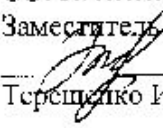
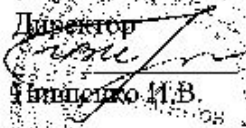


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Азовского района

МБОУ Самарская СОШ № 4 Азовского района

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Терещенко И. А.

Протокол № 1
от "30" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Терещенко И. В.
Приказ № 202
от "30" августа 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

на 2024 – 2025 учебный год

Направление: Здоровье сберегающее
Программа рассчитана на детей в возрасте 11 - 12 лет

Срок реализации – 2 год

Составитель: педагог – библиотекарь Иванченко Л.И.

село Самарское 2024 - 2025

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Содержание тематического планирования
4. Календарно-тематический план
5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение
6. Список литературы

1. Пояснительная записка

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» программа формирования здорового образа жизни.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Рабочая программа внеурочной деятельности по здоровьесберегающему направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер. **Целью реализации** образовательной программы – формирование у учащихся понимание здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также научить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться укреплять свое здоровье, применяя знания и умения.

Задачи курса:

- научить принимать решения и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни;
- изменить представления школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения.

2. Содержание программы

Программа «Азбука здоровья» для учащихся 5 класса рассчитана на 1 год обучения, 1 час в неделю, всего 34 часов в год.

1 четверть – 8 часов;

2 четверть – 8 часов;

3 четверть – 10 часов;

4 четверть – 8 часов.

Состоит из нескольких блоков:

Раздел 1 Введение в программу – 4 ч

Раздел 2. Организм человека. Как он устроен и функционирует – 24 ч

Раздел 3. Мой образ жизни. Привычки полезные и привычки вредные – 6 ч.

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует

отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам.

В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному.

Формы организации внеурочной деятельности

Основными формами работы являются: беседы, лекции, участие в конференциях, конкурсах, создание презентаций и т.д. Занятия предусмотрены теоретические и практические.

Используются современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- исследовательский метод;
- информационно-коммуникационные технологии;
- интерактивный метод;
- технология «Развитие критического мышления» и др.

Результативность курса «Азбука здоровья»

Наглядным результатом является устойчивый интерес учащихся к своему здоровью. Повышение уровня воспитанности учащихся и уровня социальной активности. Утверждение нравственных ценностей, лежащих в основе мировоззрения современного человека.

Формы оценки достижения планируемых результатов

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга.

Индикаторами результативности станут следующие материалы:

Буклеты

Участие детей в школьных конкурсах, конференциях.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Ожидаемые результаты:

Выпускник 5 класса должен:

Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

Знать основные правила этикета и соблюдать их.

Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.

Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

3. Содержание тематического планирования

Раздел 1 Введение в программу «Азбука здоровья».

Занятие 1. Введение в программу. Что такое ЗОЖ?

Занятие 2. Что это такое здоровье? Определение понятия «здоровье». Оценка состояния собственного здоровья.

Занятие 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Составление формулы здоровья.

Занятие 4. Образ жизни человека и его здоровье. Режим дня – что это такое? Значение режима дня для жизни.

Раздел 2. Организм человека. Как он устроен и функционирует.

Занятие 5. Наш организм – сложная система. Строение тела человека. Виды систем.

Занятие 6. **Опорно двигательная система.** Скелет – опора человека. Основные части скелета и их значение.

Занятие 7. Кости. Мышцы и виды мышц. Как они работают.

Занятие 8. Осанка и её роль для человека. Нарушение осанки. Правила для сохранения хорошей осанки.

Занятие 9. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений.

Значение босо хождения. Хождение по морским камешкам, крупе.

Занятие 10. **Система кровообращения.** Сердце – главный орган нашего организма. Строение и работа сердца. Забота о сердце.

Занятие 11. Что такое пульс? Пульс и упражнения. Когда сердце бьется чаще?

Занятие 12. Знакомство с понятиями «температура», «градус». Методы измерения температуры, температура тела человека.

Занятие 13. **Система органов дыхания.** Органы дыхания и их значение в жизнедеятельности человека. Строение органов дыхания. Как дышат люди? Почему правильно дышать носом. Гигиена дыхания.

Занятие 14. Заболевание дыхательной системы и их профилактика. Викторина «Органы дыхания».

Занятие 15. Мозг – центр управления. Развиваем память и внимание.

Занятие 16. Наука антропометрия. Антропометрические показатели. АРМИС.

Занятие 17. **Система органов чувств. Органы чувств и забота о них.**

Занятие 18. Зрение. Значение зрения для человека. Строение органа зрения. Нарушение зрения и его причины. Гигиена органов зрения. Упражнения для тренировки зрения.

Занятие 19. Уши – орган слуха. Значение и строение органов слуха. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. Волшебные точки. Самомассаж ушей.

Занятие 20. Нос – орган обоняния. Значение запахов в жизни человека. Строение органа обоняния. Гигиена органа обоняния. Какие бывают запахи?

Занятие 21. Кожа – надёжная защита всего организма. Строение кожи. Роль кожи для организма человека. Волосы и ногти. Гигиена кожи. Уход за волосами и ногтями.

Занятие 22. Язык – орган вкуса. Значение органа вкуса. Карта вкусовых рецепторов на языке. Органы чувств и мозг.

Занятие 23. **Система пищеварения.** Органы пищеварения. Их строение. Значение органов пищеварения. Умеем ли мы правильно питаться? тест

Занятие 24. Зубы. Строение зубов. Как правильно питаться, чтобы зубы оставались здоровыми.

Занятие 25. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.

Занятие 26. Кишечные инфекции и их профилактика.

Занятие 27. **Система выделения.** Почки. Кожа.

Занятие 28. **Нервная система.** Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.

Раздел 3. Мой образ жизни.

Занятие 29. Что такое привычка? Какие бывают привычки? Вредные и полезные привычки. В чём опасность вредных привычки и как от них избавиться?

Занятие 30. Домашняя аптечка! Лекарственные растения.

Занятие 31. Профилактика болезни, закаливание. Знакомство с правилами закаливания.

Занятие 32 Сон и его значение для здоровья человека. Почему сон называют лучшим лекарством? Правила здорового сна. Что такое сновидения?

Занятие 33. Гаджеты и их влияние на здоровье.

Занятие 34. Итоговое. Викторина: «Как устроен человек».

Основы знаний о здоровом образе жизни являются основой профилактики, охраны и укрепления здоровья.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» 5 А Б В Г

№	Тема	Дата проведения			ЦОР/ЭОР	Форма проведения занятий
		Всего	План	Факт		
1 четверть						
1	Введение в программу. Что такое ЗОЖ?	1	04.09.2024			Лекция. Беседа. Просмотр
2	Путешествие в страну здоровья. Что это такое здоровье? Оценка состояния собственного здоровья.	1	11.09.2024			Беседа. Тест
3	Факторы, влияющие на состояние здоровья. Составление формулы здоровья.	1	18.09.2024		urok.1sept.ru	Лекция
4	Образ жизни человека и его здоровье. Режим дня.	1	25.09.2024			Лекция. Практич
5	Наш организм – сложная система. Строение тела человека. Виды систем.	1	02.10.2024		infourok.ru > Биологияи	Лекция презентация
6	Опорно двигательная система. Скелет – опора человека. Основные части скелета и их значение	1	09.10.2024		klass39.ru > Интернет-урок	Лекция презентация
7	Кости. Мышцы и виды мышц. Как они работают.	1	16.10.2024			Лекция презентация
8	Осанка и её роль для человека. Нарушение осанки. Правила для сохранения хорошей осанки.	1	23.10.2024			Лекция презентация
2 четверть						
9	Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений.	1	06.11			Лекция. Практич
10	Система кровообращения. Сердце – главный орган нашего организма. Строение и работа сердца. Забота о сердце.	1	13.11		klass39.ru > Интернет-урок	Лекция презентация
11	Что такое пульс? Пульс и упражнения. Когда сердце бьется чаще?	1	20.11			Лекция. Практич
12	Знакомство с понятиями «температура», «градус». Методы измерения температуры, температура тела человека.	1	27.11			Лекция презентация
13	Система органов дыхания. Органы дыхания и их значение в жизнедеятельности человека. Строение органов дыхания. Как	1	04.12		klass39.ru > Интернет-урок	Лекция презентация

	дышат люди? Почему правильно дышать носом. Гигиена дыхания. Викторина «Органы дыхания».				
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1	11.12		Лекция презентация
15	Мозг – центр управления. Развиваем память и внимание.	1	18.12		Лекция презентация
16	Паука антропометрия. Антропометрические показатели. АРМИС	1	25.12	infourok.ru >Биология	Лекция презентация
3 четверть					
17	Система органов чувств. Органы чувств и забота о них.	1	15.01. 2025	klass39.ru Интернет-урок	
18	Зрение. Значение зрения для человека. Строение органа зрения. Нарушение зрения и его причины. Гигиена органов зрения. Упражнения для тренировки зрения.	1	22.01		Лекция. Практич
19	Уши – орган слуха. Значение и строение органов слуха. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. Волшебные точки. Самомассаж ушей.	1	29.01		Лекция. Практич
20	Нос – орган обоняния. Значение запахов в жизни человека. Строение органа обоняния. Гигиена органа обоняния. Какие бывают запахи?	1	05.02		Лекция презентация
21	Кожа - надёжная защита всего организма. Строение кожи. Роль кожи для организма человека. Волосы и ногти. Гигиена кожи. Уход за волосами и ногтями.	1	12.02		Лекция.
22	Язык -- орган вкуса. Значение органа вкуса. Карта вкусовых рецепторов на языке. Органы чувств и мозг.	1	19.02		Лекция презентация
23	Система пищеварения. Органы пищеварения. Их строение. Значение органов пищеварения.	1	26.02	klass39.ru Интернет-урок	Лекция презентация
24	Зубы. Строение зубов. Как правильно питаться, чтобы зубы оставались здоровыми. Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1	05.03		Лекция презентация
25	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1	12.03		Лекция презентация
26	Кишечные инфекции.	1	19.03		Лекция презент

					ация
4 четверть					
27	Система выделения. Почки. Кожа.	1	02.04		Лекция презентация
28	Нервная система. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	09.04	klass39.ru Интернет-урок	Лекция презентация
29	Полезные и вредные привычки.	1	16.04		
30	Домашняя аптека. Лекарственные растения.	1	23.04		
31	Профилактика болезни, закаливание. Знакомство с правилами закаливания.	1	30.04		Лекция презентация
32	Сон и его значение для здоровья человека. Почему сон называют лучшим лекарством? Правила здорового сна. Что такое сновидения?	1	07.05		Лекция презентация
33	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	14.05		Лекция презентация
34	Чему мы научились за год. Викторина «Как устроен человек».	1	21.05		
Итого:		34 ч.			

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» 6 АБВ

№	Тема	Дата проведения		ЦОР/ ЭОР	Форма проведения занятий
		Всего	План		
1 четверть					
1	Введение в программу. Что такое ЗОЖ?	1	04.09. 2024		Лекция. Беседа. Просмотр
2	Путешествие в страну здоровья. Что это такое здоровье? Оценка состояния собственного здоровья.	1	11.09. 2024		Беседа. Тест
3	Факторы, влияющие на состояние здоровья. Составление формулы здоровья.	1	18.09. 2024	urok.1sept.ru	Лекция
4	Образ жизни человека и его здоровье. Режим дня.	1	25.09. 2024		Лекция. Практич
5	Наш организм – сложная система. Строение тела человека. Виды систем.	1	02.10. 2024	infourok.ru >Биологияи	Лекция презентация
6	Опорно двигательная система. Скелет – опора человека. Основные	1	09.10. 2024	klass39.ru > Интернет-урок	Лекция презентация

7	части скелета и их значение Кости. Мышцы и виды мышц. Как они работают.	1	16.10.2024		Лекция презентация
8	Осанка и её роль для человека. Нарушение осанки. Правила для сохранения хорошей осанки.	1	23.10.2024		Лекция презентация
2 четверть			06.11		Лекция. Практич
9	Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений.	1			
10	Система кровообращения. Сердце – главный орган нашего организма. Строение и работа сердца. Забота о сердце.	1	13.11	klass39.ru Интернет-урок	Лекция презентация
11	Что такое пульс? Пульс и упражнения. Когда сердце бьется чаще?	1	20.11		Лекция. Практич
12	Знакомство с понятиями «температура», «градус». Методы измерения температуры, температура тела человека.	1	27.11		Лекция презентация
13	Система органов дыхания. Органы дыхания и их значение в жизнедеятельности человека. Строение органов дыхания. Как дышат люди? Почему правильно дышать носом. Гигиена дыхания. Викторина «Органы дыхания».	1	04.12	klass39.ru Интернет-урок	Лекция презентация
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1	11.12		Лекция презентация
15	Антропометрические показатели АРМИС	1	18.12	infourok.ru Биология	Лекция презентация
16	Мозг – центр управления. Развиваем память и внимание.	1	25.12		Лекция презентация
3 четверть			15.01.2025	klass39.ru Интернет-урок	
17	Система органов чувств. Органы чувств и забота о них.	1	22.01		Лекция. Практич
18	Зрение. Значение зрения для человека. Строение органа зрения. Нарушение зрения и его причины. Гигиена органов зрения. Упражнения для тренировки зрения.	1	29.01		Лекция. Практич
19	Уши -- орган слуха. Значение и строение органов слуха. Причины нарушения слуха. Гигиена органов	1			

	слуха. Волшебные точки. Самомассаж ушей.					
20	Нос – орган обоняния. Значение запахов в жизни человека. Строение органа обоняния. Гигиена органа обоняния. Какие бывают запахи?	1	05.02			Лекция презентация
21	Кожа - надёжная защита всего организма. Строение кожи. Роль кожи для организма человека. Волосы и ногти. Гигиена кожи. Уход за волосами и ногтями.	1	12.02			Лекция. Практич
22	Язык – орган вкуса. Значение органа вкуса. Карта вкусовых рецепторов на языке. Органы чувств и мозг.	1	19.02			Лекция презентация
23	Система пищеварения. Органы пищеварения. Их строение. Значение органов пищеварения.	1	26.02		klass39.ru Интернет-урок	Лекция презентация
24	Зубы. Строение зубов. Как правильно питаться, чтобы зубы оставались здоровыми. Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1	05.03			Лекция презентация
25	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1	12.03			Лекция презентация
26	Кишечные инфекции.	1	19.03			Лекция презентация
27	Система выделения. Почки. Кожа.	1	15.01.2025			Лекция презентация
4 четверть						
28	Нервная система. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	02.04		klass39.ru Интернет-урок	Лекция презентация
29	<u>Полезные и вредные привычки.</u>	1	09.04			
30	Домашняя аптека. Лекарственные растения.	1	16.04			
31	Профилактика болезни, закаливание. Знакомство с правилами закаливания.	1	23.04			Лекция презентация
32	Сон и его значение для здоровья человека. Почему сон называют лучшим лекарством? Правила здорового сна. Что такое сновидения?	1	30.04			Лекция презентация
33	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	07.05			Лекция
34	Чему мы научились за год. Викторина «Как устроен человек».	1	14.05			
	Итого:	34 ч.				

5. Материально – техническое обеспечение.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Средства обучения:

- мультимедийный комплекс;
- дидактические материалы;
- раздаточный материал;
- наглядный материал;
- дидактические развивающие игры для фронтальной работы.

6. Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Деректсева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2012 г. - / Мастерская учителя.
3. Деректсева, Н.И. Справочник классного руководителя
Асвишова Г.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
4. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
5. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.