

## Пояснительная записка

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» программа формирования здорового образа жизни  
“Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его –  
мудрость, а умело распорядиться им – искусство.”

**Франсуа Вольтер**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ «Акжарская ООШ» с учётом Примерной программы начального общего образования «Азбука правильного питания» М. М. Безруких.

Основная **цель** программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа курса введена в часть учебного плана, формируемого ОУ в рамках **общеинтеллектуального направления**, выходит за рамки общеобразовательной программы, направлена на:

- разностороннее раскрытие индивидуальных способностей ребенка, самостоятельный творческий поиск.
- развитие у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в практической деятельности.
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить и проверять гипотезы.
- умение аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- Расширение знаний, учащихся о закономерностях родного языка и представлению по математике, литературе.

**Технологии организации внеурочной деятельности:**

- уровневая дифференциация
- проблемное обучение
- моделирующая деятельность
- поисковая деятельность
- информационно-коммуникационные технологии
- здоровье сберегающая технология

**Основные формы работы:** занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется

другим. Формы проведения занятий:

- игра;
- беседа;
- диалог;
- дискуссия;
- тренинги;
- диагностика;
- викторины;
- конкурсы;

Программа данного курса представляет систему интеллектуально- развивающих занятий для учащихся 5-9 кл и рассчитана на 1 год обучения 34 ч.

### **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности по курсу «Азбука здоровья».

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (навыки приема пищи, влияние пищи на рост и развитие ребенка, разнообразие питания как основа сбалансированного питания и т. п.), первичного понимания культуры и гигиены питания. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта позитивного отношения к культуре питания (культура и гигиена питания, продукты питания, витамины, минералы человек,), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения курса**

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования:

#### **Личностных результатов:**

- ✓ осознавать роль речи в жизни людей;
- ✓ оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- ✓ объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

#### **Метапредметных результатов:**

*Регулятивные УУД:*

- ✓ *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметных результатов:**

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

- 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).

#### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

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

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у 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, стремление быть сильным и ловким.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности:**

### **Культура и гигиена питания. (10 ч)**

Режим питания. Навыки приема пищи.

Влияние пищи на рост и развитие человека.

Индивидуальные предпочтения в питании. Режим употребления жидкости.

Целебные источники и минеральные воды. Что нельзя есть в детском возрасте и почему.

Разнообразие питания как основа сбалансированного питания. Виды кулинарной обработки.

Способы хранения пищи.

### **Витамины, минералы. (12 ч)**

Поставщики витаминов – овощи. Лук – от семи недуг.

Фрукты – солнечные плоды.

Сухофрукты.

Ценность меда.

Ягоды – витаминный клад. Наш

друг – молоко.

Кисломолочные продукты.

Крупы.

Мясо, мясопродукты.

Рыба и морепродукты.

Яйца, масла.

### **Безопасное питание.(12 ч)**

Аппетит.

Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита. Ожирение – враг человека.

Пищевые диеты.

Что это такое?

Питание во время болезни и после.

Питание при аллергии.

Пищевые отравления.

Гельминтозы.

Энергетическая ценность питания ученика.

Питание при умственных нагрузках. Питание при занятиях спортом.

Практическая работа «Составление меню для школьника». Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.

## Тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Культура и гигиена питания.	10
2.	Продукты питания. Витамины, минералы.	12
3.	Безопасное питание.	12
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 3. Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение курса

- Компьютерная техника.
- Аудиотехника.
- Мультимедийная система.
- Учебно – методическое обеспечение

№	Автор, год издания	Название пособия	Вид пособия
1.	Безруких М. М., Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015г.	«Азбука правильного питания»	Методическое пособие для учителя
2.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015г	Разговор о здоровье и правильном питании.	Пособие для учителя

- Цифровые образовательные ресурсы:
  - ✓ [uchi.ru](http://uchi.ru) .
  - ✓ [znanio.ru](http://znanio.ru)
  - ✓ [infourok.ru](http://infourok.ru)
  - ✓ [yaklass.ru](http://yaklass.ru)
  - ✓ [prodlenka.org](http://prodlenka.org).
  - ✓ [Онлайн-читать.рф](http://online-reading.ru)
  - ✓ [Videourok.net](http://videourok.net)
- **Интернет-ресурсы:**
  - ✓ <http://prozagadki.ru/>
  - ✓ [https://easyen.ru/load/russkij\\_jazyk/igry/241](https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241)
  - ✓ [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\\_intellektualnyj\\_klub\\_myslitel\\_dlya\\_zanya\\_tij\\_po\\_vneurochnoj\\_deyatelnosti\\_2\\_4\\_klassy-141072](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_intellektualnyj_klub_myslitel_dlya_zanya_tij_po_vneurochnoj_deyatelnosti_2_4_klassy-141072)
  - ✓ <http://ddtcentr.edusite.ru/p34aa1.html>
  - ✓ <http://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=489>

4.

## Календарно-тематическое планирование

5.

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Формы проведения	Дата проведения		Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
				по плану	по факту	
<b>Раздел I. Культура и гигиена питания (10 ч)</b>						
1.	Режим питания.	1	Беседа			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Навыки приема пищи.	1	Беседа			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	Влияние пищи на рост и развитие человека.	1	Мини -исследование			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.	Индивидуальные предпочтения в питании.	1	Мини -исследование			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Режим употребления жидкости	1	Беседа			<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
6.	Целебные источники и минеральные воды	1	Проект			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Что нельзя есть в детском возрасте и почему.	1	Беседа			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8.	Разнообразие питания как основа сбалансированного питания	1	Беседа			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9.	Виды кулинарной обработки	1	Беседа			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10.	Способы хранения пищи.	1	Мини -исследование			<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
<b>Раздел II. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч)</b>						
11.	Поставщики витаминов – овощи.	1	Беседа			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Лук – от семи недугов.	1	Проект			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Фрукты – солнечные плоды.	1	Мини -исследование			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14.	Сухофрукты.	1	Проект			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15.	Ценность меда.	1	Проект			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16.	Ягоды – витаминный клад.	1	Проект			<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
17.	Наш друг – молоко.	1	Мини -исследование			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Кисломолочные продукты.	1	Проект			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19.	Крупы.	1	Проект			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20.	Мясо, мясопродукты.	1	Проект			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21.	Рыба и морепродукты.	1	Мини -исследование			<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>

22.	Яйца, масла.	1	Проект		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел III. Безопасное питание(12 ч)</b>					
23.	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.	1	Беседа		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24.	Ожирение – враг человека.	1	Беседа		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25.	Пищевые диеты. Что это такое?	1			<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
26.	Питание во время болезни и после.	1	Беседа		
27.	Питание при аллергии.	1	Беседа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Пищевые отравления.	1	Беседа		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29.	Гельминтозы.	1	Беседа		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30.	Энергетическая ценность питания ученика.	1	Проект		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31.	Питание при умственных нагрузках.	1	Мини -исследование		<a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a>
32.	Питание при занятиях спортом.	1	Мини -исследование		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Практическая работа «Составление меню для школьника».	1	Практическая работа		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1	КВН		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>