

Приложение № 4
к основной образовательной программе
начального общего образования
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»
на 2020-2021 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
для 4 «б» класса

*Составитель:
Ермолаева Т.М.,
учитель начальных классов.*

1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Азбука здоровья»

Ученик научится:

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- самостоятельно отбирать словари и справочники;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье, иметь представление о значении спортивно-оздоровительных занятий:
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,

сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

медицинской помощи при порезах и ушибах;

- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе);

обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;

- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- выполнять упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

2.Содержание курса «Азбука здоровья»

Человек и его здоровье.

Что такое здоровье.

Наше здоровье. Что такое эмоции.

Наше здоровье. Чувства и поступки.

Наше здоровье. Стресс.

Как помочь сохранить здоровье.

Учимся думать и действовать.

Учимся находить причину и последствия событий.

Учимся уметь выбирать.

Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?

Я отвечаю за свое решение.

Профилактика пагубных привычек младших школьников.

Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость.

Кого называют белой вороной?

Умей отказаться, не обижая собеседника.

Вредные привычки человека.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам. Волевое поведение.

Опасное вещество.

Все ли ошибки можно исправить?

Сделай правильный выбор.

Очень опасные вещества могут выглядеть привлекательно.

Тренинг безопасного поведения.

Я выбираю здоровье!

Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки.

Моя семья. Дружба. День здоровья.

Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.

Чистота – залог здоровья.

Игра – путешествие. Чистота – лучшая красота.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

КВН «Наше здоровье».

Я здоровье сберегу сам себе и помогу.

Будьте здоровы!

3. Тематическое планирование курса «Азбука здоровья»

№	Разделы предмета	Кол. часов
1.	Человек и его здоровье.	9
2.	Профилактика пагубных привычек младших школьников.	12
3.	Я выбираю здоровье!	13
Итого:		34