
| 5 | Как справиться с инфекцией. | Беседа | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…» |
| 6 | Прививки от болезней. | Беседа | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». |
| 7 | Грипп-это не модно и разорительно. | Работа в парах | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». |
| 8 | История болезни. | Практическая работа | Составление правил «Как помочь больному?» |
| 9 | Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. | Беседа | Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» |
| 10 | Отравления | Практическая работа | Признаки лекарственного отравления. |
| 11 | Природа - наш дом | Творческая работа | Оформление плаката |
| 12 | Осень- золотая пора. Гармония осенних красок. | Конкурс | Конкурс рисунков |
| 13 | Лесные загадки зимушки-зимы. Как помочь зимующим птицам. | Работа в парах | Составление загадок. |
| 14 | Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии. | Беседа с презентацией | Диалог, коллективное обсуждение |
| 15 | Красное лето -яркая песня природы. Безопасность при любой погоде. | Работа в группах | Чтение и анализ стихотворений |
| 16 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | Работа в парах | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде. Опасный лёд. Зимняя река и география безопасности. | Беседа | Повторить правила безопасного поведения на воде |
| 18 | Как вести себя в природе. Экологические правила. | Творческая работа | Оформление плаката |
| 19 | Укус змеи. | Беседа | Преобразовывать информацию из одной формы в другую. |
| 20 | Путешествие по лесу «В царстве Берендея». | Работа в группах | Путешествие по лесу «В царстве Берендея». |
| 21 | Путешествие к Грибу-Грибовичу. Съедобные несъедобные грибы. | Конкурсы | Путешествие к Грибу-Грибовичу |
| 22 | Растения. Лекарственные растения- замечательное богатство природы. | Беседа | Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. |
| 23 | Ядовитые растения. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 24 | Путешествие в город Огород | Творческая работа | Работа над проектом |
| 25 | Животные домашние и дикие. | Беседа | Правила обращения с животными. |
| 26 | Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых. | Беседа | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» |
| 27 | Травма. Можно ли уберечься от травм? Первая помощь при травмах. | Практическая работа в парах. | Признаки растяжения связок и вывиха костей |
| 28 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | Творческая работа | Оформление буклетов |
| 29 | Правила обращения с огнём. | Практическая работа | Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |
| 30 | Чем опасен электрический ток? | Работа в группах | Игра «Светофор здоровья». |
| 31 | Отравление угарными газами, ядовитыми веществами. | Соревнование | Игра – соревнование «Кто больше знает?» |
| 32 | Чрезвычайная ситуация – что это? | Дискуссия |  |
| 33 | Природные изменения. Стихийные бедствия. | Практическая работа | Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка |
| 34 | Расти здоровым. Команда скорой помощи | Работа в группах | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» |

**Содержание программы**

***3 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Формы организации занятий** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Продукты питания. Витамины. | Игра | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». |
| 2 | Режим питания. Меню. | Работа в парах | Составление режима питания |
| 3 | Здоровая пища для всей семьи. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 4 | Жирная пища. Ожирение. | Лекция | Индивидуальные выступления |
| 5 | Продукты, богатые углеводами Блюда из рыбы. | Работа в парах | Работа по карточкам |
| 6 | Морепродукты. Молочные продукты. | Беседа | Игра «Полезно – вредно» |
| 7 | Фрукты, ягоды и овощи-кладовая здоровья. | Конкурс | Конкурс рисунков |
| 8 | Блюда из зерна. Путешествие с Крупинкой. | Игра - путешествие | Участие в игре |
| 9 | Как вести себя за столом. Сервировка стола. | Практическое занятие | Сервирование стола |
| 10 | Досуг | Практическая работа | Работа по карточкам |
| 11 | Что такое дружба. Коллектив. | Работа в группах | Чтение и анализ стихотворений о дружбе |
| 12 | Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе. | Беседа | Анализ пословиц и поговорок |
| 13 | Помни о других | Круглый стол | Просмотр и обсуждение роликов |
| 14 | Уважай своё время и время других. | Работа в группах | Защита своих работ |
| 15 | Вежливые слова и поступки. | Игровое занятие | Разыгрывание ситуаций |
| 16 | Взаимовлияние людей, разрешение конфликтных ситуаций. | Беседа, практическое занятие | Чтение и анализ ситуаций |
| 17 | Правила групповой деятельности: отзывчивость, уважение чужого мнения. | Работа в группах | Формировать правила работы в группе |
| 18 | Экстремальные ситуации в городе. | Дискуссия | Диалог, коллективное обсуждение |
| 19 | Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком. | Практическая работа | Работа по карточкам |
| 20 | Вызов экстренной помощи. | Практическая работа | Разыгрывание ситуаций |
| 21 | Что нас окружает. Разнообразный мир  вещей. | Викторина | Участие в викторине |
| 22 | История создания книги. Правила чтения. | Беседа | Работа над техникой чтения |
| 23 | Мы идём в библиотеку. Правила обращения с книгой. | Библиотечный урок | Посещение библиотеке |
| 24 | Одежда. История создания. Виды одежды. | Беседа с презентацией | Моделирование школьной формы |
| 25 | Школьные принадлежности. | Игровое занятие | Игра- путешествие «Жители в портфеле» |
| 26 | Игрушки, развивающие и познавательные игры. | Игровое занятие | Играть в развивающие игра |
| 27 | Мастерская деда Егора. | Практическая работа | Работа над поделкой |
| 28 | Инструменты. Правила использования и хранения инструментов. | Беседа | Повторить правила использования и хранения инструментов |
| 29 | Инструменты. Правила использования и хранения инструментов. | Работа в группах | Повторить правила использования и хранения инструментов |
| 30 | Правила работы на компьютере | Беседе | Знакомство с правилами работы на компьютере |
| 31 | Правила работы на компьютере | Практическое занятие | Работа на компьютере |
| 32 | Викторина «Если хочешь быть здоров». | Викторина | Участие в викторине |
| 33 | Защита проектов «Народные игры». | Проект | Защита проектов |
| 34 | Защита проектов «Народные игры». | Проект | Защита проектов |

**Тематическое планирование в 4 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Формы организации занятий** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Мои эмоции. | Практическая работа. | Работа со словарём. |
| 2 | Надо уметь сдерживать себя | Работа в парах | Игры «Кто больше знает?» |
| 3 | Наказание. Поощрение. | Дискуссия | Диалог, коллективное обсуждение |
| 4 | Чувства и поступки. | Творческая работа | Работа в тетради. |
| 5 | Стресс. | Беседа | Работа со словарём. |
| 6 | Учимся думать и действовать. | Беседа | Чтение и анализ стихотворений |
| 7 | Вредные привычки. Зависимость. Скажем вредной привычке: «Нет!» | Работа в группах | Игра «Зеркало и обезьяна». |
| 8 | Я умею выбирать -тренинг безопасного поведения. | Творческая работа. | Работа с деревом решений |
| 9 | Общее представление о ПАВ. | Лекция | Работа со словарём. |
| 10 | Почему люди употребляют ПАВ? | Круглый стол | Диалог, коллективное обсуждение |
| 11 | Что такое алкоголь. Чем он опасен? | Лекция | Встреча с медработником |
| 12 | Пословицы и поговорки о вреде алкоголя. | Работа в парах | Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». |
| 13 | Предупреждение употребления психичиски активных веществ (ПАВ). | Круглый стол | Просмотр и обсуждение роликов |
| 14 | Принимаю решение. Волевое решение. | Психологический тренинг | Игра «Давай поговорим» |
| 15 | Изготовление настольных игр по профилактике ПАВ | Практическое занятие | Изготовление игры |
| 16 | Профилактическая игра «Маршрут независимости» | Игра | Игра «Маршрут независимости» |
| 17 | Мальчишки и девчонки. Мы одна семья. | Игровое занятие | Разыгрывание ситуаций |
| 18 | Что умеют делать девочки? | Практическое занятие | Игра «Противоположности». |
| 19 | Что умеют делать мальчики? | Практическое занятие | Игра «Давай поговорим» |
| 20 | Нехорошие слова. Недобрые шутки. | Беседа | Индивидуальные выступления учащихся |
| 21 | Половые различия мальчиков и девочек. | Беседа | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» |
| 22 | Тепло родного дома. Семья. Родители. Пословицы и поговорки о семье. | Диспут | Коллективное обсуждение, индивидуальные выступления |
| 23 | Обязанности членов семьи. Домашний труд ребёнка. | Работа в парах | Анализ ситуаций |
| 24 | Советы родителей. | Беседа с презентацией | Диалог, коллективное обсуждение |
| 25 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? | Беседа | Коллективное обсуждение, индивидуальные выступления |
| 26 | Моя родословная. История фамилии. | Творческая работа | Выступление обучающихся |
| 27 | Фамильные гербы. | Конкурс | Конкурс рисунков |
| 28 | Праздник моей фамилии. | Игровое занятие | Участие в конкурсах |
| 29 | Права ребёнка в семье. | Беседа | Диалог, коллективное обсуждение |
| 30 | Как помочь родителям. | Работа в группах | Разыгрывание ситуаций |
| 31 | «По страницам семейного альбома» | Презентация | Презентация проектов |
| 32 | Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле. | Беседа | Анализ пословиц и поговорок |
| 33 | Презентация проектов «Моя родословсная» | Презентация | Презентация проектов |
| 34 | Презентация проектов «Моя родословсная» | Презентация | Презентация проектов |