Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. М.П. Кочнева г. Нерюнгри»

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО» «РАССМОТРЕНО»

Директор МБОУ СОШ №1 Зам. директора по УВР на заседании МО

Ковальчук Н. М. Васина Н.М. Протокол №2

05.09.2021г. 04.09.2021г. от 03.09.2021г.

###

### Рабочая программа

по внеурочной деятельности

***в 1 классе***

**Кружок «Азбука здоровья»**

2020 - 2021учебный год

Составитель:

*Терланова Наталья Васильевна*

учитель начальных классов

 высшей квалификационной категории

 **Пояснительная записка**

Программа «Азбука здоровья» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

**Основные цели программы:**

* формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
* формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;
* формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Программа «Азбука здоровья» является примерной и не задает строгой последовательности изучения материала в определенном классе. Вместе с тем изучение программы предполагает **концентрическийподход** к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования: все темы изучаются в полном объеме во всех классах с 1-го по 4-ый включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся. В частности, в 3-ем и 4-ом классах основной формой организации образовательного процесса должно стать выполнение учащимися проектных и исследовательских работ по соответствующей тематике.

 Программа «Азбука здоровья» предполагает проведение уроков здоровья **один раз в неделю** за счет часов внеурочной деятельности по направлению «Научно-познавательная деятельность» Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

По своей структуре **занятия** состоят из следующих частей:

* актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения», в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудиоматериалы);
* формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
* отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
* осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Азбука здоровья»:**

* умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
* умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
* умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения образовательной программы «Азбука здоровья»:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
* проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
* проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Азбука здоровья»:**

* характеристика личного и общественного здоровья как социально-культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
* планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
* анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
* управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

**Тематическое планирование**

**Самопознание: Кто Я есть?**

1. Наука о здоровье. Что такое здоровье?

Основные понятия: здоровье, болезнь, нездоровье.

Основные умения: уметь отличать состояние здоровья и нездоровья.

Контроль: тест.

1. Гомеостаз – условная норма состояния организма.

Основные понятия: норма здоровья.

Основные умения: диагностирование индивидуальной нормы здоровья.

Контроль: тест «Найди ошибку».

1. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение.

Основные понятия: части тела, функциональное назначение частей тела.

Основные умения: иметь представление об уникальности и совершенстве человеческого тела.

1. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание.

Основные понятия: режим дня, режим отдыха, двигательная активность.

Основные умения: распределение режима отдыха, труда и двигательной активности.

Контроль: составление индивидуального режима дня.

**Самопознание: Я и другие**

1. Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения.

Основные понятия: самооценка. Уважение и самоуважение.

Основные умения: диагностирование межличностных отношений.

Контроль: тестовый рисунок.

1. Влияние людей. Дружба. Правила межличностного общения.

Основные понятия: дружба, добрые и недобрые намерения.

Основные умения: правила поведения при первом знакомстве.

Контроль: игра «Давай дружить».

1. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

Основные понятия: конфликт, эмоция.

Основные умения: приемы саморегуляции.

Контроль: тест.

**Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний**

1. Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей.

Основные понятия: кожа – орган чувств, здоровая и нездоровая кожа.

Основные умения: определение чистоты кожи рук и лица.

1. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Основные понятия: гигиена кожи, косметика для ухода за кожей.

Основные умения: уметь выбирать косметические средства и пользоваться средствами гигиены.

Контроль: игра «Мои помощники».

1. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Основные понятия: здоровые и нездоровые волосы, гигиенические средства.

Основные умения: уметь выбирать необходимые средства и ухаживать за волосами.

1. Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Основные понятия: полость рта, индивидуальные средства ухода.

Основные умения: уход за полостью рта с помощью средств гигиены.

Контроль: игра «Можно или нельзя?».

**Питание и здоровье**

12. Питание – основа жизни. Гигиена питания.

Основные понятия: правильное питание, гигиена питания.

Основные умения: отличать по внешнему виду полезные и неполезные продукты питания.

13. Представление об основных пищевых веществах, их значение.

Основные понятия: белки, жиры, углеводы, клетка.

Основные умения: различать полезные и вредные продукты.

Контроль: рисунок «Пища жителей страны Здоровье».

14. Режим питания.

Основные понятия: основной прием пищи, перекус, режим питания.

Основные умения: осуществлять контроль над своим режимом питания.

Контроль: тест.

15. Самые полезные продукты.

Основные понятия: полезные и вредные продукты, микроэлементы.

Основные умения: различать полезные и вредные продукты.

Контроль: игра «Можно, нельзя».

**Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

16. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах.

Основные понятия: опасность, правила безопасности.

Основные умения: видеть опасные ситуации.

17. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.

Основные понятия: дорога, дорожное движение, участники дорожного движения.

Основные умения: различать опасность на дороге и знать правила участника движения.

Контроль: тест.

18. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

Основные понятия: опасное и безопасное поведение на улице, нарушение здоровья.

Основные умения: видеть ситуации-ловушки.

19. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

Основные понятия: опасное и безопасное поведение на улице, нарушение здоровья.

Основные умения: видеть ситуации-ловушки и уметь их избегать на практике.

**Культура потребления медицинских услуг**

20. Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты.

Основные понятия: медицинские услуги, врачи-специалисты.

Основные умения: различать основные специальности врачей.

21. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.

Основные понятия: поликлиника, больница, санаторий.

Основные умения: различать типы медучреждений.

22. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.

Основные понятия: поликлиника, больница, санаторий.

Основные умения: знать правила поведения в медучреждении.

23. Вызов врача на дом.

Основные понятия: болезнь, первая помощь.

Основные умения: диагностировать свое нездоровье.

Контроль: тест «Когда нужен врач».

**Предупреждение употребления психоактивных веществ**

24. Общее представление о ПАВ.

Основные понятия: вредные вещества (психоактивные вещества).

Основные умения: навык осторожного обращения с неизвестными веществами.

25. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ.

Основные понятия: малополезные и вредные вещества.

Основные умения: навык осторожного обращения с неизвестными веществами.

68. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.

Основные понятия: зависимость, независимость, личное убеждение.

Основные умения: навык осторожного поведения.

27-28. Тренинг «Спасибо, нет».

Основные понятия: вредные вещества, зависимость, личное убеждение.

Основные умения: настойчиво отвергать предложение употребления неизвестных веществ, навык осторожного поведения.

Контроль: тренинг.

**Духовное здоровье**

29. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей.

Основные понятия: искусство, эмоция.

Основные умения: чувствовать и выражать эмоции от восприятия художественного изображения.

Контроль: игра «Я вижу».

30. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

Основные понятия: экология ближайшего окружения.

Основные умения: ухаживать за комнатными растениями и домашними питомцами.

Контроль: проект «Я и мой дом».

**Тематическое планирование (1-ый год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **теория** | **практика** |
|  | **I полугодие, Iсеместр****Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)** |
| 5.09. | 1 | Наука о здоровье. Что такое здоровье? | 1 |  |
| 12.09. | 2 | Гомеостаз – условная норма состояния организма | 1 |  |
| 19.09. | 3 | Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение | 1 |  |
| 26.09. | 4 | Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание |  | 1 |
|  | **Самопознание: Я и другие (3 часа)** |
| 3.10. | 5 | Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения | 1 |  |
|  |  | **II семестр** |  |  |
| 17.10 | 6 | Влияние людей. Дружба. Правила межличностного общения |  | 1 |
| 24.10. | 7 | Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.  | 1 |  |
|  | **Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа)** |
| 7.11. | 8 | Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей | 1 |  |
| 14.11. | 9 | Правила личной гигиены. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики. | 1 |  |
|  |  | **III семестр** |  |  |
| 28.11. | 10 | Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами) |  | 1 |
| 3.12. | 11 | Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены) |  | 1 |
|  | **Питание и здоровье (4 часа)** |
| 10.12. | 12 | Питание – основа жизни. Гигиена питания | 1 |  |
| 17.12. | 13 | Представление об основных пищевых веществах, их значение | 1 |  |
| 24.12. | 14 | Режим питания |  | 1 |
|  |  | **II полугодие, IVсеместр** |  |  |
| 14.01. | 15 | Самые полезные продукты |  | 1 |
|  | **Основы личной безопасности и профилактика травматизма (4 часа)** |
| 21.01. | 16 | Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах | 1 |  |
| 28.01.11.02. | 1718 | Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.Безопасное поведение на улице. | 1 | 1 |
| 4.03. | 19 | **V семестр**Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Безопасное поведение на улице. |  | 1 |
|  | **Культура потребления медицинских услуг (4 часа)** |
| 11.03. | 20 | Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты | 1 |  |
| 18.03.25.03. | 21-22 | Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. | 1 | 1 |
| 1.04. | 23 | Вызов врача на дом | 1 |  |
|  | **Предупреждение употребления психоактивных веществ (5 часов)** |
| 8.04. | 24 | Общее представление о ПАВ | 1 |  |
|  |  | **VI семестр** |  |  |
| 22.04. | 25 | Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ | 1 |  |
| 29.04 | 26 | Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая  | 1 |  |
| 6.05.  | 27 | Тренинг «Спасибо, нет» |  | 1 |
| 13.05. | 28 | Тренинг «Спасибо, нет» (продолжение). |  | 1 |
|  | **Духовное здоровье (2 часа)** |
| 20.05. | 29  | Духовность и здоровый образ жизни. Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей  |  | 1 |
| 25.05. | 30 | Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека | 1 |  |