

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета МОБУ  
«Красномайская СОШ  
имени С. Ф. Ушакова»  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Согласовано  
зам. директора по УВР  
Миклюковой Л. А.

Утверждено  
И. о. директора МОБУ «Красномайская  
СОШ имени С. Ф. Ушакова»  
Миклюковой Л. А.

Приказ №175А - ОД  
«30» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы социально-педагогической направленности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10 - 11 лет (4 класс)

Программу составила:  
Зарембо М. Н.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории,  
руководитель кабинета «Здоровье»

2019-2020 учебный год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

### **Познавательные УУД:**

- читать простое схематическое изображение и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться в разнообразии зрительных упражнений на занятии

### **Коммуникативные УУД:**

- работать в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков);
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.

**Предметными результатами** изучения курса «Азбука здоровья» являются:

- усвоение первоначальных сведений о факторах, влияющих на здоровье человека;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- понимание места своей семьи в прошлом и настоящем своего края, в истории и культуре России; понимание особой роли России в мировой истории и культуре, знание примеров национальных традиций.

**Личностными результатами** программы курса внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Правильное питание (24 часа)

В данном разделе обучающиеся знакомятся о своём здоровье, подбирают пословицы о здоровье, рассуждают о правильном питании и пользе разных продуктов, знакомятся с традициями разных кухонь, с историей столовых приборов, с правилами приёма пищи.

### Уроки Здоровейки: как сохранить и улучшить своё здоровье (20 часов)

В данном разделе обучающиеся знакомятся о пользе сна для организма, о перцептивных модальностях, которые являются непосредственным отражением объективной действительности различными органами чувств, о работе сердца и правильном пульсе человека.

### Рецепты доктора Айболита (10 часов)

В данном разделе обучающиеся знакомятся о профилактике вирусных заболеваний, о пользе лекарственных трав, о том как избежать отравление, о мерах безопасности с электроприборами.

### Вредные привычки (14 часов)

В данном разделе обучающиеся знакомятся с понятиями дружба, уважение, правда, ложь, вредные привычки.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения
<b>Правильное питание (24 часа)</b>		
1	Здоровье - это здорово! Беседа.	
2	Чтение пословиц о здоровье.	
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	
4	Основные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, железо. Игра «Угадай продукты»	
5	Пирамида правильного питания.	
6	Режим питания.	
7	Игра «Витаминный калейдоскоп»	
8	Где и как мы едим. Кафе, буфет.	
9	Правила гигиены.	
10	Что такое «фаст-фуд».	
11	Ты - покупатель. Как правильно выбрать продукты в магазине.	
12	Скоропортящиеся продукты.	
13	Помощники на кухне: газовая плита, микроволновая печь, тостер, миксер, блендер, холодильник.	
14	Понятия: фуршет и шведский стол.	
15	Игра « Кулинарные секреты».	
16	Кухни разных народов.	
17	Кухни разных народов.	
18	Из истории кулинарии.	
19	Пиршества в древности, культура поведения.	
20	Откуда пришли к нам столовые приборы.	
21	Как питались на Руси и в России.	
22	Традиции русской кухни.	

23	Викторина « Знатоки кухни».	
24	Этикет за столом.	
<b>Уроки Здоровейки: как сохранить и улучшить своё здоровье (20 часов)</b>		
25	Как сделать сон полезным? Значение сна для ребёнка и взрослого.	
26	Сколько нужно спать. Что значит здоровый сон?	
27	Что мы знаем о глазах.	
28	Упражнения для тренировки глаз.	
29	Головной мозг.	
30	Важная работа головного мозга!	
31	Как мы слышим.	
32	Строение уха.	
33	Какая должна быть осанка?	
34	Как устроена кожа.	
35	Язык. Вкусовые рецепторы.	
36	Нос. Обоняние.	
37	Игра « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»	
38	Беседа « Твой вечный двигатель - сердце»	
39	Важная работа сердца.	
40	Мои чувства.	
41	Как укрепить здоровье?	
42	Психическое здоровье.	
43	Комплекс упражнений для ЗОЖ	
44	Игра-соревнование «Здоровейки»	
<b>Рецепты доктора Айболита (10 часов)</b>		
45	Как избежать болезни.	
46	Простудные заболевания.	
47	Профилактика простудных заболеваний.	
48	Лекарственные растения.	
49	Лекарственные растения.	
50	Знахарские поделки.	
51	Обмен рецептами от простуды	
52	Как избежать отравления.	
53	Первая помощь при ушибах.	
54	Как уберечься от ударов электрического тока.	
<b>Вредные привычки (14 часов)</b>		
55	« Доброе слово и кошке приятно»	
56	Что такое дружба.	
57	Работа с пословицами и песнями о дружбе.	
58	Что такое уважение.	
59	« Сам себя губит, кто других не любит»	
60	Что такое вредные привычки?	
61	Как алкоголь влияет на организм?	
62	Как курение влияет на организм?	
63	Профилактика вредных привычек. ЗОЖ.	
64	О лени и лентяях. Кто они? Беседа	
65	«Лучше пусть горькая правда, чем сладкая ложь»	
66	Что такое правда?	
67	Что такое ложь?	
68	« Весёлый урок здоровья»	