

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете школы
Протокол № 1
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 562
Г.Н. Пальченкова
Приказ № 1-59 от «31» августа 2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Азбука здоровья»

(1 класс начальной школы)

**Программу составил:
Смирнова Е.А.**

**Санкт-Петербург
2022 г.**

Оглавление

1. Титульный лист.....
2. Пояснительная записка.....
3. Учебно-тематический план.....
4. Содержание изучаемого курса.....
5. Организационно-педагогические условия.....
6. Оценочные материалы.
7. Методическое и дидактическое обеспечение.....
8. Материально-техническое обеспечение.....
9. Информационно-электронные ресурсы.....
10. Список литературы.....

Пояснительная записка

Актуальность ранней профессиональной ориентации в области экологии обусловлена необходимостью социализации обучающихся и развития экологической компетенции, являющейся вектором государственной политики в области образования.

Развитие валеологической культуры учащихся начальной школы обусловлена диагностическими данными, которые фиксируют устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья школьников под влиянием разных факторов, среди которых - наследственность, неправильное питание, стрессы, перегрузки, недостаточная двигательная активность, нарушения режима дня.

В этой связи, создание здоровьесозидающей безопасной экологической среды, отбор здоровьесберегающих технологий и экологического содержания становится требованием времени. Необходимость создания данной программы внеурочной деятельности обусловлена рядом противоречий:

- между необходимостью формирования экологических компетенций у обучающихся начальной школы и недостаточностью экологического содержания в программе ОУ;

- между необходимостью раннего профессионального экологического ориентирования учащихся начальных классов и недостаточным использованием эффективных здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности школы;

- между необходимостью создания экологической среды и недостаточностью педагогических и организационных условий.

Ценностно-целевые ориентиры, заложенные в нормативных документах, задающих стратегические линии политики образования, подтверждают ценность развития компетенций ЗОЖ, экологического мировоззрения.

Основу проектирования дополнительной общеразвивающей программы составили следующие **нормативные документы**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (принят Госдумой 21.12.2012, одобрен Советом Федерации 26.12.2012).

Государственная программа РФ «Развитие образования» (принята Правительством РФ 26.12.2017).

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) на всех уровнях образования.

Указ Президента РФ от 01.04.1996 № 440 о Концепции перехода Российской Федерации к устойчивому развитию Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» и Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 г. № 122-р «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Вектором национального проекта «Экология» выступает реализация до 2024 года 11-ти федеральных проектов, направленных на комплексное улучшение экологической ситуации во всех регионах страны, охрану окружающей среды, развитие экологического туризма, сохранение и преумножение редких видов животных и биоразнообразия страны.

Стратегия развития образования базируется на компетентностном подходе в обеспечении личностных и метапредметных результатов образования школьников.

В нормативных документах находят отражение вопросы, связанные с охраной здоровья подрастающего поколения. Эти документы нацелены на формирование здорового образа жизни и мотивации сохранения здоровья у детей и подростков. Экологическое образование в начальной школе направлено на развитие личностных характеристик учащихся, в соответствии с ФГОС начального общего образования, выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Одним из метапредметных результатов является владение начальными сведениями о сущности и особенностях природных объектов, процессов и явлений действительности.

Работу по сохранению здоровья обучающихся необходимо начинать в начальной школе, когда закладываются стереотипные модели поведения и формируется стиль жизни. Важно, чтобы младшие школьники получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позже превратятся в осознанные поведенческие модели.

В рамках **концептуальной основы** разработки программы остановим внимание на подходах исследователей к определению сущности валеологической культуры.

В.В. Колбанов, Т.А. Берсенева считают валеологическую культуру «динамическим стереотипом поведения, способствующим здоровому образу жизни и определяющим бережное отношение к здоровью окружающих».

Е.И. Торохова представляет следующую дефиницию: «Валеологическая культура – социально-психологическая деятельность человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности».

С точки зрения Л.Г. Татарниковой, валеологическая культура есть «присвоение на личностном уровне концепции здоровья в различных доктринах и следование индивидуальной программе здорового образа жизни».

В трактовке А.М. Митяевой валеологическая культура предстает как индивидуальное социальное качество личности, в котором отражены заинтересованное личное отношение к здоровому образу жизни и окружающей среде. Это качество проявляется в процессе участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья как личного капитала успешной жизнедеятельности.

Валеологическую культуру учащихся начальных классов Л.И. Баянова определяет как «социально-практическую деятельность учащегося по сохранению, укреплению и развитию физического и психического здоровья, представляющую собой совокупность достижений в области валеологии и отражающую уровень валеологических знаний, умений и опыта в освоении норм, принципов, традиций здорового образа жизни».

По мнению М.Г. Марининой, валеологическая культура младших школьников представляет собой «личностное качество, обеспечивающее формирование и сохранение здоровья благодаря знаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей».

Интересным нам кажется определение И.В. Кузнецовой, которая считает, что валеологическая культура детей младшего школьного возраста есть «интегративное качество личности, которое проявляется в системе ценностей здорового образа жизни, знаний, необходимых для процесса здоровьесбережения; мотивов здоровьесберегающего поведения и умений переводить знания о здоровом образе жизни в область практического применения». В данном определении валеологическая культура рассматривается с личностной позиции и точки зрения деятельностного подхода, в нем четко просматривается структура данного феномена.

Проанализировав различные подходы к определению валеологической культуры, мы определили валеологическую культуру детей младшего школьного возраста как личностное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения, системе ценностей здорового образа жизни и умениям систематически и целенаправленно осуществлять здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний.

Наиболее ценным для нас при определении валеологической культуры выступает мотивационный компонент, в основе которого лежат ценности ЗОЖ, проявляющиеся в бережном отношении к своему здоровью, и потребности в здоровьесбережении. Так, например, у младших школьников должна быть сформирована потребность в движении, закаливании, утренней гимнастике, соблюдении правил гигиены.

Мотивационно-ценностный компонент, таким образом, характеризует уровень развития мотивации к валеологической деятельности у учащихся, стремление к проявлению активности по отношению к вопросам здоровья, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.

Однако, несмотря на то, что разные авторы рассматривают различные средства развития валеологической культуры, педагоги-практики испытывают недостаток прикладных работ, в т.ч. образовательных программ с описанием содержания, форм, технологий, условий формирования валеологической культуры учащихся начальной школы в условиях внеурочной деятельности.

В рамках реализации ФГОС НОО, под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации внеурочная деятельность позволяет формировать все компоненты валеологической культуры учащихся начальной школы. Осознание здоровья как высшей ценности, появление мотивации вести здоровый образ жизни, повышение двигательной активности происходит при условии получения младшими школьниками постоянного удовольствия от разнообразных видов деятельности (мотивационно-ценностный компонент). В процессе этой деятельности дети познают себя, свои способности и возможности, получают знания о способах здоровьесбережения (когнитивный компонент). Практически применяя знания о здоровом образе жизни, дети овладевают необходимыми умениями и навыками (деятельностно-практический компонент). В ходе коллективной и самостоятельной валеологической деятельности ребенок получает положительные эмоции, благодаря которым закрепляется желание вести здоровый образ жизни, при поддержке сверстников и взрослых достигает намеченной цели (эмоционально-волевой компонент).

Поэтому в решении обозначенной проблемы мы видели цель в разработке дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья», обеспечивающей формирование валеологических компетенций в контексте раннего профессионального ориентирования в условиях внеурочной работы.

Основу содержания составила тематика, касающаяся ЗОЖ.

Формами организации взаимодействия выступала игра.

В качестве педагогических и организационных условий назовем развитие мотивации к ЗОЖ.

Основной здоровьесберегающей технологией можно назвать технологии, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Показателем эффективности выступает мотивационный компонент валеологической культуры школьников, проявляющийся в следующем: выраженная потребность в движении, закаливании, утренней гимнастике, соблюдении правил гигиены.

Объем программы- 33 час

Категория обучающихся- 1 класс

Продолжительность обучения- 33 недели

I. Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Тео рия	Прак тика	Форма контроля	Дата
1	Советы доктора Воды.	1	1		текущий	
2	Друзья Вода и Мыло.	1		1	промежуточный	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	1		текущий	
4	Подвижные игры	1		1	текущий	
5	Чтобы уши слышали.	1	1		текущий	
6	Почему болят зубы.	1	1		текущий	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		1	текущий	
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	1		промежуточный	
9	Подвижные игры	1		1	текущий	
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	1		текущий	
11	Зачем человеку кожа	1	1		текущий	
12	Надёжная защита организма	1	1		текущий	
13	Если кожа повреждена	1		1	промежуточный	
14	Подвижные игры	1		1	текущий	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1		текущий	
16	Здоровая пища для всей семьи	1	1		текущий	
17	Сон – лучшее лекарство	1	1		текущий	
18	Какое настроение?	1		1	текущий	
19	Я пришёл из школы	1	1		промежуточный	
20	Подвижные игры	1		1	текущий	
21- 22	Я - ученик	2	1	1	текущий	
23- 24	Вредные привычки	2	1	1	текущий	
25	Подвижные игры	1		1	текущий	
26	Скелет – наша опора	1	1		текущий	
27	Осанка – стройная спина	1		1	текущий	
28	Если хочешь быть здоров	1	1		промежуточный	
29	Правила безопасности на воде	1	1		текущий	

30-31	Подвижные игры	2		2	итоговый	
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	1	1	итоговый	

Содержание

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1 час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила безопасности на воде. (1 час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе

Оценочные материалы:

В течение работы по данной программе проводится **текущий контроль** знаний и умений воспитанников в форме тематического опроса. **Промежуточный контроль** предполагает контроль знаний, умений и навыков, полученных воспитанником по определенному блоку занятий. Формой данного контроля будет выступать мероприятие, посвященное тематической дате, значимому празднику.

Формой итогового контроля может выступать выставка творческих работ воспитанников, оформление альбома, стенгазеты.

Методическое и дидактическое обеспечение:

Дидактическое обеспечение: карточки, плакаты, художественная литература, иллюстрации, художественные альбомы, материал и оборудование для детского творчества.

- сбор фотографий, материалов журналов и газет, рассказов и рисунков воспитанников для создания альбома «ЗОЖ», «Гигиена», фотовыставки «Здоровым быть здорово»;
- организация выставок детских работ, праздников и мероприятий;
- организация целевых прогулок по городу, экскурсий;
- участие в городских мероприятиях, посвященных памятным датам.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор; интерактивная доска

Информационно – электронные ресурсы:

1.Разработки (сценарии) занятий на темы здорового образа ...

<http://teacher.msu.ru> › 8-БальЛВ Методичка ЗОЖ

2.Сценарий программы "Мы за здоровый образ жизни"

<https://infourok.ru>

3. <https://videouroki.net> › razrabotki › stsienarii-prazdnik ВИДЕОУРОКИ

4.<https://www.youtube.com> › watch

Детям о спорте -мультфильмы

Список использованной литературы:

1. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
2. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
3. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
22. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-

c.54.