

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ХАРИСОВА АЛИСА РАИСОВНА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 02.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Индивидуальным
предпринимателем
Харисовой Алисой Раисовной
Приказ от 02.06.2025 г. № 119

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 1-4 классов**

**г. Набережные Челны, РТ
2025**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИП Харисова Алиса Раисовна, Харисова Алиса Раисовна

27.06.25 14:37 (MSK)

Сертификат 02B3E47900DDB252AB46C59098072AA084

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательная организация призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска на здоровье обучающихся: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения детей, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»).

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

7. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

8. Основная образовательная программа начального общего образования Индивидуального предпринимателя Харисовой Алисы Раисовны;

9. Рабочая программа воспитания обучающихся 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как:

- умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой Образовательной организацией.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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, клещевого энцефалита;
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 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.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

- Введение «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарат.
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона.
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма.
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы внеурочной деятельности перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх частей:

➤ **1 класс. «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

➤ **2 класс. «Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

➤ **3 класс. «По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

➤ **4 класс. «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа начального общего образования Образовательной организации предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ **предметные результаты** — 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

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

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) 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 (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, 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 учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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).

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.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (16 часов)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль: К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

Текущий контроль - праздник

2 класс (4 часа)

Тема 1. Что мы знаем о здоровом образе жизни (ЗОЖ)?

Тема 2. По стране «Азбука здоровья»

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья

Текущий контроль - КВН

3 класс (4 часа)

Тема 1. Здоровый образ жизни, что это?

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров здоровья»

Текущий контроль знаний - игра

4 класс (4 часа)

Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя?

Текущий контроль знаний –беседа за круглым столом

Раздел 2. «Питание и здоровье» (20 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс (5 часов)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю. Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»

Тема 4. Как и чем мы питаемся?

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный

Текущий контроль знаний - викторина

2 класс (5 часов)

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь

Тема 2. Культура питания. Этикет

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Что даёт нам море?

Тема 5. Светофор здорового питания

Текущий контроль знаний - викторина

3 класс (5 часов)

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5. «Чудесный сундучок»

Текущий контроль знаний – КВН

4 класс (5 часов)

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка»

Текущий контроль знаний – КВН

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (28 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Полезные и вредные продукты

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь?

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух

Текущий контроль знаний - викторина

2 класс (7 часов)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»
Тема 4. Иммунитет
Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье?»
Тема 6. Спорт в жизни ребёнка
Тема 7. Слагаемые здоровья
Текущий контроль знаний- беседа за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1. Труд и здоровье
Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия
Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»
Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье?»
Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»
Тема 7. Моё здоровье в моих руках
Текущий контроль знаний – викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1. Домашняя аптечка
Тема 2. Мы за здоровый образ жизни
Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье?»
Тема 4. Береги зрение смолоду
Тема 5. Как избежать искривления позвоночника?
Тема 6. Отдых для здоровья
Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?
Текущий контроль знаний – викторина

Раздел 4. «Я в школе и дома» (36 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в Образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья
Тема 2. Зрение – это сила
Тема 3. Осанка – это красиво
Тема 4. Весёлые перемены
Тема 5. Здоровье и домашние задания
Тема 6. Мы весёлые ребята быть здоровыми хотим, все болезни победим
Текущий контроль знаний – игра-викторина

2 класс (6 часов)

Тема 1. Я и мои одноклассники
Тема 2. Почему устают глаза?
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4. Шалости и травмы
Тема 5. Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление
Тема 6. Умники и умницы

Текущий контроль знаний - КВН

3 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2. «Добропоречие»

Тема 3. Спектакль: С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. Бесценный дар- зрение

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели, вперёд!»

Текущий контроль знаний - викторина

4 класс (6 часов)

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час

Текущий контроль знаний – игра-викторина

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (16 часов)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

1 класс (4 часа)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. Как сохранять и укреплять свое здоровье

Текущий контроль знаний - беседа за круглым столом

2 класс (4 часа)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни? Выставка рисунков

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний - беседа за круглым столом

3 класс (4 часа)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение - это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний - беседа за круглым столом

4 класс (4 часа)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни»

Тема 3. Кукольный спектакль: С. Преображенский «Огородники»

Тема 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний - беседа за круглым столом

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (15 часов)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки

Тема 3. «Я б в спасатели пошел»

Текущий контроль знаний - ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного

Текущий контроль знаний - научно–практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность

Кукольный спектакль: А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного

Текущий контроль знаний - научно–практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного

Текущий контроль знаний - научно–практическая конференция

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16 часов)

Первая помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2. Первая помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год?

Итоговый контроль знаний -диагностика

2 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность

Тема 2. Чем и как можно отравиться? Кукольный спектакль: А. Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения

Итоговый контроль знаний - диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли?

Итоговый контроль знаний - диагностика

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?

Итоговый контроль знаний - диагностика. Составление книги здоровья

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 учебный год (33 часа)

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе»	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого:	33

**Календарно-тематическое планирование
«Первые шаги к здоровью»
1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковского «Мойдодыр»	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	
2.3	Ю. Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»	1	
2.4	Как и чем мы питаемся?	1	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
3.2	Полезные и вредные продукты	1	
3.3	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь?	1	
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Зрение – это сила	1	
4.3	Осанка – это красиво	1	
4.4	Весёлые переменки	1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	Хочу остаться здоровым	1	

5.2	Вкусные и полезные вкусности	1	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	
5.4	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	
6.2	Вредные и полезные привычки	1	
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1	
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видеофильма)	1	
7.2	Первая помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: русская народная сказка «Репка»	1	
7.4	Чему мы научились за год?	1	
	Итого	33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Если хочешь быть здоров»

2 класс

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 учебный год (34 часа)

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе»	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование
«Если хочешь быть здоров»
2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>	4	
1.1	Что мы знаем о здоровом образе жизни (ЗОЖ)?	1	
1.2	По стране «Азбука здоровья»	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1	
2.2	Культура питания. Этикет	1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
2.4	Что даёт нам море?	1	
2.5	Светофор здорового питания	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	
3.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1	
3.4	Иммунитет	1	
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье?»	1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	
4.2	Почему устают глаза?	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
4.4	Шалости и травмы	1	
4.5	Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление	1	
4.6	Умники и умницы	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	

5.2	Как защитить себя от болезни? Выставка рисунков	1	
5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир эмоций и чувств	1	
6.2	Вредные привычки	1	
6.3	«Веснянка»	1	
6.4	В мире интересного	1	
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	4	
7.1	Я и опасность	1	
7.2	Чем и как можно отравиться? Кукольный спектакль: А. Колобова «Красивые грибы»	1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1	
	Итого	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«По дорожкам здоровья»

3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса

Срок обучения: 1 учебный год (34 часа)

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе»	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого:	34

**Календарно-тематическое планирование
«По дорожкам здоровья»
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>	4	
1.1	Здоровый образ жизни, что это?	1	
1.2	Личная гигиена	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	«Остров здоровья»	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Игра «Смак»	1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	
2.3	Вредные микробы	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить?	1	
2.5	«Чудесный сундучок»	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Труд и здоровье	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	
3.3	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!	1	
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье?»	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
3.7	Моё здоровье в моих руках	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	«Доброречие»	1	
4.3	Спектакль: С. Преображенский «Капризка»	1	
4.4	Бесценный дар- зрение	1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	
5.2	Движение - это жизнь	1	

5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир моих увлечений	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль: А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	
6.4	В мире интересного	1	
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	4	
7.1	Я и опасность	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	
7.4	Чему мы научились и чего достигли?	1	
	Итого	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 учебный год (34 часа)

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе»	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»
4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>	4	
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
1.2	Правила личной гигиены	1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	
1.4	Как познать себя?	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		
2.5	«Богатырская силушка»	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Домашняя аптечка	1	
3.2	Мы за здоровый образ жизни	1	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье?»	1	
3.4	Береги зрение смолоду	1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника?	1	
3.6	Отдых для здоровья	1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	
4.2	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	
4.5	Мода и школьные будни	1	
4.6	Делу время, потехе час	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	

5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1	
5.3	Кукольный спектакль: С. Преображенский «Огородники»	1	
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Школа и моё настроение	1	
6.4	В мире интересного	1	
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	4	
7.1	Я и опасность	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	
7.4	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?	1	
	Итого	34	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя:

- демонстрационные материалы по теме занятия;
- видеоматериалы по теме занятия.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Современный Учительский Портал - электронное пособие для начальной школы «Азбука Здоровья» - Воспитательная работа 1-4 класс. - https://easyen.ru/load/nachalnykh/vospitatelnaja_rabota/ehlektronnoe_posobie_dlja_uchashhikhsja_nachalnoj_shkoly_azbuka_zdorovja/468-1-0-10613;
- Кинопоиск - «Смешарики. Азбука здоровья» мультфильм 2008-2009 - [https://www.kinopoisk.ru/series/897892/;](https://www.kinopoisk.ru/series/897892/)
- Интернет-Сообщество педагогов – Pedsovet.su - электронное пособие для учащихся начальной школы «Азбука Здоровья» - Внеклассная работа - Начальные классы - <https://pedsovet.su/load/243-1-0-32646.>

Учебное оборудование, используемое для проведения учебных занятий:

- персональный компьютер / ноутбук;
- настенный телевизор.