

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО классных руководителей</p> <p>_____ О.В. Беспалова</p> <p>Протокол № 3 от « 27 » января 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР МБОУ «СОШ №3» г.Боготола</p> <p>_____ Н.А. Солдатенко</p> <p>«27» января 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ №3» г.Боготола</p> <p>_____ Н.Г. Пестерева</p> <p>Приказ № 35/1 «27» января 2023г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Азбука здоровья»

разработанная учителем начальных классов  
первой квалификационной категории  
Саксиной Светланой Васильевной  
для обучающихся 2 Б класса

2022-2023 учебный год

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8		16.01	
1	Что мы знаем о ЗОЖ?	1		13.01	
2	По стране Здоровейке	1		30.01	
3	Правила поведения в школе	1		05.02	
4	Подвижные перемены	1		15.02	
5	<del>Разнообразие форм и видов игр</del>	1		27.02	
6	<del>Подвижные игры</del>	1		06.03	
7	<del>Подвижные игры</del>	1		13.03	
8	Я хозяин своего здоровья	10		20.03	
	<i>Питание и здоровье</i>	1		10.04	
9	Правильное питание – залог здоровья	1		17.04	
10	Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		24.04	
11	Культура питания. Эtiquette.	1		15.05	
12	<del>Правила поведения в столовой</del>	1		22.05	
13	Беседа «Я выбираю кашу»	1		26.05	
14	Что даёт нам море?	1		29.05	
15	Полезные и вредные продукты	1		31.05	
16	Хлеб всему голова	1		31.05	
17	Молоко в жизни ребенка	1			
18	Светофор здорового питания	14			
	<i>Мое здоровье в моих руках</i>	1			
19	Сон и его значение для здоровья человека	1			
20	Закаливание в домашних условиях	1			
21	День здоровья «Будьте здоровы!»	1			
22	Иммунитет	1			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

М.: изд. Центр «Вентана-граф», 2002.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф» // Начальная школа – 2001 – № 12
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2007 г. / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. – 167 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артоховой. – М.: ВАКО, 2007 г. – 167 с.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Управление. (Педагогика. Психология. Управление). М. 2005.
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. // Начальная школа – 2005. – № 11.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М.: Народное образование, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007.
10. Натрикеев, А.И. Полвека в школе. М.: ВАКО, 2007. // Мезанте-детское развитие
11. Свиягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Свиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. 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.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

~~Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делить-самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.~~

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел-2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001. №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- 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 и его режиме; 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.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Формы и методы работы:**

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предусматривает использование различных форм и методов работы: экскурсии, соревнования, поисковые и научные исследования, игры, проекты, практические работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т.д.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности**

#### **Их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, 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 — по 34 часа в год. 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 четырех 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, закалывающие 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.

#### 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.

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 **выборе**, 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 свое предложение** (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 информационном материале.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя информацию, 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).

#### 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.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности "Азбука здоровья" по классам**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Из них по классам			
			I	II	III	IV
I	Введение «Вот мы и в школе».	32	8	8	8	8
II	Питание и здоровье	40	10	10	10	10
III	Моё здоровье в моих руках	56	14	14	14	14
IV	Я в школе и дома	48	12	12	12	12
V	Чтоб забыть про докторов	32	8	8	8	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	30	6	8	8	8
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	32	8	8	8	8
	Итого:	270	66	68	68	68

## Содержание программы внеурочной деятельности "Азбука здоровья"

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

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

1 класс 8 ч.

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3. Подвижные игры: «Догони мяч», «Кот и мышь»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

2 класс 8 ч.

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я здоровее всех!

3 класс 8 ч.

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров здоровья»

4 класс 8 ч.

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2. Прикладная гигиена

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя

### Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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 - 10ч.

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Эстафеты с мячом. Полвижная игра «Снайпер»



Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный

2 класс - 10 ч.

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

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Беседа «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания

3 класс- 10ч.

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 супчик»

4 класс- 10 ч.

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 «Богагырская силушка»

### Уровень 3 – Вале здоровые в мире (урок 28)

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 -14ч.

Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3 Спортивные игры с мячом: мини-футбол, пионербол

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

2 класс- 14ч.

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы!»

Тема 4 Иммунитет

3 класс -12 ч.

- Тема 1 «Мой внешний вид – залог здоровья»  
Тема 2 «Доброе дело»  
Тема 3 Подвижные игры на свежем воздухе.  
Тема 4 «Бесценный дар – зрение»  
Тема 5 Гигиена правильной осанки  
Тема 6 «Спасатели, вперед!»  
4 класс -10ч.  
Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдай свой режим»  
Тема 2. «Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!»  
Тема 3 Кукольный спектакль «Спешит делать добро»  
Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?  
Тема 5 Делу время, потехе час.

Родительский блок: Учим заботу, про-докторот (10ч)  
Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умения делать выбор "быть здоровым"

1 класс-8ч.

- Тема 1 Хочу остаться здоровым.  
Тема 2. Вкусные и полезные вкусы.  
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»  
Тема 4 «Как сохранить и укрепить свое здоровье»

2 класс-8ч.

- Тема 1 «Преображенный «Сборник»»  
Тема 2 «Как защитить себя от болезней» (Методика рисунков)  
Тема 3 «День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

3 класс-8ч.

- 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

4 класс-8ч.

- Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  
Тема 2. День здоровья. «За здоровый образ жизни».  
Тема 3 Кукольный спектакль Преображенный «Огородники»  
Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Тема 5 Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье"

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья

3 класс - 14 ч.

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»

4 класс - 14ч.

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит наше 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

#### Раздел 4. Я в школе и дома (24ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, нацеленные на формирование здоровых, уверенных, самостоятельных, социально ответственных подростков, приверженных к вредным привычкам.

1 класс - 12 ч.

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

2 класс - 12 ч.

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шадоги и гравмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы

### Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

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 - 6ч.

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

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я хочу спортивным быть.

#### 2 класс - 8ч.

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного.

#### 3 класс - 8ч.

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

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

Тема 4 В мире интересного.

#### 4 класс - 8ч.

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного.

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

Первая доврачебная помощь - летний лагерь - опасные моменты в лагере

#### 1 класс - 8ч.

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения.

Тема 4 Чему мы научились за год.

#### 2 класс - 8ч.

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться.

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения.

#### 3 класс - 8ч.

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.

4 класс-8ч.

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».

# Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности "Азбука здоровья"

## 1 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		
1	Дорога к доброму здоровью. Распорядок дня первоклассника	1	
2	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	
	<b>Питание и здоровье</b>		
1	Витаминная тарелка на каждый день. Культура питания.	1	
2	Исследование «Полезьа овощей и фруктов»	1	
	<b>Мой здоровье в моих руках</b>		
1	Спортивные и подвижные игры.	1	
	<b>День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».</b>		
	<b>Я в школе и дома</b>		
1	Веселые перемены.	1	
2	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		
1	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Закаливание.		
	<b>Вот мы и стали старшеклассниками</b>		
	<b>Я и мое Мировое наследие</b>		
1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Конкурс рисунков "Передай настроение"	1	
2	Дерево «Полезных привычек»	1	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>		
1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
2	Аптечка под ногами	1	
3	Правила поведения на воде. Опасное солнце.	1	
4	Конкурс рисунков «Впереди каникулы». Чему мы научились за год?	1	

# Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	8			
1	Дорога к доброму здоровью	1			
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			
3	Подвижные игры: «Догони мяч», «Кот и мышь»	1			
4	Правила поведения в школе	1			
5	Конкурс рисунков «Я в школе»	1			
6	Распорядок дня первоклассника	1			
7	Подвижные игры: «Третий лишний», «Волны», «Сорока-белобока»	1			
8	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1			
	<b>Питание и здоровье</b>	10			
9	Витаминная тарелка на каждый день.	1			
10	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1			
11	Культура питания.	1			
12	Подвижные игры: «Собери урожай», «Собери витамины»	1			
13	Подвижные игры: «Собери витамины», «Собери урожай»	1			
14	Как и чем мы питаемся.	1			
15	Подвижная игра «Снайпер»	1			
16	Красный, жёлтый, зелёный.	1			
17	Исследование «Польза овощей»	1			
18	Исследование «Польза фруктов»	1			
	<b>Мой здоровье в моих руках</b>	14			
19	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1			
20	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (продолжение)	1			
21	Спортивные игры с мячом: мини-футбол	1			
22	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			

23	Спортивные игры с мячом: пионербол		1	
24	Как обезопасить свою жизнь: правила поведения дома		1	
25	Как обезопасить свою жизнь: правила поведения на улице		1	
26	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»		1	
27	В здоровом теле здоровый дух.		1	
28	Подвижные игры		1	
29	Правильная осанка		1	
30	Гимнастика для глаз		1	
31	Пальчиковая гимнастика		1	
32	Час игр		1	
33	<b>Я в школе и дома</b>		<b>10</b>	
34	Мой внешний вид		1	
35	Зрение — это сила		1	
36	Осанка — это красиво		1	
37	Весёлые перемены		1	
38	Здоровье и домашние задания		1	
39	Чистота — залог здоровья		1	
40	Веселые перемены		1	
41	Полезные и вредные привычки		1	
42	Что такое домашние обязанности		1	
43	Практическая работа «Комнатные растения: уход за ними»		1	
44	Исследование «Комнатные растения класса»		1	
45	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим		1	
46	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		<b>8</b>	
47	Хочу остаться здоровым		1	
48	Вкусные и полезные вкусности		1	
49	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»		1	
50	Как сохранять и укреплять свое здоровье		1	
51	Закаливание		1	



50	Солнечные процедуры		1	
51	Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья		1	
52	Конкурс рисунков «Полезные продукты»		1	
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		6	
53	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.		1	
54	Выставка рисунков «Моё настроение»		1	
55	Дерево «Полезных привычек»		1	
56	Игра «Чувствование»		1	
57	Наши добрые дела		1	
58	Я хочу спортсменом быть.		1	
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		8	
59	Опасности летом (просмотр видео фильма)		1	
60	Первая доврачебная помощь		1	
61	Исследование «Вредные и полезные растения»		1	
62	Аптечка под ногами		1	
63	Конкурс рисунков «Впереди каникулы»		1	
64	Правила поведения на воде		1	
65	Опасное солнце		1	
66	Чему мы научились за год.		1	
	<i>Итого:</i>		61	

# Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>8</b>			
1	Что мы знаем о ЗОЖ?	1			
2	По стране Здравейке	1			
3	Правила поведения в школе	1			
4	Подвижные перемены	1			
5	В гостях у Мойдодыра	1			
6	Распорядок дня второклассника	1			
7	Подвижные игры	1			
8	<del>Правила поведения в столовой</del>	<del>1</del>			
9	<b>Питание и здоровье</b>	<b>10</b>			
9	Правильное питание – залог здоровья	1			
10	Меню из трех блюд на всю жизнь.	1			
11	Культура питания. Этикет.	1			
12	Правила поведения в столовой	1			
13	<del>Правила поведения в столовой</del>	<del>1</del>			
14	<del>Правила поведения в столовой</del>	<del>1</del>			
15	<del>Правила поведения в столовой</del>	<del>1</del>			
16	Полезные и вредные продукты	1			
16	Хлеб, всему голова	1			
17	Молоко в жизни ребенка	1			
18	Светофор здорового питания	1			
19	<b>Мой здоровье в моих руках</b>	<b>14</b>			
19	Сон и его значение для здоровья человека	1			
20	Закаливание в домашних условиях	1			
21	День здоровья «Будьте здоровы»	1			
22	Иммунитет	1			

23	Час игр		1	
24	Беседа "Как сохранить и укрепить свое здоровье?"		1	
25	Спорт в жизни ребенка.		1	
26	Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»		1	
27	Час игр		1	
28	Правильная осанка		1	
29	Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки		1	
30	Гимнастика для глаз		1	
31	Подвижные перемены		1	
32	Слагаемые здоровья		1	
	<b>Я в школе и дома</b>		<b>12</b>	
33	Правила поведения в школе и дома		1	
<del>34</del>	<del>Я в школе и дома</del>		<del>1</del>	
35	Почему устает глаз?		1	
36	Гигиена позвоночника. Сколиоз.		1	
37	Подвижные перемены		1	
38	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		1	
39	Шалости и травмы			
<del>40</del>	<del>Час игр</del>		<del>1</del>	
<del>41</del>	<del>Почему устает глаз?</del>		<del>1</del>	
	<b>Чистые ручки</b>		<b>1</b>	
42	Чистые ручки		1	
43	Носовой платок		1	
44	Умники и умницы		1	
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		<b>8</b>	
45	С. Преображенский «Огородники»		1	
46	Конкурс рисунков «Как защитить себя от болезни»		1	
47	День здоровья «Самый здоровый класс»		1	
48	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы		1	
49	Зарядка каждый день		1	

50	Прививки и их значение	1		
51	Час игр	1		
52	Сам себе доктор	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8		
53	Мир эмоций и чувств	1		
54	Конкурс рисунков «Мое настроение»	1		
55	Час игр	1		
56	Вредные привычки	1		
57	«Веснянка»	1		
58	В мире интересного.	1		
59	Путешествие на корабле дружба	1		
60	Проект «Наш класс»	1		
61	<del>«Вет и стали»</del>	8		
62	<del>Я и опасность</del>	1		
63	Правила поведения летом	1		
64	Чем и как можно отравиться	1		
65	Конкурс рисунков «Вперед каникулы»	1		
66	Час игр	1		
67	Чему мы научились за год			
68	<del>О чём я больше всего узнал</del>			
69	<del>Итоги года</del>			
	Итого:	68		

# Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п.	Наименование темы	Количество во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	8			
1	Здоровый образ жизни, что это?	1			
2	Личная гигиена	1			
3	Подвижные перемены	1			
4	Правила поведения в школе	1			
5	Распорядок дня третьеклассника	1			
6	В гостях у Мойдодыра	1			
7	Час игр	1			
8	<del>Игра «Смак»</del>				
	<b>Питание и здоровье</b>	10			
9	Игра «Смак»	1			
10	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			
11	Час игр	1			
12	Составление меню школьника	1			
13	<del>Проблемное задание</del>				
14	<del>Игра «Смак»</del>				
15	Час игр	1			
16	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1			
17	Изучение состава продуктов по этикеткам	1			
18	Чудесный сундучок	1			
	<b>Мой здоровье в моих руках</b>	14			
19	Труд и здоровье	1			
20	Наш мозг и его волшебные действия	1			
21	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1			
22	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1			

23	Подвижные игры		1	
24	Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье"		1	
25	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1	
26	Час игр		1	
27	Комплекс упражнений для сохранения осанки		1	
28	Гимнастика для глаз		1	
29	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»		1	
30	Час игр		1	
31	Домашняя аптечка		1	
32	Моё здоровье в моих руках		1	
33	<i>Я в школе и дома</i>		12	
34	Мой внешний вид – залог здоровья		1	
35	Доброречие		1	
36	Бесценный дар – зрение		1	
37	Гигиена правильной осанки		1	
38	Правила поведения в школе и дома		1	
39	Час игр		1	
40	Правила личной гигиены		1	
41	<del>Правила личной гигиены</del>		1	
42	<del>Правила личной гигиены</del>		1	
43	<del>Правила личной гигиены</del>		1	
44	Конкурс рисунков «Я в школе»		1	
45	Игра «Спасатели, вперёд!»		1	
46	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		8	
47	Шарль Перро «Красная шапочка»		1	
48	Движение это жизнь		1	
49	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»		1	
50	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы		1	
51	Полезные растения		1	
52	Час игр		1	

51	Проект «Лекарства под ногами»	1
52	Проект «Лекарства под ногами» (продолжение)	1
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	8
	Мир моих увлечений	1
53	Выставка «Увлечения нашего класса»	1
54	Вредные привычки и их профилактика	1
55	Час игр	1
56	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1
57	Дерево добрых дел	1
58	Подвижные игры	1
59	В мире интересного.	8
60	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	
61	Я и опасность	1
62	Путешествие в мир культуры	1
63	Конкурс рисунков «Вперед каникулы».	1
64	Час игр	1
65	Лесная аптека на службе человека	1
66	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
67	Игры на свежем воздухе	1
68	Чем заняться зимой	1
	<b>Итого</b>	88

## Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	8			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
2	Что такое ЗОЖ?	1			
3	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1			
4	Комплекс упражнений для зарядки.	1			
5	Правила личной гигиены	1			
6	Гигиена зубов	1			
7	Физическая активность и здоровье	1			
8	Как познать себя. Игры с мячом	1			
	<b>Питание и здоровье</b>	10			
9	Питание необходимое условие для жизни человека	1			
10	Здоровая пища. Какая она?	1			
11	Здоровая пища для всей семьи	1			
12	Как питались в стародавние времена - пища и питание в древности				
13	Секреты здоровой пищи. Рацион питания				
14	Вредная пища	1			
15	Красный, жёлтый, зелёный Светофор здорового питания.	1			
16	Польза каши	1			
17	Готовим салат из фруктов	1			
18	Богатырская силушка. Подвижные игры на улице <b>Мой здоровье в моих руках</b>	14			
19	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1			
20	Домашняя аптечка	1			



21	Спортивные игры с мячом: Мини-футбол	1				
22	Мы за здоровый образ жизни. Вредным привычкам говори — Нет!	1				
23	Марафон «Сколько стоит твое здоровье? Как беречь зубы?»	1				
24	Спортивные игры с мячом: пионербол	1				
25	Береги зрение с молодю».	1				
26	Упражнение для глаз	1				
27	Как избежать искривления позвоночника	1				
28	Упражнения для позвоночника	1				
29	Ольях для здоровья	1				
30	Экскурсия в стар	1				
31	Мини футбол	1				
32	Мини футбол	1				
33	<b>Я в школе и дома</b> Мы здоровеем дорожим — соблюдаю свой режим	10				
34	Играем баскетбол	1				
35	Класс не утупа ребята! И запомнить это надо!	1				
36	Играем волейбол	1				
37	Подготовка к кукольному театру	1				
38	Кукольный спектакль «Спешит делать добро»	1				
39	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1				
40	Играем волейбол	1				
41	Мода и школьные будни	1				
42	Требования к детской одежде	1				
43	Делу время, потехе час.	1				
44	Играем народные игры	1				
45	<b>Чтоб забыть про докторов</b> Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	8				
46	Играем пионербол	1				