


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

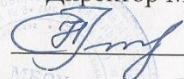
СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 Т.П. Тугарина

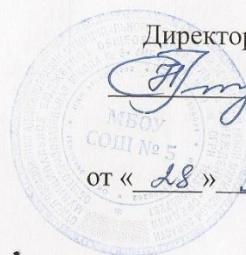
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5

 Н.Н. Сидорова

Приказ № 601/1

от « 28 » мая 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

« Азбука Здоровья »

Срок реализации – 4 года

Уровень – 1 - 5 класс

Количество часов по учебному плану – 1 час в неделю

НАПРАВЛЕНИЕ: спортивно-оздоровительное

СОСТАВИТЕЛЬ: Завдovieва А.А. учитель начальных классов

П. Печенга
2021 г.

Пояснительная записка

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – **актуальная задача** современного образования. Предлагаемый курс «Азбука Здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Рабочая программа дополнительного образования «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144 –ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Программа «Азбука Здоровья» является **модифицированной**. Она **составлена на основе** следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Безопасность на дороге для всех» (компания «Рено»), «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких), «Школа докторов Природы» (Л.А.Обухова), «Полезные привычки» (Родикова И.А.).

Отличительной особенностью данной программы являются её основополагающие приоритеты: *Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития; *Оздоровление–не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей. Так же данная программа дополнительного образования собрала в себя всё самое интересное и полезное из всех ныне существующих оздоровительных программа для детей. Курс «**Азбука Здоровья**» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребность к

здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Программа «Азбука Здоровья» имеет ряд значений:

Воспитательное значение - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

Просветительное значение - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

Профилактическое значение - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры.

Таким образом, программа “Азбука Здоровья” очень **актуальна в современных условиях** воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества.

Курс программы дополнительного образования « Азбука Здоровья» **рассчитан на четыре года обучения для учащихся начальных классов.**

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на четыре года обучения, 1 час в неделю.

1 год обучения- 34 часа;

2 год обучения- 35 часов;

3 год обучения- 35 часов;

4 год обучения- 35 часов;

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Наполняемость группы – 15-20 человек.

В программе «Азбука Здоровья» очень легко **просматривается межпредметная связь:**

1. Уроки окружающего мира (режим дня, пожарная безопасность, обращение с животными, лесная аптека)
2. Уроки физической культуры (игры на свежем воздухе, спорт и здоровье)
3. Уроки литературного чтения (чтение и обсуждение литературных текстов по теме урока)

Формы и виды деятельности:

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

Беседы.

Походы.

Конкурсы.

Конференции.

Формы отчётности и проверки:

Подведением итогов реализации программы «Азбука Здоровья» может быть:
*проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся; *отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом;
*презентация; *организация выставки; *олимпиада.

Цели и задачи.

Цель программы «Азбука Здоровья»:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Учиться быть здоровым телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи программы «Азбука Здоровья»:

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения.

2. Сформировать основы гигиенических навыков.

3. Через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи.

4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.

5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

6. Формировать у младших школьников мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

7. Развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умения проводить самостоятельные наблюдения.

8. Воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы.

Эффективность занятий по программе «Азбука Здоровья» в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука Здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов и кинофильмов, проведение игр, применение информационно-коммуникативных технологий, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Содержание программы.

1 класс.

«Я и моё здоровье» 34 часа

Тема №1 «Мир вокруг и я в нём» 11 часов

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

Тема №2 «Правила дорожного движения» 9 часов

Очень важным аспектом данного раздела является выработка у детей привычки соблюдения правил дорожного движения, которая уберёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка.

Тема №3 «Охрана жизни и здоровья человека» 14 часов

Дети знакомятся с понятиями «чрезвычайная ситуация», «лесные пожары», учатся правилам безопасного поведения на воде и в лесу. В этом разделе главное значение принадлежит правилам безопасного обращения с животными.

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

- что такое уникальность человека;
- что такое здоровье;
- важность здоровья для нормального функционирования организма человека;
- влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса;
- значение режима дня, его важность и необходимость;
- правила содержания своей комнаты;
- способы самообслуживания и самоконтроля;
- правила дорожного движения;
- способы активного отдыха;
- комплексы расслабляющих упражнений;
- правила обращения с животными;

К концу 1 класса учащиеся должны уметь:

- беречь своё здоровье;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять и придерживаться режима дня;
- правильно организовывать свой досуг;
- содержать в порядке свои вещи, рабочее место, комнату;
- играть в игры на свежем воздухе;
- использовать упражнения для снятия усталости глаз, шеи, позвоночника;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила безопасного обращения с животными.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
Тема №1	«Мир вокруг и я в нём»	11	
1	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1	беседа
2	Я - человек. Я не похож на других. Моя семья.	1	беседа
3	Я – ученик. Я пришёл из школы.	1	беседа
4	Режим дня.	1	презентация
5	Режим дня.	1	практическое занятие
6	Сон – лучшее лекарство.	1	беседа
7	Моя комната. Проветривание. Влажная уборка.	1	беседа
8	Как настроение? Чувства. Стресс.	1	беседа
9	Активный отдых. Игры на свежем воздухе.	1	занятие на свежем воздухе
10	Физкультура, спорт, здоровье.	1	занятие на свежем воздухе
11	Урок-соревнование «Огонёк Здоровья».	1	соревнование
Тема №2	«Правила дорожного движения»	9	
12	Как вести себя в городском транспорте.	1	беседа
13	Дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие).	1	беседа
14	Дорожные знаки (предписывающие, информационно-указательные).	1	беседа
15	Дорожные знаки (знаки сервиса).	1	беседа
16	Мы сигналам светофора подчиняемся без спора.	1	практическое занятие

17	Современный транспорт на улицах города.	1	работа в группах
18	Учимся правильно вести себя на дороге. Один на улице.	1	практическое занятие
19	Правила катания на велосипеде, на роликах.	1	беседа
20	Урок-викторина «Правила дорожные детям знать положено».	1	викторина
Тема №3	«Охрана жизни и здоровья человека»	14	
21	Чрезвычайные ситуации в природе и в быту.	1	беседа
22	Запрещающие знаки безопасности.	1	беседа
23	Предупреждающие знаки безопасности.	1	беседа
24	Ребятам о пожарной безопасности. Пожар в квартире.	1	беседа
25	Огонь – друг, огонь – враг.	1	беседа
26	Лесные пожары.	1	беседа
27	Что мы знаем о кошках и собаках?	1	презентация
28	Укусы насекомых.	1	беседа
29	Присасывание клещей.	1	беседа
30	Осторожно, клещи!	1	презентация
31	Укусы змеи.	1	беседа
32	Если ты заблудился в лесу.	1	презентация
33	Безопасность на воде.	1	беседа
34	Урок-КВН «Путешествие в страну Здоровья».	1	КВН

Содержание программы.

2 класс.

«Личная гигиена и правильное питание» 35 часов

Тема №1 «Навыки личной гигиены» 8 часов

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены. Особенное внимание уделяется гигиене полости рта.

Тема №2 «Разговор о правильном питании» 27 часов

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью соблюдения режима и культуры питания. В этом разделе уделяется внимание таким вопросам, как хранение продуктов питания в домашних условиях, что такое жажда, что такое витамины. Ученики познакомятся с российскими кулинарными традициями. Большое внимание в данном разделе уделено заболеваниям, вызванным неправильным питанием.

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- правила питания;
- значение витаминов для организма;
- какие заболевания вызываются неправильным питанием;

К концу 2 класса учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим питания;
- правильно принимать пищу;

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
Тема №1	«Навыки личной гигиены»	8	
1	Познакомьтесь с Гигиеей. Гигиена.	1	презентация
2	Правила и навыки личной гигиены. Уход за телом.	1	беседа
3	Правила и навыки личной гигиены. Как мы умываемся.	1	беседа
4	Правила и навыки личной гигиены. Волосок к волоску.	1	беседа
5	Строение зуба. Гигиена полости рта.	1	беседа
6	Как правильно чистить зубы.	1	Практическое занятие
7	Как сохранить зубы здоровыми, а улыбку – красивой.	1	беседа
8	Олимпиада «Уроки Мойдодыра»	1	олимпиада
Тема №2	«Разговор о правильном питании»	27	

9	Питание.	1	презентация
10	Из чего состоит наша пища.	1	лекция
11	Самые полезные продукты.	1	презентация
12	Хранение продуктов питания в домашних условиях. Свежие и несвежие продукты.	1	беседа
13	Что нужно есть в разное время года.	1	лекция
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	беседа
15	Где и как готовят пищу.	1	экскурсия
16	Как правильно накрыть стол.	1	практическое занятие
17	Молоко и молочные продукты.	1	беседа
18	Блюда из зерна.	1	беседа
19	Какую пищу можно найти в лесу.	1	экскурсия
20	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	беседа
21	Дары моря.	1	презентация
22	«Кулинарное путешествие» по России.	1	работа в группах
23	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	беседа
24	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	беседа
25	Плох обед, если хлеба нет.	1	беседа
26	Хлеб да каша - пища наша.	1	беседа
27	На вкус и цвет товарища нет (о приправах).	1	презентация
28	Если хочется пить (что такое жажда).	1	беседа
29	Как правильно вести себя за столом.	1	практическое занятие
30	Витамины и здоровье.	1	презентация
31	Овощи и фрукты – самые витаминные продукты.	1	беседа
32	Заболевания, вызванные неправильным	1	лекция

	питанием.		
33	Пищевое отравление.	1	беседа
34	Правила питания для школьников.	1	работа в группах
35	Творческая игра «Законы здорового питания»	1	игра

Содержание программы.

3 класс.

«Основы медицинских знаний» 35 часов

Тема №1 «Уроки доктора Айболита» 22 часа

Дети знакомятся с понятиями «болезнь, эпидемия, иммунитет». Также узнают, как противостоять простудным заболеваниям. Рассматривают механизмы возникновения различных болезней и способы их предупреждения. Учащиеся учатся формировать домашнюю аптечку и ухаживать за больным членом семьи.

Тема №2 «Природа – наша помощница» 3 часа

В этом разделе состоится знакомство с лекарственными растениями, актуализируются и расширяются знания учащихся о ядовитых ягодах и грибах.

Тема №3 «Травмы. Оказание первой медицинской помощи» 10 часов

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим при травмах (ранениях, ожогах, обморожениях, ушибах, электротравмах). Дети усваивают механизм оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых.

К концу 3 класса учащиеся должны знать:

- причины травм;
- способы оказания медицинской помощи при травмах;
- названия различных болезней;
- причины возникновения болезней;

К концу 3 класса учащиеся должны уметь:

- защитить себя от простудных заболеваний, травм;
- заботиться о больном члене семьи;

- различать лекарственные растения;
- узнавать ядовитые ягоды и грибы;
- обращаться с лекарственными препаратами;
- правильно вести себя во время болезни.

Учебно-тематический план

Тема №1	«Уроки доктора Айболита»	22	
1	Болезнь. Причины и признаки болезни.	1	лекция
2	Инфекция. Эпидемия.	1	беседа
3	Прививка. Иммунитет.	1	беседа
4	Какие врачи нас лечат.	1	экскурсия
5	Какие лекарства мы выбираем.	1	практическое занятие
6	Лекарственные препараты и обращение с ними.	1	практическое занятие
7	Нужные и ненужные тебе лекарства. Отравление лекарствами.	1	беседа
8	Домашняя аптечка.	1	работа в группах
9	Как вести себя во время болезни.	1	лекция
10	Уход за больным ребёнком в семье.	1	практическое занятие
11	Заболевания: ангина, простуда, ларингит, грипп.	1	презентация
12	Грипп: как себя защитить.	1	беседа
13	Заболевания: гепатит, дизентерия.	1	лекция
14	Что мы должны знать о туберкулёзе.	1	лекция
15	Заболевания: бронхит, пневмония.	1	лекция
16	Заболевания: лишай, столбняк, бешенство.	1	презентация
17	Заболевания: чесотка, педикулёз.	1	беседа
18	Заболевания: краснуха, скарлатина,	1	лекция

	коклюш.		
19	Заболевания: корь, полиомиелит, ветряная оспа.	1	лекция
20	Боли в животе, аппендицит.	1	беседа
21	Закаливание и профилактика заболеваний.	1	презентация
22	Сюжетно-ролевая игра «В поликлинике доктора Пилюлькина».	1	игра
Тема №2	«Природа – наша помощница»	3	
23	Лекарственные растения.	1	презентация
24	Лесная аптека.	1	экскурсия
25	Ядовитые ягоды и грибы.	1	беседа
Тема №3	«Травмы. Оказание первой медицинской помощи»	10	
26	Детский травматизм. Виды травматизма.	1	презентация
27	Травма. Виды травм.	1	лекция
28	Первая медицинская помощь при травмах глаз и ушей.	1	беседа
29	Первая медицинская помощь при ранах, ушибах.	1	практическое занятие
30	Первая медицинская помощь при обморожениях, ожогах.	1	лекция
31	Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударах, электротравме.	1	лекция
32	Первая медицинская помощь при переломах, растяжениях, вывихах.	1	практическое занятие
33	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1	практическое занятие
34	Первая медицинская помощь при отравлениях парами, жидкостями, газом.	1	лекция
35	Урок – путешествие «По тропинкам Здоровья».	1	путешествие

Содержание программы.

4 класс.

«Привычки: полезные и вредные» 35 часов

Тема №1 «Полезные привычки» 12 часов

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные. Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться.

Тема №2 «Вредные привычки» 23 часа

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания, воровство, бродяжничество и т. д.) Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выборе окружения и образа жизни.

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

- о полезных привычках;
- влияние полезных привычек на здоровье;
- принципы общения, дружбы;
- что такое хобби;
- негативное значение табака на организм;
- кто такие “пассивные курильщики”;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на личность;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих;

К концу 4 класса учащиеся должны уметь:

- общаться со сверстниками;
- помогать друг другу;
- уважительно относиться к людям;
- ценить и сохранять дружбу;
- интересно проводить досуг по средствам игр и хобби;
- отличать вредные привычки от других привычек;
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- бороться с вредными привычками;
- разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье;

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
Тема №1	«Полезные привычки»	12	
1	Что такое привычка? Влияние привычек на здоровье человека.	1	беседа
2	Полезные привычки: общительность, щедрость, пунктуальность, справедливость, гуманность.	1	работа в группах
3	Дружба. Что такое дружба?	1	беседа
4	Кто может считаться настоящим другом? О дружбе мальчиков и девочек.	1	презентация
5	Как правильно дарить и принимать подарки.	1	практическое занятие
6	Вежливее слова. Как правильно разговаривать.	1	практическое занятие
7	Спешите делать добро.	1	практическое занятие
8	Хобби. Коллекционирование.	1	беседа
9	Увлечение. Развитие познавательных	1	пресс-

	интересов.		конференция
10	Когда на меня оказывают давление.	1	лекция
11	Учимся думать и действовать.	1	беседа
12	Праздник «Почему полезным привычкам мы скажем «да».	1	праздник
Тема №2	«Вредные привычки»	23	
13	Что такое вредная привычка? Бродяжничество, попрошайничество.	1	лекция
14	Неуважение. Клички и прозвища.	1	беседа
15	Непослушание.	1	беседа
16	Обман в природе и среди людей.	1	лекция
17	Правда и ложь. Обман.	1	презентация
18	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.	1	работа в группах
19	Драться или не драться? Давайте разберёмся вместе.	1	практическое занятие
20	Воровство. Уголовная ответственность.	1	лекция
21	Воровство. Ограбление. Кража.	1	презентация
22	Воровство. Клептомания.	1	беседа
23	Табакокурение. Вещество – никотин.	1	презентация
24	Пассивное курение.	1	беседа
25	Заболевания курильщиков.	1	пресс-конференция
26	Профилактика и борьба с курением.	1	выпуск стенгазеты
27	Правда об алкоголе.	1	лекция
28	Алкоголизм. Стадии алкоголизма.	1	лекция
29	Алкоголизм. Похмельный синдром.	1	лекция
30	Заболевания, вызванные злоупотреблением алкоголем.	1	презентация
31	Наркотики. Наркотическая зависимость.	1	лекция
32	Наркомания. Признаки наркотического опьянения.	1	лекция
33	Заболевания наркоманов.	1	экскурсия

	Наркологический диспансер.		
34	Токсикомания. Галлюцинации.	1	лекция
35	Театрализованная игра «Суд над вредными привычками».	1	игра