

### **Аннотация к рабочей программе по кружку «Азбука здоровья», 3-4 классы**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 3-4 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и учётом нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Концепция национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в ФГОС НОО», утверждённый приказом МОН от 06.10.2009.
4. Письмо МОН РФ № 03-296 от 12.05.2011 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ОО»
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 года» (утверждена постановлением Правительства РФ от 05.10.2010 №795).
6. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие /Составители: А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова/ Под общей редакцией А.П.Мишиной. – М: Планета, 2015 (образовательный стандарт)

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, заботу о нем нельзя перекладывать на плечи одной медицины. Заниматься здоровьем надо не только там, куда люди приходят со своими болезнями, но и там, где они обучаются, ибо заботе о здоровье надо научить.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье нынешних школьников из года в год ухудшается. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех видов болезней происходит в школьном возрасте.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся в урочной и внеурочной деятельности. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

### **Общая характеристика программы курса «Азбука здоровья»**

Данная рабочая программа составлена для учащихся 3-4 классов соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Особенность программы кружка «Азбука здоровья» в том, что она основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип научности* содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
  - *Принцип доступности* определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
  - *Принцип системности* определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
  - *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
  - *Принцип наглядности* строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
  - *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
  - *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
  - *Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.
- Целью курса «Азбука здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

*Задачи:*

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

Первый уровень – информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.

Второй уровень – личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные знания. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.

Третий уровень – осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а так же пониманию того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

### **Описание места программы курса «Азбука здоровья» в учебном плане**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Занятия носят *научно-образовательный характер*. При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры-экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п. В одной беседе могут быть затронуты одно или несколько направлений.

На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, в развитии творческого потенциала при выполнении заданий, поисковой активности и самостоятельного экспериментирования.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинги, аэробные упражнения, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, рук, самомассаж, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития ребенка. Так же используются песни о здоровье, рисование, лепка, соответствующие темам уроков, загадки, пословицы, поговорки, в которых заключен многовековой опыт русского народа по сохранению и укреплению здоровья. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана в 3 классе – 35 часов, 1 раз в неделю по 35 -40 минут.

### **Результаты освоения программы по внеурочной деятельности учащихся**

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.*

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

#### **ЗНАТЬ**

#### **УМЕТЬ**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- основы рационального питания;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- правила оказания первой помощи;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- способы сохранения и укрепления здоровья;
- заботиться о своем здоровье;
- основы развития познавательной сферы;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- отвечать за свои поступки.
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

К концу обучения учащиеся получают возможность:

Личностные  
 Метапредметные  
 Предметные  
 Знать

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе;
- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;
- о правилах безопасного поведения;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;
- о здоровом питании;
- о заболеваниях и способах их предупреждения;
- о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека

Уметь

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- оказывать первую медицинскую помощь;
- ухаживать за своим здоровьем и телом;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
- работать в группе, в коллективе.
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формулировать собственное мнение и позицию.

#### Применять

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья;
- применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике.
- - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
- знания для поддержания активного и здорового образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих *универсальных учебных действий (УУД)*:

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
  - Проговаривать последовательность действий на уроке.
  - Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

#### Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.