

Матвеево-Курганский район
с.Авило-Успенка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Авило-Успенская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

_____ Мостовая Е.И.

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

_____ Т.Г.Зайцева

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

_____ О.Н.Овчаренко

Приказ № 96 от 29.08.2023г

Рабочая программа
по дополнительному образованию
на 2023-2024 учебный год
Кружок «**Азбука здоровья**»
4 класс

Педагог дополнительного образования Кесарь В.А.

Пояснительная записка

В России в настоящее время состояние здоровья школьников ухудшается с каждым годом. От младших классов к старшим, растет количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Поэтому немаловажной задачей является сообщение знаний, формирование умений и навыков в использовании гигиенических факторов, лечебно-профилактических и тренирующих упражнений направленного воздействия для поддержания здоровья и высокой работоспособности.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что среди детей, приходящих в первый класс, до 30% имеют отклонения в состоянии здоровья. Наиболее часты нарушения осанки, нарушения остроты зрения, нервно - психические расстройства. Поэтому важно научить детей с раннего возраста относиться к своему здоровью как к ценности, в которой в смысловом единстве сочетаются понятия здорового образа жизни и представление о здоровье как о важном средстве духовной реализации личности.

Здоровье детей - важнейший интегральный показатель, определяющий взаимодействие социально-экономических, экологических, медико-биологических и демографических процессов в обществе. Особенно пристальное внимание нужно уделять установлению причинно-следственных связей здоровья детей и среды обитания.

В 2001 году Министерство образования и Министерство здравоохранения РФ утвердили Федеральную программу «Здоровье» для учащихся 1 - 11 классов.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Учебного плана образовательного учреждения , образовательной программы среднего общего образования МБОУ Авило-Успенской сош, принятой методическим советом от 28.08.2023 г. протокол № 1.

Согласно учебному плану на проведение кружка дополнительного образования отводится 1 час в неделю, всего 36 часов в год. Продолжительность занятий: 40 минут.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она:

- ориентирована на предупреждение заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костной, нервной системы;
- создает возможность овладения комплексом поведенческих навыков, понимания других людей, комплексом психологических знаний на уровне самопонимания;
- содержит профилактический потенциал – адекватные меры по предупреждению злоупотребления ПАВ;

Цель: изучения курса «Азбука Здоровья» является:

- пропаганда здорового образа жизни, расширение знаний обучающихся об активном отдыхе, режиме дня школьника, личной гигиене, режиме питания, закаливании, профилактике различных заболеваний.

Задачи курса:

- создать у учащихся целостное представление о физической культуре общества и личности, ее роли в индивидуальном, социальном развитии;
- основы теоретических и методических и практических знаний по физической культуре, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование ее средств, методов и форм в совершенствовании своих физических и психических способностей, через процессы самопознания, саморазвития, самореализации;

- сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни.
Программа рассчитана на 36 часов, при недельной нагрузке 1 академический час. Принципами диагностирования и контролирования обученности (успеваемости) учащихся являются объективность, систематичность, наглядность (гласность).

Методы обучения:

1. Словесные: рассказ, беседа, лекция.
2. Практические: упражнения (игры, физические упражнения).
3. Подвижные игры на закрепление приобретённых навыков

Приёмы в реализации методов:

1. Защитно - профилактические: личная гигиена и гигиена обучения;
2. Стимулирующее: физические нагрузки, элементы закаливания, навыки сопротивления давлению;
3. Компенсаторные: физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и др. гимнастика;

Примерный перечень знаний, умений и навыков которыми должны овладеть обучающиеся по программе «Азбука Здоровья».

Обучающийся должен знать:

1. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
2. средства, методы и формы совершенствования своих физических и психических способностей.

Обучающийся должен уметь:

1. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения.
2. соблюдать правила личной гигиены.
3. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Обучающийся должен обладать навыками:

- самоконтроля;
- организации режима труда и отдыха;
- конструктивного и безопасного поведения;
- формирования здорового жизненного стиля;
- толерантного отношения к сверстникам и взрослым;
- личной и социальной компетентности.

№ п/п	Тема	Дата по плану	По факту
1.	Т.Б. на занятиях. «Азбука здоровья». Игра на внимание «Класс, смирно!», эстафеты, соревнования.	06.09	
2.	Правильное питание. Игра «Дай ответ», «Полезно, вредно». Составление правил правильного питания. 1. Пища должна быть разнообразной. 2. Ешьте полезную пищу. 3. В еде знайте меру. 4. Тщательно пережёвывайте пищу. 5. Перед едой мойте руки. 6. Питайтесь регулярно, не реже 3 раз в день. Эстафеты.	13.09	
3.	Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здоровья, то есть здоровья и долгих лет жизни. Режим – это распорядок дня. Тест «распорядок дня». Игра на зрительные ориентиры «1,2,3 к (дереву, столбу...) беги»	20.09	
4.	Глаза - главные помощники человека. Игра «полезно-вредно». Игры «Аппанас», « Кого не стало»	27.09	
5.	Уход за ушами. Игра на внимание и координацию движений «Услышь голосок», « Испорченный телефон».	04.10	
6.	Чтобы сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. Развивающие игры малой подвижности.	11.10	
7.	Продолжи пословицы и поговорки про здоровье. Уход за зубами. Почему болят зубы. Спортивные игры	18.10	
8.	Тест «Твое здоровье, Нужно содержать в порядке руки, ногти, уши, зубы, лицо. Игра малой подвижности « Уши, нос, пр.рука...»	25.10	
9.	Уход за руками и ногами в порядке руки, ногти, лицо. Загадки средства гигиены. Игра «Слева-справа»	01.11	
10.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Игра «У медведя у бору». Спортивные игры	08.11	
11.	Что такое здоровое питание? Разнообразное питание. Питание должно быть разнообразным: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, крупы и особенно овощи и фрукты.	15.11	
12.	Сон – лучшее лекарство. Хорошее настроение и сон - это еще один положительный фактор здоровья. Подвижные игры «День-ночь». Игра «Земля, воздух»	22.11	
13.	Настроение в школе. Игра с мячом «Охотники и утки».	29.11	
14.	Настроение после школы. «Весёлые старты» с мячом.	06.12	
15.	Поведение в школе. Игра «Море волнуется раз», « Весёлые старты» со скакалками	13.12	
16.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игра «Охотники и зайцы»	20.12	
17.	Скелет - наша опора. «Весёлые старты» - эстафета с мячами.	27.12	
18.	Чем полезен свежий воздух? Игра в «Снежки».	10.01	
19.	Осанка – стройная фигура. Ходьба по скамеечке (полоса препятствий)	17.01	
20.	Если хочешь быть здоров – закаляйся. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	24.01	
21.	Правило поведение на воде. Подвижные игры на свежем воздухе.	31.01	
22.	Малоподвижный образ жизни вредит вашему здоровью, поэтому старайтесь почаще двигаться. Утром делайте зарядку, играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физическим трудом.	07.02	

23.	Причины болезней. Урок “Будь здоров!” (ответы на вопросы «да», «нет») Игра «Совушка».	14.02	
24.	Урок “А В С”.Здоровый образ жизни. Витамин А, витамин В, витамин С. Развивающая игра «Воробьи – вороны»	21.02	
25.	Какие врачи нас лечат. Развивающая игра «Путаница»	28.02	
26.	Прививки от болезней. Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.Развивающая игра «Займи пустое место»	06.03	
27.	Упражнение « За водой». В далекой Индии - вода дорогое удовольствие. Люди ходили за водой, неся наполненный кувшин на голове. Чтобы кувшин удержать на голове, надо идти прямо, держать осанку или кувшин упадет. Попробуем вместе с ними отправится к ручью. На голову положим картонный коробок, это наш кувшин. При этом нужно сохранять равновесие и не потерять «кувшинчик».	13.03	
28.	Составление памятки: 1.Соблюдай режим дня 2. Правильное питание 3.Соблюдай личную гигиену 4.Закаляйся	20.03	
29.	Отравление лекарствами. Отгадывание загадок о лекарствах. Игровые эстафеты с различными предметами.	27.03	
30.	Витамины - ценнейшие вещества, необходимые для нашего здоровья. Знакомство с витаминами. Загадки про овощи, фрукты, продукты. Развивающие подвижные игры.	03.04	
31.	Отравление пищевое. Игра «Охотники и зайцы».	10.04	
32.	Способы закаливания. Обливание, обтирание, воздушные и солнечные ванны, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком). Подвижные игры на свежем воздухе.	17.04	
33.	Расти здоровым. Как умение одеваться может помочь в закаливании? Игровые эстафеты.	24.04	
34.	Безопасность при любой погоде. Домашняя аптечка.Подвижные игры на свежем воздухе	08.05	
35.	Закаливание летом. Воздушные и солнечные ванны, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком).	15.05	
36.	Составление памятки:Безопасность летом. Спортивные игры	22.05	

Список литературы:

- 1.Галлиев Ш. Витаминные буквы. находка с загадкой./ Галлиев Ш. Огурцы в тубетейках.- М.: Детская литература, 1995.
- 2.Суслов В. Тощий Тимка / Суслов В.Трудныебуквы.- Л.: Детская литература, 1990.
- 3.Татарникова Л. Валеология- основы безопасности жизни ребёнка.- М: Сфера, 1999.
- 4.Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.- М.: Асар, 1999.
- 5.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.