

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКӦЙСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«12 №-а шӧр учреждение» Воркута карса Муниципальной велӧдан учреждение  
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8  
Тел.: (82151) 6-28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: [sch\\_12\\_vor@edu.rkomi.ru](mailto:sch_12_vor@edu.rkomi.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «СОШ № 12» г.  
Воркуты

\_\_\_\_\_ М.С.Балашова  
(приказ от 31.08.2023 года № 550)

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

по спортивно-оздоровительному направлению

начального общего образования  
срок реализации программы 4 года  
(возраст учащихся – 7-11 лет)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
начального общего образования

Составитель: Осипова Е.В.,  
учитель начальных классов,  
Бережная Т.Б., учитель начальных  
классов

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с:

- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785) (с дополнениями и изменениями);

с учётом:

- Федеральной рабочей программы воспитания;  
- авторских программ: «Валеология» - автор В. М. Мельничук, «Полезные привычки» - автор Международная организация ХОУП, «Разговор о правильном питании» - автор М. М. Безруких, «Полезные привычки» - автор И. А. Родикова.

Программа предусматривает межпредметные связи с литературным чтением, окружающим миром, технологией, изобразительным искусством, физической культурой, музыкой.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся 1-4 классов, в том числе и учащихся с ОВЗ и детей с инвалидностью.

**Цель:**

- становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни;  
- формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Программа рассчитана на 4 года.

Общий объём учебного времени для изучения курса 135 часов: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – по 34 часа (1 час в неделю).

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

**Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты***

#### *Познавательные:*

- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;

- анализировать объекты, выделять главное;

- осуществлять синтез (целое из частей);

- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения об объекте;

- устанавливать аналогии;

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге, в произведении, в другом источнике информации;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- 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 проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### *Регулятивные:*

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;

- учитывать выделенные в пособиях этапы работы;

- планировать свои действия;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- различать способ и результат действия;

- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- проговаривать последовательность действий;

- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма;

- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

#### *Коммуникативные:*

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной задачи;

- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Предметные результаты:***

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

<b>1 класс</b>		
<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Друзья с водой (2 ч)</b>		
Знакомство с советами Доктора воды. Личная гигиена. Значение воды в жизни человека.	Практическое занятие. Работа в парах.	Игровая, познавательная.
<b>Забота об органах чувств (5 ч)</b>		
Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.	Практическое занятие. Работа в парах, группах.	Игровая, познавательная, творческая.
<b>Уход за зубами (3 ч)</b>		
Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья в полости рта.	Практические занятия, работа в парах, группах, игра, беседа по содержанию текста.	Игровая, познавательная, творческая, проблемно-ценностное общение.
<b>Уход за руками и ногами (1 ч)</b>		
Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, руками. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная.
<b>Как следует питаться (2 ч)</b>		
Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Знакомство с доктором Здоровая Пища.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная.
<b>Как сделать сон полезным (1 ч)</b>		
Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нежно спать. От чего зависит	Практические занятия, работа в парах; беседа.	Игровая, творческая (практическая), познавательная.

полноценный сон. Гигиена сна. Сон – лучшее лекарство. Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций.		
<b>Настроение в школе (2 ч)</b>		
Определение понятия «настроение». Каким бывает настроение. Способы улучшения настроения в школе. Встреча с доктором Любовь.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Настроение после школы (1 ч)</b>		
Практическое овладение приемами по улучшению собственного настроения.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Поведение в школе (2 ч)</b>		
Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения в школе на уроках и переменах. Соблюдение правил пожарной безопасности. Анализ ситуаций.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Вредные привычки (2 ч)</b>		
Вредные привычки: виды привычек, профилактика вредных привычек, влияние вредных привычек на здоровье человека. Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Мышцы, кости и суставы (2 ч)</b>		
Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Рассказ учителя. Встреча с доктором Стройная Осанка. Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как закаляться (2 ч)</b>		
Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Советы по закаливанию. Как принимать солнечные и воздушные ванны. Берегись солнечных ожогов.	Работа в парах; интеллектуальная беседа, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как правильно вести себя на воде (1 ч)</b>		
Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

<b>Народные игры (2 ч)</b>		
Спартакиада народов Севера России (знакомство с историей возникновения). Рассказ о воркутинских спортсменах. Игры народов коми: «Охота на куропаток», «Льдинки, ветер и мороз», «Бег в снегоступах», «Нарты – сани», «Олени и пастухи», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Отбивка оленей», «Ловля оленей», «Оленья упряжка» и т. д. Подвижные игры на свежем воздухе, на перемене.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Подвижные игры (3 ч)</b>		
Игры на переменах, игры в школьном дворе, организация физминуток.	Практические занятия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая).
<b>Доктора природы (2 ч)</b>		
Встреча с докторами здоровья. Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

<b>2 класс</b>		
<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Почему мы бодем (3 ч)</b>		
Причины болезни. Признаки болезни. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуаций в стихотворениях. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)</b>		
Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Кто нас лечит (1 ч)</b>		
Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	Практические занятия, работа в группах, парах; беседа по содержанию текста. Дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Прививки от болезней (2 ч)</b>		
Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Слово учителя. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

<b>Что нужно знать о лекарствах (2 ч)</b>		
Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как избежать отравлений (2 ч)</b>		
Отравление лекарством. Пищевые отравления. Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления, пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Безопасность при любой погоде (2 ч)</b>		
Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Повторение правил. Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!	Практические занятия, работа в парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)</b>		
Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.	Практические занятия, работа в парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Правила безопасного поведения на воде (1 ч)</b>		
Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Оздоровительная минутка. Когда опасность рядом (личная безопасность школьника).	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Правила общения с огнём (1 ч)</b>		
Чтобы огонь не причинил вреда. Беседа «Чем опасен огонь?» Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)</b>		
Чем опасен электрический ток. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста,	Игровая, творческая (практическая), познавательная,



помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка.	постановка «живых картин».	проблемно-ценностное общение.
<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)</b>		
Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Оздоровительная минутка. Заучивание слов. Составление памятки.	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как защититься от насекомых (1 ч)</b>		
Укусы насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуаций Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.	Практические занятия, работа в парах, группах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Предосторожности при обращении с животными (1 ч)</b>		
Что мы знаем про кошек и собак. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!	Практические занятия; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)</b>		
Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Виды отравлений. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2 ч)</b>		
Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Признаки обморожения. Составление правил.	Практические занятия, работа в парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при травмах (3 ч)</b>		
Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Виды переломов. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)</b>		
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)</b>		
Укусы змей. Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змей. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Сегодняшние заботы медицины (3 ч)</b>		
Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

<b>3 класс</b>		
<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Чего не надо бояться (1 ч)</b>		
Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Работа со стихотворениями и рассказами.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч)</b>		
Учимся думать. Спешим делать добро. Заучивание пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Почему мы говорим неправду (2 ч)</b>		
Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Беседа «Что такое ложь?». Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Почему мы не слушаемся родителей (2 ч)</b>		
Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Беседа по теме. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Надо ли уметь сдерживать себя (2 ч)</b>		
Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Толкование пословиц и крылатых выражений. Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.	Практические занятия, работа в группах, парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2 ч)</b>		

Как отучить себя от вредных привычек. Что такое «Вредные привычки». Заучивание слов.	Практические занятия, работа в группах, парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как относиться к подаркам (2 ч)</b>		
Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Понятие «эмоция» и его происхождение. Составление памятки «Это полезно помнить!»	Практические занятия, работа в группах, парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как следует относиться к наказаниям (1 ч)</b>		
Наказание. Анализ ситуаций в стихотворении а.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как нужно одеваться (1 ч)</b>		
Одежда. Правила подбора одежды по сезону. Сезонные изменения и как их принимает человек.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч)</b>		
Ответственное поведение. Составление памяток. Чтение стихов. Анализ ситуаций.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как вести себя, когда что – то болит (1 ч)</b>		
Определение понятия «боль». Анализ ситуаций в стихотворениях разных авторов.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как вести себя за столом (2 ч)</b>		
Сервировка стола. Правила поведения за столом. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Анализ ситуаций.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как вести себя в гостях (1 ч)</b>		
Ты идёшь в гости. Анализ ситуаций. Составление приглашений. Составление памятки.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как вести себя в общественных местах (2 ч)</b>		
Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию	Игровая, творческая (практическая), познавательная,

	текста, постановка «живых картин».	проблемно-ценностное общение.
<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2 ч)</b>		
Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Чтение стихотворений о «волшебных» словах.	Практические занятия, работа в парах, группах, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Что делать, если не хочется в школу (1 ч)</b>		
Помоги себе сам. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах. Работа с мудрыми мыслями.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Чем заняться после школы (1 ч)</b>		
Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Анализ ситуаций в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как выбрать друзей (2 ч)</b>		
Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Работа с пословицами.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как помочь родителям (1 ч)</b>		
Как доставить родителям радость. Чем я могу помочь маме и папе. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей.	Практические занятия, работа в группах, парах; беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как помочь тем, кто нуждается в помощи (2 ч)</b>		
Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро. Анализ ситуаций в рассказах и стихотворениях. Толкование пословиц. Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка. Чтение стихотворений о доброте.	Практические занятия, работа в группах, парах; круглый стол, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Повторение (3 ч)</b>		
Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни. Работа над пословицами о здоровье. Урок - соревнование. Писатели детям.	Практические занятия, работа в группах, парах, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

<b>4 класс</b>		
<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>

<b>Наше здоровье (4 ч)</b>		
Что такое здоровье. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как помочь сохранить себе здоровье (3 ч)</b>		
Факторы, укрепляющие здоровье. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие. Статистическая и динамическая работа мышц.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Что зависит от моего решения (2 ч)</b>		
Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Психологический тренинг. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Злой волшебник – табак (1 ч)</b>		
Что мы знаем о курении. Встреча с медработником. Работа над пословицами. Оздоровительная минутка. Это интересно!	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)</b>		
Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Анализ ситуаций. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Толкование пословиц. Психологический тренинг. Работа со стихотворениями. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Помоги себе сам (1 ч)</b>		
Волевое поведение. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Психологический тренинг.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Злой волшебник – алкоголь (3 ч)</b>		
Алкоголь – ошибка. Встреча с медработником. Это интересно! Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Работа над	Практические занятия, беседа по содержанию текста,	Игровая, творческая (практическая), познавательная,

стихотворениями. Анализ ситуаций. Психологический тренинг.	интеллектуальная беседа, дискуссия.	проблемно-ценностное общение.
<b>Злой волшебник – наркотик (2 ч)</b>		
Наркотик – тренинг безопасного поведения. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Повторение правил. Психологический тренинг.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Мы – одна семья (2 ч)</b>		
Мальчишки и девчонки. Моя семья. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Повторение (11 ч)</b>		
Что такое дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Разыгрывание ситуаций. Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Инсценировка. Встреча с Доктором Айболитом. Праздник чистоты с Мойдодыром. Анализ ситуаций в стихотворениях. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Посещение медицинского кабинета.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

#### **4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» с учетом рабочей программы воспитания,**

##### **с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработано с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса обеспечивает:

- формирование бережного отношения к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- овладение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- ориентирует на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

#### **1 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов в теме	В том числе	
			Теория	Практика

1	Друзи с водой	2	2,5	0,5
2	Забота об органах чувств	5	3,5	1,5
3	Уход за зубами	3	1,5	1,5
4	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5
5	Как следует питаться	2	1	1
6	Как сделать сон полезным	1	0,5	0,5
7	Настроение в школе	2	1,5	0,5
8	Настроение после школы	1	1	
9	Поведение в школе	2	1	1
10	Вредные привычки	2	1	1
11	Мышцы, кости и суставы	2	2	
12	Как закаляться	2	1	1
13	Как правильно вести себя на воде	1	0,5	0,5
14	Народные игры	2	1	1
15	Подвижные игры	3		3
16	Доктора природы	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>18,5</b>	<b>14,5</b>

**2 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов в теме	В том числе	
			Теория	Практика
1	Почему мы бодем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1,5	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	2	
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1,5	1
6	Как избежать отравлений	2	2	
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1	
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	1	
14	Предосторожности при обращении с животными	1	1	
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1,5	0,5
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	3	1,5	1,5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>

### 3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов в теме	В том числе	
			Теория	Практика
1	Чего не надо бояться	1	0,5	0,5
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1,5	0,5
3	Почему мы говорим неправду	2	1,5	0,5
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	1,5	0,5
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2	1,5	0,5
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1	1	
9	Как нужно одеваться	1	0,5	0,5
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	0,5	0,5
11	Как вести себя, когда что-то болит	1	1	
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1		1
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать если не хочется идти в школу	1	0,5	0,5
17	Чем заняться после школы	1	0,5	0,5
18	Как выбрать друзей	2	2	
19	Как помочь родителям	1	1	
20	Как помочь тем, кто нуждается в помощи	2	2	
21	Повторение	3	2	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>22,5</b>	<b>11,5</b>

### 4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов в теме	В том числе	
			Теория	Практика
1	Наше здоровье (4 ч)	4	3	1
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	0,5	2,5
3	Что зависит от моего решения	2	0,5	1,5
4	Злой волшебник - табак	1	1	
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	4	1
6	Помоги себе сам	1	0,5	0,5
7	Злой волшебник - алкоголь	3	3	
8	Злой волшебник - наркотик	2	2	
9	Мы – одна семья	2	2	
10	Повторение	11	6,5	4,5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>11</b>