

Приложение №4  
к основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»  
на 2021-2023 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для 3 - 4 классов

*Составитель:  
Алексеева Н.В.,  
учитель начальных классов.*

## **1. Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»**

Обучающийся 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.

Обучающийся 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;
- знать влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

## 2. Содержание курса «Азбука здоровья»

Содержание курса направлено на воспитание интереса к предмету, умение решать учебную задачу творчески. В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения важна в связи с резким снижением процента здоровья детей. Причины такого состояния-нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль играет образ его жизни. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Данная программа строится на принципах:

- *научности*; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- *доступности*; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- *системности*; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса

Дружи с водой. Дать начальные представления, откуда берётся вода для ухода за лицом и телом, какие средства используются для ухода за лицом и телом, почему воду нужно беречь, а краны пользования водой – закрывать.

Забота и ухаживание за собой. Знакомство с правилами ухода за собой.

Правильное питание. Знакомство со здоровой пищей, правилами питания.

Здоровый сон. Дать представление, что все люди нуждаются во сне, и что сон – лучшее лекарство для человека.

Поведение в школе. Знакомство с тем, отчего зависит настроение.  
Научиться прощать обиды. Знакомство с правилами поведения в школе.  
Вредные привычки. Знакомство, что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам.

Если хочешь быть здоров. Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки.

Правила поведения на воде. Знакомство с правилами поведения на воде, у воды.

Игры. Знакомство с народными и подвижными играми, с играми на воде.

Почему мы бодем. Знакомство с причинами и признаками болезни. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.

Правила безопасного поведения. Знакомство со всеми видами опасности, которые подстерегают ребёнка вокруг. Первая помощь.

Различные виды травм. Первая помощь при травмах.

Сегодняшние заботы медицины. Что человеку мешает быть здоровым.

Данный курс ориентирован на детей 3 - 4 класса общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

### 3. Тематическое планирование курса «Азбука здоровья», 3 класс

№	Разделы предмета	Кол. часов
1.	Дружи с водой	2
2.	Забота и ухаживание за собой	9
3.	Правильное питание	2
4.	Здоровый сон	1
5.	Поведение в школе	4
6.	Вредные привычки	2
7.	Если хочешь быть здоров	3
8.	Правила поведения на воде	6
9.	Игры	5
Итого:		34

### 4. Тематическое планирование курса «Азбука здоровья», 4 класс

№	Разделы предмета	Кол. часов
1.	Почему мы бодем.	9
2	Правила безопасного поведения.	8
	Помощь при травмах, отравлениях.	10
2.	Заботы медицины.	3
3.	Игры.	4
Итого:		34

