

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тополевская средняя общеобразовательная школа
Красносулинского района Ростовской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

учителей начальных классов

(наименование МО)

Зайкина Е.В.

(подпись)

(расшифровка подписи)

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Тополевской СОШ

Приказ от «31» августа 2023 г. №

151

Чирва Н.Н.

(подпись)

(расшифровка подписи)

МП

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Сотникова И.А.

(подпись)

(расшифровка подписи)

«31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

на 2023 - 2024 учебный год

Уровень общего образования детей (класс): начальное общее образование -
1-4 класс.

Составитель: МО учителей, обучающих младших школьников

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Примерной программы воспитания и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.ст.28,п.6. ст. 28,п.9,10 ст.2);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего
- Устав МБОУ Тополевской СОШ, зарегистрирован 13.03.2015 г. Межрайонной ИФНС России № 21 по Ростовской области. Изменения к Уставу МБОУ Тополевской СОШ от 19.11.2015г.
- Учебный план МБОУ Тополевской СОШ;
- ООП НОО МБОУ Тополевской СОШ, АООП НОО МБОУ Тополевской СОШ (вар. 8.2)
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ Тополевской СОШ от 01.06.2016;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Тополевской СОШ от 31.08.2018
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 № 766).
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

- Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

— формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

— обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

— научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

— добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов в год. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ Тополевской СОШ на 2023-2024 учебный год фактически будет проведено 133 занятия: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 32 часа, в 4 классе – 34 часа.

Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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

1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.
Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.
Настроение в школе (2 ч) Как настроение?
Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.
Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.
Вредные привычки (2 ч)
Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.
Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.
Народные игры.(2 ч)
Подвижные игры (3ч)
Доктора природы(2 ч)

2 класс – 34 часа

Почему мы болеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат
Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах(2ч) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствами Пищевые отравления
Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме
Как вести себя на улице
Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг
Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда
Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы
Как защититься от насекомых(1ч)
Укусы насекомых
Предосторожности при обращении с животными(1ч)
Что мы знаем про кошек и собак
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)
Отравление ядовитыми веществами
Отравление угарным газом
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)
Как помочь себе при тепловом ударе
Как уберечься от мороза
Первая помощь при травмах(3ч)
Растяжение связок и вывих костей
Переломы
Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(2 ч)
Укусы змей
Сегодняшние заботы медицины(3ч)
Расти здоровым
Воспитаю себя
Я выбираю движение

3 класс – 32 часа

Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье
Цветик - семицветик (1ч) От каких факторов зависит наше здоровье? (3ч)
Почему мы говорим неправду(2ч)
Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Мой ЗОЖ (1ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга (2ч)
Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников (1ч)
Режим питания. «Пищевая тарелка» (1ч) Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)
Витамины и минеральные вещества (2ч) Влияние воды на обмен веществ (1ч)
Напитки и настои для здоровья(1ч)
Как нужно одеваться(1ч) Одежда
Энергия пищи. Источники «строительного материала» (2ч)Как вести себя за столом(2ч)
Сервировка стола. Правила поведения за столом
Роль пищевых волокон на организм человека (2ч)
Что нужно есть в разное время года (2ч) Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня (2ч)
Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг (1ч)
Кулинарное путешествие по России (2ч)
Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

4 класс – 34 часа

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.
Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.
Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении
Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ.
Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.
Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор
Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.
Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.
Повторение(12ч)Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Формы организации занятий:

- мини-лекции;
- беседы;
- практикумы и дискуссии с элементами исследования;
- семинары с элементами дискуссий;
- круглый стол – дебаты;
- интерактивные игры;
- экскурсии;
- работа с материалами СМИ;
- ролевые игры;
- работа с компьютером, другими информационными носителями;
- практические упражнения.

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- игровая;
- познавательная;
- досуговое общение;
- межличностное общение;
- проектная деятельность;
- частично-поисковая;
- просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов;
- подготовка и представление публичного выступления в виде презентации.

**Календарно-тематическое планирование
«Азбука здоровья» 1 класс**

№п/п	Тема	Содержание занятий	Дата проведения	
			план	факт

1	Советы доктора Воды.	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	07.09	
2	Друзья Вода и мыло	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	14.09	
3	Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	21.09	
4	Подвижные игры	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	28.09	
5	Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	05.10	
6	Почему болят зубы.	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	12.10	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	19.10	
8	Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	26.10	
9	«Рабочие инструменты» человека.	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	09.11	
10	Подвижные игры.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	16.11	
11	Зачем человеку кожа.	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	23.11	
12	Надёжная защита организма.	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	30.11	
13	Если кожа повреждена.	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная	07.12	

		минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»		
14	Подвижные игры.	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	14.12	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	21.12	
16	Здоровая пища для всей семьи.	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	28.12	
17	Сон – лучшее лекарство	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	11.01	
18	Как настроение?	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	18.01	
19	Я пришёл из школы.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	25.01	
20	Подвижные игры по выбору детей.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	01.02	
21	Я – ученик.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	08.02	
22		Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	22.02	
23-24	Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.	29.02 07.03	
25	Подвижные игры.	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	14.03	
26	Скелет – наша опора.	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	21.03	

27	Осанка – стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	04.04	
28	Если хочешь быть здоров.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	11.04	
29	Правила безопасности на воде.	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	18.04	
30	Подвижные игры.	По выбору учащихся.	25.04	
31	Весёлые старты.	Командные соревнования.	02.05	
32-33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	16.05 23.05	
Общее количество часов: 33				

**Календарно-тематическое планирование
«Азбука здоровья» 2 класс**

№п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
			план	факт

1	Разные причины болезней.	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	06.09	
2	Признаки некоторых болезней	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	13.09	
3	Как ваше здоровье?	Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».	20.09	
4	Организм- сам себе помощник.	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	27.09	
5	Здоровый образ жизни.	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	04.10	
6	Какие врачи нас лечат.	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	11.10	
7	Инфекции и болезни.	Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»	18.10	
8	Прививки от болезней.	Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».	25.10	
9	Как выбрать лекарства.	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.	08.11	
10	Домашняя аптечка.	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	15.11	
11	Лекарственные отравления	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.	22.11	
12	Пищевые отравления.	Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления.	29.11	

		Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".		
13	Солнце – наш друг?	Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	06.12	
14	На улице дождь и гроза.	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!	13.12	
15	Опасности в нашем доме.	Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	20.12	
16	Правила поведения на улице.	Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.	27.12	
17	Вода – наш друг.	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.	10.01	
18	Чтобы огонь не причинил вреда.	Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	17.01	
19	Чем опасен электрический ток.	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	24.01	
20	Травмы.	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.	31.01	
21	Укусы насекомых.	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии.	07.02	

		Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов		
22	Про собак и кошек.	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!	14.02	
23	Отравление ядовитыми веществами.	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.	21.02	
24	Отравление угарным газом.	Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».	28.02	
25	Помочь себе при тепловом ударе.	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».	06.03	
26	Как уберечься от мороза.	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	13.03	
27	Растяжения и вывихи.	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.	20.03	
28	Переломы.	Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах	03.04	
29	Если ты ушибся или порезался.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.	10.04	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».	17.04	
31	Если укусила змея.	Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.	24.04	

32	Я здоровье берегу.	Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.	08.05	
33	Здоровый образ жизни.	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.	15.05	
34	Я выбираю движение.	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	22.05	
Общее количество часов: 34				

**Календарно-тематическое планирование
«Азбука здоровья» 3 класс**

№п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
			план	факт

1	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	Цветик - семицветик практическая работа	01.09	
2	От каких факторов зависит наше здоровье?	Практическая работа «Древо здоровья»	08.09	
3	Черты характера и здоровье	Дневник здоровья	15.09	
4	Привычки и здоровье		22.09	
5	Мой ЗОЖ	Тестирование Игра – путешествие « Лесной тропой»	29.09	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Куручка».	06.10	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».	13.10	
8	Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	20.10	
9	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»	27.10	
10	Как отучить себя от вредных привычек.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза.	10.11	
11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.	17.11	
12-13	Витамины и минеральные вещества	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»	24.11 01.12	
14-15	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея Воды». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)	08.12 15.12	
16	Одежда и здоровье	Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.	22.12	

17-18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»	12.01 19.01	
19	Сервировка стола.	Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».	26.01	
20	Правила поведения за столом	Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»	02.02	
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяйшки» Игра «Лесенка с секретом»	09.02 16.02	
23	Что нужно есть в разное время года.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Моё меню»	01.03	
24-25	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня		15.03 22.03	
26	Помоги себе сам	Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями.	05.04	
27	Умей организовать свой досуг	Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	12.04	
28-29	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа	19.04 26.04	
30	Огонёк здоровья.	Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.	03.05	
31	Путешествие в страну здоровья.	Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища)	17.05	
32	Культура здорового образа жизни	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям	24.05	
Общее количество часов: 32				

**Календарно-тематическое планирование
«Азбука здоровья» 4 класс**

№п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
			План	факт

1.	Что такое здоровье?	Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	07.09	
2.	Что такое эмоции?	Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».	14.09	
3.	Чувства и поступки.	Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.	21.09	
4.	Стресс.	Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.	28.09	
5.	Учимся думать и действовать.	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	05.10	
6.	Учимся находить причину и последствия событий.	Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»	12.10	
7.	Умей выбирать.	Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	19.10	
8.	Принимаю решение	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»	26.10	
9.	Я отвечаю за своё решение	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».	09.11	
10.	Что мы знаем о курении.	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.	16.11	
11.	Зависимость.	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».	23.11	
12.	Умей сказать «НЕТ»	Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	30.11	
13.	Как сказать НЕТ.	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.	07.12	
14.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.	14.12	

15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.	21.12	
16.	Волевое поведение.	Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.	28.12	
17.	Алкоголь – ошибка	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!	11.01	
18.	Час здоровья	Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.	18.01	
19.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.	25.01	
20.	Час здоровья	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».	01.02	
21.	Мальчишки и девчонки	Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.	08.02	
22.	Мальчишки и девчонки.	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.	15.02	
23.	Моя семья	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».	22.02	
24.	Дружба.	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.	29.02	
25.	День здоровья.	Открытие праздника. Игры и соревнования.	07.03	
26.	Умеем ли мы правильно питаться ?	Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.	14.03	
27.	Я выбираю кашу.	Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».	21.03	

28.	Чистота и здоровье.	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».	04.04	
29.	Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)	Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.	11.04	
30.	Чистота и порядок (продолжение путешествия).	Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.	18.04	
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо	Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.	25.04	
32.	КВН «Наше здоровье»	Конкурсы и игры по теме «Наше здоровье»	02.05	
33.	Будем здоровы.	Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма».	16.05	
34.	Будем здоровы.	Практическая работа «Выпуск стенной газеты».	23.05	
Общее количество часов: 34				

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Информационно-коммуникационные средства
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/

