





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
<p>Руководитель ШМО классных руководителей</p> <p> _____</p> <p>О.В.Беспалова</p> <p>Протокол № <u>3</u> от « <u>27</u> » <u>01</u> 2022 г.</p>	<p>Заместитель директора школы по УВР МБОУ «СОШ №3»</p> <p>г. Боготола</p> <p> _____</p> <p>Н.А.Солдатенко</p> <p>« <u>24</u> » <u>01</u> 2022 г.</p>	<p>Директор МБОУ «СОШ №3» г. Боготола</p> <p> _____</p> <p>Н.И.Пестерева</p> <p>Приказ № <u>35/1</u> от « <u>27</u> » <u>01</u> 2022 г.</p> 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному направлению  
"Азбука здоровья"

разработанная учителем начальных классов  
высшей квалификационной категории  
Степановой Татьяной Петровной  
для обучающихся 1 класса

2022 - 2023 учебный год

## 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 делать 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 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, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.)

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначен 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 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы -68 часов 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 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, 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 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 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>



**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	12.02
2	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	09.04
	<b>Питание и здоровье</b>		
1	Витаминная тарелка на каждый день. Культура питания.	1	13.03
2	Исследование «Полезность овощей и фруктов»	1	09.03
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>		
1	<i>Спортивные и подвижные игры</i>	1	16.03
2	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	23.03
	<b>Я в школе и дома</b>		
1	Веселые перемены.	1	06.04
2	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	06.04
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		
1	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Закаливание.	1	20.04
2	Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	1	27.04
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>		
1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Конкурс рисунков "Передай настроение"	1	04.05
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	7
2	Аптечка под ногами	1	18.05
3	Правила поведения на воде. Опасное солнце.	1	7
4	Конкурс рисунков «Впереди каникулы». Чему мы	1	25.05



научились за год?

## Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	план	факт	Примечание
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		<b>8</b>			
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», «Волки во рву»		1			
8	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		1			
	<b>Питание и здоровье</b>		<b>10</b>			
9	Витаминная тарелка на каждый день.		1			
10	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		1			
11	Культура питания.		1			
12	Приглашаем к чаю.		1			
13	Эстафеты с мячом.		1			
14	Как и чем мы питаемся.		1			
15	Подвижная игра «Снайпер»		1			
16	Красный, жёлтый, зелёный.		1			
17	Исследование «Полезьа овощей»		1			
18	Исследование «Полезьа фруктов»		1			
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>14</b>			



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			
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>10</b>			
33	Мой внешний вид	1			
34	Зрение – это сила	1			
35	Осанка – это красиво	1			
36	Весёлые перемены	1			
37	Здоровье и домашние задания	1			
38	Чистота — залог здоровья	1			
39	Веселые перемены	1			
40	Полезные и вредные привычки	1			
41	Мои домашние обязанности	1			
42	Практическая работа «Комнатные растения. Уход за ними»	1			
43	Исследование «Комнатные растения класса»	1			
44	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>8</b>			
45	Хочу остаться здоровым	1			



46	Вкусные и полезные вкусности	1			
47	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1			
48	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1			
49	Закаливание	1			
50	Солнечные процедуры	1			
51	Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	1			
52	Конкурс рисунков «Полезные продукты»	1			
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>6</b>			
53	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1			
54	Выставка рисунков «Моё настроение»	1			
55	Дерево «Полезных привычек»	1			
56	Игра «Чувствительды»	1			
57	Наши добрые дела	1			
58	Я хочу спортсменом быть.	1			
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>8</b>			
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 «Вперед каникулы»	1			
64	Правила поведения на воде	1			
65	Опасное солнце	1			
66	Чему мы научились за год.	1			
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>			

## Календарно-тематическое планирование

2 класс

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



23	Час игр		1		
24	Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".		1		
25	Спорт в жизни ребёнка.		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		
34	Я и мои одноклассники		1		
35	Почему устают глаза?		1		
36	Гигиена позвоночника. Сколиоз.		1		
37	Подвижные перемены		1		
38	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		1		
39	Шалости и травмы		1		
40	Час игр		1		
41	Практическая работа «Правила ухода за комнатными растениями»		1		
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			
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>8</b>			
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			
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>8</b>			
61	Я и опасность	1			
62	Правила поведения летом	1			
63	Чем и как можно отравиться	1			
64	Конкурс рисунков «Вперед каникулы»	1			
65	Час игр	1			
66	Чему мы научились за год	1			
67	Наши успехи и достижения	1			
68	Игры на свежем воздухе	1			
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			



## Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>			<b>8</b>	
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 Мойдодлыра			1	
7	Час игр			1	
8	Игра «Остров здоровья»			1	
	<b>Питание и здоровье</b>			<b>10</b>	
9	Игра «Смак»			1	
10	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья			1	
11	Час игр			1	
12	Составление меню школьника			1	
13	Проблемы ожирения			1	
14	Вредные микробы			1	
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>Моё здоровье в моих руках</b>			<b>14</b>	
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		
	<b>Я в школе и дома</b>		<b>12</b>		
33	Мой внешний вид –залог здоровья		1		
34	Доборечие		1		
35	Подвижные игры на свежем воздухе		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	Культура общения		1		
42	Школьный этикет		1		
43	Конкурс рисунков «Я в школе»		1		
44	Игра «Спасатели , вперед!»		1		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		<b>8</b>		
45	Шарль Перро «Красная шапочка»		1		
46	Движение это жизнь		1		
47	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»		1		
48	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы		1		
49	Полезные растения		1		
50	Час игр		1		



51	Проект «Лекарства под ногами»			1		
52	Проект «Лекарства под ногами» (продолжение)			1		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>			<b>8</b>		
53	Мир моих увлечений			1		
54	Выставка «Увлечения нашего класса»			1		
55	Вредные привычки и их профилактика			1		
56	Час игр			1		
57	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.			1		
58	Дерево добрых дел			1		
59	Подвижные игры			1		
60	В мире интересного.			1		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>			<b>8</b>		
61	Я и опасность			1		
62	Правила поведения летом			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	Чему мы научились и чего достигли			1		
	<b>Итого:</b>			<b>68</b>		

## Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	план	Примечание
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		<b>8</b>		факт
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>		<b>10</b>		
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 и питание нашего времени		1		
13	Секреты здорового питания. Рацион питания		1		
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		1		
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>14</b>		
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 твоё 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	Отдых для здоровья		1		
30	Экскурсия в парк		1		
31	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		1		
32	Мини футбол		1		
	<b>Я в школе и дома</b>		<b>10</b>		
33	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим		1		
34	Играем баскетбол		1		
35	Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»		1		
36	Подвижные игры на улице		1		
37	Подготовка к кукольному театру		1		
38	Кукольный спектакль «Спешите 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		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>		<b>8</b>		
45	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1		

46	Играем пионербол		1		
47	День здоровья «За здоровый образ жизни».		1		
48	Весёлые старты		1		
49	Подготовка к кукольному театру		1		
50	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		1		
51	Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		1		
52	Конкурс рисунков «Полезные продукты»		1		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>		<b>6</b>		
53	Размышление о жизненном опыте		1		
54	Беседа со школьной медсестрой		1		
55	Вредные привычки и их профилактика		1		
56	Конкурс рисунков «Вредные привычки»		1		
57	Школа и моё настроение		1		
58	Подвижные игры на улице		1		
59	В мире интересного. Новости в спорте		1		
60	Час игр		1		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>		<b>8</b>		
61	Я и опасность. Правила поведения на воде		1		
62	Играем футбол		1		
63	Игра «Мой горизонт»		1		
64	Игры с мячом		1		
65	Гордо реет флаг здоровья. Выпуск стенгазеты		1		
66	Игры в парке		1		
67	Веселая физкультминутка		1		
68	Опрос: умеете ли вы вести здоровый образ жизни?		1		
	<b>Итого:</b>		<b>68</b>		



## 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 хозяин своего здоровья

#### 3 класс – 8ч.

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья»

#### 4 класс- 8ч.

Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2 Правила личной гигиены

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. Подвижная 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 сундучок»

## 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 «Богатырская силушка»

## **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 28ч.)**

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  
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 твоё здоровье»  
Тема 4«Береги зрение с молодю».  
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, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения 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 перемены  
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 мой 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

**3 класс - 12 ч.**

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2. «Доборечие»

Тема 3 Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 4 «Бесценный дар - зрение»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «Спасатели, вперёд!»

**4 класс - 10 ч.**

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребят! 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.

**Раздел 5. Что забыть про докторов (16ч.)**  
Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений 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 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

**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 Что болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья, «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

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

**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. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 1 Вредные и полезные привычки.

Тема 2 Я хочу спортсменом 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 в летний период, опасности летнего периода.

1 класс - 8ч. Первая доврачебная помощь в летний период (просмотр видео фильма)

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 «Умеем ли вы вести здоровый образ жизни».

**Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
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. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. – М.: 1991.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.