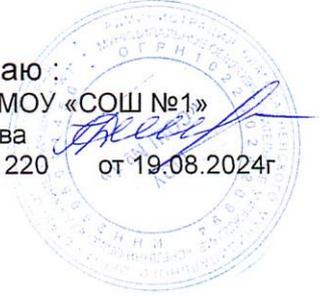


Согласовано:
Руководитель Центра «Точка роста»
С.Я. Гашин

Утверждаю :
Директор МОУ «СОШ №1»
Г.И. Даутова
Приказ № 220 от 19.08.2024г



**Дополнительная общеобразовательная программа Центра «Точка роста»
«Азбука здоровья» 4 класс. 70 часов**

Педагог доп.образования : Нечесова Ирина Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа образовательного центра «Точка роста»

«Азбука здоровья» разработана для занятий с учащимися 4-х классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения и авторской программы Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «135 уроков здоровья, или школа докторов природы», концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Цель программы «Азбука Здоровья»:

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы «Азбука Здоровья»:

- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
 - сформировать представления о здоровой и полезной еде;
 - обучить учащихся приёмам по профилактике заболеваний;
 - расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
 - обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
 - обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма
- Курс занятий рассчитан на 70 часов за учебный год, 2 часа в неделю.

Актуальность программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа занятий по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цели и задачи программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

- обеспечить** двигательную активность младших школьников;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- познакомить с правилами личной гигиены.

Результаты освоения программы

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса

Введение «Вот мы и в школе».

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра

Я выбираю здоровый образ жизни! Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, подвижные игры на свежем воздухе.

Питание и здоровье

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Моё здоровье в моих руках

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь

В здоровом теле - здоровый дух!

Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

Игры – эстафеты. «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Я в школе и дома

Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

Чтоб забыть про докторов

“Хочу остаться здоровым”.

Я и моё ближайшее окружение

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. “Я б в спасатели пошел”

Игры на развитие психических процессов

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие восприятия (2ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти (2ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание (2ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения(2ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи (2ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (2ч): «Баба Яга», «Три характера».

«Вот и стали мы на год взрослей»

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь
Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Формы организации и виды деятельности

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективные, групповые индивидуальные;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум; ролевая игра; самостоятельная работа.
- по дидактической цели: вводные занятия; занятия по углублению знаний; практические занятия с элементами игр и игровых элементов; исследование; комбинированные формы занятий; экскурсия; викторина; конкурс.

Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Календарно-тематическое планирование занятий «Азбука здоровья»

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	Факт
Введение «Вот мы и в школе».				
1	Дорога к доброму здоровью	1		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		
3	В гостях у Мойдодыра	1		
Я выбираю безопасность! Подвижные игры на воздухе				
4	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале.	1		
5	«Третий лишний», «Невод и щука».	1		
6	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси».	1		
7	«Салки», «Юрта».	1		
8	«Займи пустое место», «Волк во рву».	1		
Питание и здоровье				
9	Витаминная тарелка на каждый день.	1		
10	Разговор о правильном питании	1		
11	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		

12	Культура питания	1		
13	Как и чем мы питаемся	1		
14	Красный, жёлтый, зелёный	1		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>				
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1		
16	Полезные и вредные продукты	1		
17	Состояние экологии и её влияние на организм человека	1		
18-19	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2		
20	Как обезопасить свою жизнь	1		
<i>В здоровом теле - здоровый дух!</i>				
21-22	Разучивание русских народных игр	2		
23-24	Эстафеты с мячом	2		
25-26	Белорусские народные игры	2		
27-29	<i>Игры – эстафеты</i>	3		
<i>Я в школе и дома</i>				
30	Мой внешний вид –залог здоровья.	1		
31	Зрение – это сила.	1		
32	Осанка – это красиво.	1		
33	Здоровье и домашние задания.	1		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>				
34-35	“Хочу остаться здоровым”.Проект	2		
36	Сон и его значение для здоровья человека	1		
37	Закаливание в домашних условиях	1		
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>				
38-39	Моё настроение.	2		

39-40	Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	2		
41-42	Вредные и полезные привычки.	2		
43	“Я б в спасатели пошел”	1		
44-45	Природа – источник здоровья	2		
46	У природы нет плохой погоды. Конкурс рисунков	1		
47	Как обезопасить свою жизнь. Практическое занятие	1		
<i>Игры на развитие психических процессов</i>				
48-49	<i>Игры на развитие восприятия</i>	2		
50-51	<i>Игры на развитие памяти</i>	2		
52-53	<i>Упражнения и игры на внимание</i>	2		
54-55	<i>Игры на развитие воображения</i>	2		
56	<i>Игры на развитие мышления и речи</i>	1		
57-58	<i>Игры на коррекцию эмоциональной сферы</i>	2		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей».</i>				
59	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1		
60	Шалости и травмы	1		
61	Первая доврачебная помощь	1		
62-63	Лесная аптека на службе человека	2		
64	Вредные и полезные растения	1		
65	Вредные и полезные растения	1		
66	Какие грибы собирать летом	1		
67	Что даёт нам море.Аппликация	1		
68	У природы нет плохой погоды. Конкурс рисунков	1		

69	Чему мы научились за год. Защита проектов	1		
70	Подведение итогов обучения	1		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

4 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
 - а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.

- в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
- а) Три раза в день.
б) Один-два раза в день.
в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
- а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
- а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
- а) Маргарин.
б) Масло с маргарином.
в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
- а) Три-четыре раза.
б) Один-два раза.
в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
- а) Менее трёх раз в неделю.
б) От 3 до 6 раз в неделю.
в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
- а) Одну-две.
б) От трёх до пяти.
в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
- а) убрать весь жир;
б) убрать часть жира;
в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

