

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
руководитель МО /М.В.Скрябина /

«Согласовано»  
Зам. директора по НМР /О.М.Иванова/

«Утверждаю»  
директор Н.В. Шаравина

« 28 » августа 2022 г.

« 28 » августа 2022 г

Приказ № 01-10 -104/12 от 31.08.2022 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному курсу «Азбука здоровья»**  
**2 Е класса**  
**на 2022-2023 учебный год**

<b>Количество часов в год</b>	<b>34</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>1</b>

**Программа:** А.А.Ломако, «Азбука здоровья», рассмотрена на заседании МС МБОУ г. Иркутска СОШ №24, протокол № 1 от 28.08.2022 г.

Составитель:  
А.А.Ломако, учитель начальных классов

## Планируемые образовательные результаты:

### **Предметные результаты:**

- научатся формулировать основные правила гигиены и здорового образа жизни;
- обосновывать необходимость их соблюдения;
- получат возможность научиться выдвигать предположения и доказывать их;
- понимать учебную задачу каждого урока ЗОЖ и стремиться ее выполнять;
- работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний;
- отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

### **Личностные результаты:**

- формирование бережного отношения к своему здоровью и установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;

### **Метапредметные результаты:**

- овладеть начальными сведениями об особенностях своего организма и здорового образа жизни;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Универсальные учебные действия:**

#### **Регулятивные:**

- ориентируются в полученных знаниях;
- принимают и сохраняют учебную задачу;
- оценивают результат своих действий;

- прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

**Познавательные:**

- извлечение необходимой информации в ходе изучения новой темы;
- логические – дополнение и расширение имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни;
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию.

**Коммуникативные:**

- умеют обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания;
- принимать другое мнение и позицию, допускать существование различных точек зрения.

**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 всех его проявлениях.

**Ожидаемые результаты программы «Азбука Здоровья»**

К концу учебного года ученик **должен знать:**

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья человека;
- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «медицина», «гигиена», «фитотерапия».

Форма организации внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» – факультатив.

Программа факультатива рассчитана на один год обучения. Периодичность занятий — один раз в неделю. Программой предусматривается годовая нагрузка 34 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, «Уроки доктора Здоровья»

№	Тема занятий	Часы
1	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Какие врачи нас лечат	1
7	Уличная аптека	1
8	Какие нужны витамины?	1
9	Как правильно принимать пищу.	1
10	Домашняя аптека	1
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
13	Чтобы зубы были здоровыми»	1
14	«О пользе и вреде жвачки»	1

15	«Как избавиться от сутулости?»	1
16	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых.	1
17	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	1
18	Как закаляться. Обтирание, обливание.	1
19	Витамины – наши лучшие друзья!	1
20	Город сладкоежек	1
21	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	1
22	Грязные руки – причина болезней	1
23	Безопасность при любой погоде.	1
24	Какие опасности таит вода	1
25	Мини - проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	1
26	Поговорим о зрении	1
27	Вредные и полезные привычки	1
28	Оказание первой помощи при травмах.	1
29	Оказание первой помощи при травмах.	1
30	Лесная аптека на службе человека	1
31	Проект на тему: «Лесная аптека на службе человека»	1
32	Расти здоровым	1
33	Воспитавай себя	1
34	Я выбираю движение	1