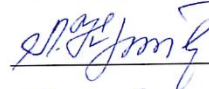


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа а.Эрсакон»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

 / Кумукова Л.А.-Г./

«27» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ «СОШ а.Эрсакон»

 / Дышекова Г.М../

приказ № 54 «27» 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности "Азбука здоровья"

1 класс

Разработала:  
Жанова М.Т

2022-2023 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закона Российской Федерации №273 «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта для детей с интеллектуальными нарушениями;
- СанПиНа 2.4.2.3286 -15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо МО РФ № АФ- 150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами»;
- Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (от 24 июля 1998г. №124 – ФЗ).

Программа предназначена для занятий с детьми с ОВЗ 7-10 летнего возраста в условиях общеобразовательной школы – интерната, на основе требований ФГОС в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа ориентирована на развитие у первоклассника интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Для успешной реализации программы необходима совместная деятельность педагога, первоклассника и родителей. Программа «Азбука здоровья» может стать частью комплексной программы по формированию здорового образа жизни обучающихся начальной ступени образования.

Программа «Азбука здоровья» разработана для первоклассников, ориентирована на достижение первого уровня образовательных результатов. Общая продолжительность – 32 часа: один час в неделю. Реализуется классным руководителем.

### **Цель программы:**

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

### **Задачи программы:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

## Планируемые результаты

В результате освоения программы первоклассники

*Узнают:*

- Основные сведения о здоровом образе жизни;
- О позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- О правильном (здоровом) питании, его режиме;
- О безопасном поведении дома.

*Получат опыт:*

- Рациональной организации режима дня и двигательной активности;
- Позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
- Приобщатся к здоровьесберегательной деятельности.

*Смогут:*

- Придерживаться режима дня;
- Выполнять правила личной гигиены;
- Принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования базовых учебных действий.

### **Личностные и предметные результаты освоения программы**

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для все людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

### **Регулятивные БУД:**

- первоклассники с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану;
- проговаривают последовательность своих действий;
- отличают верно выполненное и неверно выполненное задание.

### **Познавательные БУД:**

- обучающиеся учатся с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку;
- ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного);
- выстраивают речевое высказывание в устной форме с помощью педагога.

### **Коммуникативные БУД:**

- обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию;
- овладевают навыками сотрудничества в группе;
- учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

**Личностные результаты:**

- товарищество;
- уважение к старшим;
- доброта;
- честность;
- трудолюбие;
- бережливость;
- дисциплинированность;
- соблюдение порядка;
- любознательность;
- любовь к прекрасному;
- стремление быть сильным и ловким.

**Учебно-тематический план на год**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
	Итого:	32

## Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Дата	Коррекция
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		
1.1	Дорога к доброму здоровью		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке		
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю		
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)		
2.4	Как и чем мы питаемся		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный		
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим		
3.2	Полезные и вредные продукты.		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		
3.5	Как обезопасить свою жизнь		

3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»		
3.7	В здоровом теле здоровый дух		
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья		
4.2	Зрение – это сила		
4.3	Осанка – это красиво		
4.4	Весёлые переменки		
4.5	Здоровье и домашние задания		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим		
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		
5.1	“Хочу остаться здоровым”.		
5.2	Вкусные и полезные вкусности		
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»		
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		
6.2	Вредные и полезные привычки		
6.3	“Я б в спасатели пошел”		
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)		
7.2	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»		
7.3	Чему мы научились за год.		
	Итого:		

## Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. 5. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.