****

1. **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы НОО с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* СанПиН 1.2.3685-21;
* основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СШ №2 г. Сычевки.

**АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Азбука здоровья» заключается в решение следующих вопросах. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения обучающихся?

## Цель :

* Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.

З**адачи:**

**-** формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
* расширять кругозор школьников в области физической культуры;
* формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
* научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
* познакомить с правилами поведения в обществе;
* развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
* формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
* укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
* развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
* воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
* прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

 **Место курса:**

На реализацию  рабочей программы курса «Азбука здоровья » в 1-м классе отводится 66  часов   1 классе (2 раза в неделю)

1. **Содержание программы внеурочной деятельности**

***Модуль № 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 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью (1 часа)

*Тема2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке (1 часа)

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра (1 часа) К. Чуковский «Мойдодыр*»*

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник***)*** (1 ч)

***2 класс- 4 часа***

*Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ (1 часа) *Тема 2* По стране Здоровейке (1 часа) *Тема 3* В гостях у Мойдодыра (1 часа)

 Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН) (1 часа)

***3класс – 4 часа***

*Тема 1* «Здоровый образ жизни, что это?» (1 часа)

*Тема 2* Личная гигиена (1 часа)

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра (1 часа)

*Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)* (1 часа)

***4 класс- 4 часа***

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1 часа)

*Тема 3.* Правила личной гигиены (1 часа)

*Тема 3* Физическая активность и здоровье (1 часа)

*Тема 4 Как познать себя* (*Текущий контроль знаний –За круглым столом*) (1 часа)

***Модуль№ 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 питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1. ***класс – 5 часов***

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

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю (1 часа)

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) (1 часа)

*Тема 4.* Как и чем мы питаемся (1 часа)

*Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)* (1 часа)

1. ***класс- 5 часов***

*Тема 1* Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. (1 часа)

*Тема 2.* Культура питания. Этикет. (1 часа) *Тема 3.* Беседа «Я выбираю кашу» (1 часа) *Тема 4.* «Что даёт нам море» (1 часа)

*Тема 5* Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина) (1 часа)

1. ***класс- 5 часов***

*Тема 1* Игра «Смак» (1 часа)

*Тема 2.* Правильное питание –залог физического и психологического здоровья (1 часа)

*Тема 3.* Вредные микробы (1 часа)

*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить (1 часа)

*Тема 5* «Чудесный сундучок»*Текущий контроль знаний – КВН* (1 часа)

 ***4 класс- 5 часов***

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека (1 часа)

*Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи (1 часа)

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени (1 часа)

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания (1 часа)

*Тема 5* «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН* (1 часа)

***Модуль № 3. Моё здоровье в моих руках( 28 ч.)***

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

1. ***класс (7 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (1 часа) *Тема 2.* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (1 часа) *Тема 3* Стихотворение «Ручеёк» (1 часа)

*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» (1 часа)

*Тема 5* Как обезопасить свою жизнь (1 часа)

*Тема 6* День здоровья *«*Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» (1 часа)

*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина) (1 часа)

1. ***класс (7 часов)***

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека (1 часа)

*Тема 2.* Закаливание в домашних условиях (1 часа) *Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы» (1 часа) *Тема 4* Иммунитет (1 часа)

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. (1 часа)

*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка. (1 часа)

*Тема 7* Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом(1 часа)

1. ***класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье (1 часа)

*Тема 2.* Наш мозг и его волшебные действия (1 часа)

*Тема 3* День здоровья «Хочу остаться здоровым*»* (1 часа)

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья (1 часа)

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. (1часа)

*Тема 6* Экскурсия «Природа – источник здоровья» (1 часа)

*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина (1 часа)

1. ***класс (7 часов)***

*Тема 1* Домашняя аптечка (1 часа)

*Тема 2.* «Мы за здоровый образ жизни» (1 часа)

*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» (1 часа)

*Тема 4*«Береги зрение с молоду». (1 часа)

*Тема 5* Как избежать искривления позвоночника (1 часа)

*Тема 6* Отдых для здоровья (1 часа)

*Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина (1 часа)

***Модуль № 4. Я в школе и дома (68ч.)***

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 (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид –залог здоровья . (1 часа)

*Тема 2* Зрение – это сила (1часа) *Тема 3* Осанка – это красиво (1 часа) *Тема 4* Весёлые переменки (1 часа)

*Тема 5* Здоровье и домашние задания (1часа)

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

знаний. (1 часа)

1. ***класс (6 часов)***

*Тема 1* Я и мои одноклассники (1 часа) Тема 2. *Почему устают глаза?* (1 часа)

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз (1 часа)

*Тема 4* Шалости и травмы (1 часа)

*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление (1 часа)

*Тема 6* Умники и умницы Текущий контроль знаний (1 часа)

1. ***класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид –залог здоровья (1 часа)

*Тема 2.* «Доброречие» (1 часа)

*Тема 3* С. Преображнский «Капризка» (1 часа) *Тема 4*«Бесценный дар- зрение» (1 часа) *Тема5* Гигиена правильной осанки (1 часа)

*Тема6*«Спасатели , вперёд!»Текущий контроль знаний (1 часа)

1. ***класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» (1 часа) *Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» (1 часа) *Тема 3* Игра «Спеши делать добро» (1 часа)

*Тема 4* Что такое дружба? Как дружить в школе? (1 часа)

*Тема 5* Мода и школьные будни (1 часа)

*Тема 6* Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина (1 часа)

***Модуль № 5. Чтоб забыть про докторов ( 16 ч.)***

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

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1 Хочу остаться здоровым* (1 часа)

*Тема 2.* Вкусные и полезные вкусности (1 часа)

*Тема 3.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть» (1 часа)

*Тема 4*«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1* С. Преображенский «Огородники» (1 часа)

*Тема 2.* Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) (1 часа)

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс» (1 часа)

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании» (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1* Шарль Перро «Красная шапочка» (1 часа)

*Тема 2.* Движение это жизнь (1 часа)

*Тема 3* День здоровья «Дальше, быстрее, выше» (1 часа)

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» (1 часа)

1. ***класс (4часа)***

*Тема* 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься (1 часа)

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни». (1 часа)

*Тема 3* Преображенский «Огородники» (1 часа)

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» (1 часа)

***Модуль № 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 (3 часа)***

*Тема 1*Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» (1часа)

*Тема 2.* Вредные и полезные привычки. (1 часа)

*Тема 3*Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1*Мир эмоций и чувств (1 часа) *Тема 2.* Вредные привычки (1 часа) *Тема 3*«Веснянка» (1 часа)

*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1*Мир моих увлечений (1 часа)

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика (1 часа)

*Тема 3*Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке » (1 часа)

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1*Размышление о жизненном опыте (1 часа) *Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика (1 часа) *Тема 3*Школа и моё настроение (1 часа)

*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика (1 часа)

***Модуль № 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 16 ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

 ***1 класс (4 часа)***

*Тема 1*Опасности летом (просмотр видео фильма) (1 часа)

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь (1 часа)

*Тема 3*Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» (1 часа)

*Тема 4*Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика. (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1*Я и опасность. (1 часа)

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» (1 часа)

*Тема 3*Первая помощь при отравлении (1 часа)

*Тема 4* Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1*Я и опасность. (1часа)

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека (1 часа)

*Тема 3*Игра «Не зная броду, не суйся в воду» (1 часа)

*Тема 4*Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика. (1 часа)

1. ***класс (4 часа)***

*Тема 1*Я и опасность. (1 часа)

*Тема 2.* Игра «Мой горизонт» (1 часа)

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья (1часа)

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья. (1 часа)

**3.Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности «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 «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).

###  ***Планируемые предметные результаты***

*Выпускник научится*:

* 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* 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.

**4. Тематическое планирование программы**

**1 класс – 66 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Форма контроля |
|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | праздникиграбеседавикторина |
| II | Питание и здоровье | 12 | Викторинаигракруглый столпрактическое занятие |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | викторинамастер-класспроектигра |
| IV | Я в школе и дома | 12 | игра – викторинабеседапрактическое занятиедискуссия |
| V | Чтоб забыть про докторов | 8 | круглый столролевая играмастер-класс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 6 | проекткруглый столролевая играмастер-класс |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | диагностика |
|  | Итого: | 66 |  |

**2-4 класс – 68час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Форма контроля |
|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | праздникиграбеседавикторина |
| II | Питание и здоровье | 10 | викторинаигракруглый столпрактическое занятие |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | викторинамастер-класспроектигра |
| IV | Я в школе и дома | 12 | игра – викторинабеседапрактическое занятиедискуссия |
| V | Чтоб забыть про докторов | 8 | круглый столролевая играмастер-класс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 6 | проекткруглый столролевая играмастер-класс |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | диагностика |
|  | Итого: | 68 |  |

 **5. Учебно-методическое обеспечение**

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Литература для учителя** |
| Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004 г. |
| Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва,Олма - Пресс, 2004г. |
| Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО |

|  |
| --- |
| «Маленький Гений – Пресс», 2010. – 33 с. |
| Дик Н.Ф « Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, « Феникс», 2007 г. |
| Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000. |
| Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г. |
| Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004. |
| Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006. |
| Ж. « Начальная школа», № 11, 2005 г. |
| **Дидактические материалы** |
| М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников.– М.:Олма Медиа Групп, 2012 г. |
| Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва,Ключ-С, 1997. |
| Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006. |
| Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания. |
| Словари, справочники, энциклопедии. |
| **Технические средства обучения** |
| Ноутбук или компьютер. |
| Мультимедийный проектор |
| Интерактивная доска или проекционный экран. |
| Фотокамера цифровая. Видеокамера. |
| Принтер |
| Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации, флипчарты. |
| **Наглядные пособия** |
| Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены идр. |
| Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правилабезопасного поведения». |
| **Интернет - ресурсы** |
| Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/> |
| Мультфильм «Три котёнка» -https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk).[youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk](http://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk) |
| Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» -https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs).[youtube.com/watch?v=Z\_a-PAMBuIs](http://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs) |
| Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- <https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M> |
| Зарядка для детей - https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g).[youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g](http://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g) |
| Как правильно мыть руки - <http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parent->reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI |
| Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html> |
| Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - <http://www.maam.ru/detskijsad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-detei->starshego-doshkolnogo-vozrasta.html |
| Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe->rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni |
| Тестирование учащихся - [http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost) [zdorove-i-bezopasnost](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost)<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obraz-zhizni> https://infourok.ru/material.html?mid=8688 |

 **Календарно-тематическое планирование курса**

 **«Азбука здоровья»**

**1 класс**

**на 2024-2025 учебный год**

 **учитель: Шипаева М. В.**

 **Руч Е. В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** **(разделы, темы)** | **Даты** **проведения** |
| **план** | **коррек****тировка** |
|  | Что мы знаем о ЗОЖ | 04.09. |  |
|  | Дорога к доброму здоровью | 06.09. |  |
| 3,4 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 11.09.13.09. |  |
| 5,6 | В гостях у Мойдодыра | 18.09.20.09. |  |
|  7 | Личная гигиена | 25.09. |  |
|  8 | Я хозяин своего здоровья | 27.09. |  |
|  9 | Витаминная тарелка на каждый день | 02.10. |  |
|  10 | Культура питания. Приглашаем к чаю | 04.10. |  |
|  11 | Как и чем мы питаемся | 08.10. |  |
|  12 | Я выбираю кашу | 11.10. |  |
|  13 | Культура питания. Этикет | 16.10. |  |
|  14 | Что даёт нам море | 18.10. |  |
|  15 | Игра «Смак» | 23.10. |  |
|  16 | Вредные микробы | 25.10. |  |
|  17 | Здоровая пища для всей семьи | 06.11 |  |
|  18 | «Богатырская силушка» КВН | 08.11. |  |
|  19,20 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 13.11.15.11. |  |
| 21, 22 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 20.11.22.11. |  |
|  23 | Как обезопасить свою жизнь | 27.11. |  |
| 24 | День здоровья *«*Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 29.11. |  |
| 25 | В здоровом теле здоровый дух | 04.12. |  |
| 26 | Сон и его значение для здоровья человека | 06.12. |  |
| 27 | Закаливание в домашних условиях | 11.12. |  |
| 28 | Иммунитет | 13.12. |  |
| 29 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье” | 25.12. |  |
| 30 | Спорт в жизни ребёнка. | 27.12 |  |
| 31 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 29.12. |  |
| 32 | Отдых для здоровья | 15.01. |  |
| 33 | Мой внешний вид –залог здоровья | 17.01. |  |
| 34 | Зрение – это сила | 22.01. |  |
| 35 | Осанка – это красиво | 24.01. |  |
| 36 | Весёлые переменки | 29.01. |  |
| 37 | Здоровье и домашние задания | 31.01. |  |
| 38 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 05.02 |  |
| 39 | Шалости и травмы | 07.02 |  |
| 40 | Мой внешний вид –залог здоровья | 12.02. |  |
| 41 | Класс не улица ребята! И запомнить это надо! | 14.02. |  |
| 42 | Игра «Спеши делать добро» | 19.02. |  |
| 43 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 21.02 |  |
| 44 | Мода и школьные будни | 26.02. |  |
| 45 | Движение это жизнь | 28.02. |  |
| 46 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 05.03. |  |
| 47 | Вкусные и полезные вкусности | 07.03. |  |
| 48 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. | 12.03. |  |
| 49 | Мир эмоций и чувств | 14.03. |  |
| 50 | Вредные и полезные привычки. | 19.03. |  |
| 51 | Я б в спасатели пошел | 21.03. |  |
| 52 | Мир моих увлечений | 02.04. |  |
| 53 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 04.04. |  |
| 54 | Школа и моё настроение | 09.04. |  |
| 55 | Размышление о жизненном опыте | 11.04. |  |
| 56 | Делу время , потехе час. | 16.04. |  |
| 57 | Первая помощь при отравлении | 18.04. |  |
| 58 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 23.04. |  |
| 60 | Размышление о жизненном опыте | 25.04. |  |
| 61 | Первая доврачебная помощь | 30.04. |  |
| 62 | Гордо реет флаг здоровья | 07.05. |  |
| 63 | Игра «Мой горизонт» | 14.05 |  |
| 64 | Вредные и полезные растения.Промежуточная аттестация | 16.05. |  |
| 65 | Лесная аптека на службе человека |  |  |
| 66 | Промежуточная аттестация. Игра «Не зная броду, не суйся в воду» |  |  |

 **Календарно-тематическое планирование курса**

 **«Азбука здоровья»**

**2 класс**

**на 2024-2025 учебный год**

 **учитель: Кольцова О. В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** **(разделы, темы)** | **Даты** **проведения** |
| **план** | **коррек****тировка** |
|  | Что мы знаем о ЗОЖ | 04.09. |  |
|  | Дорога к доброму здоровью | 06.09. |  |
| 3,4 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 11.09.13.09. |  |
| 5,6 | В гостях у Мойдодыра | 18.09.20.09. |  |
|  7 | Личная гигиена | 25.09. |  |
|  8 | Я хозяин своего здоровья | 27.09. |  |
|  9 | Витаминная тарелка на каждый день | 02.10. |  |
|  10 | Культура питания. Приглашаем к чаю | 04.10. |  |
|  11 | Как и чем мы питаемся | 08.10. |  |
|  12 | Я выбираю кашу | 11.10. |  |
|  13 | Культура питания. Этикет | 16.10. |  |
|  14 | Что даёт нам море | 18.10. |  |
|  15 | Игра «Смак» | 23.10. |  |
|  16 | Вредные микробы | 25.10. |  |
|  17 | Здоровая пища для всей семьи | 06.11 |  |
|  18 | «Богатырская силушка» КВН | 08.11. |  |
|  19,20 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 13.11.15.11. |  |
| 21, 22 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 20.11.22.11. |  |
|  23 | Как обезопасить свою жизнь | 27.11. |  |
| 24 | День здоровья *«*Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 29.11. |  |
| 25 | В здоровом теле здоровый дух | 04.12. |  |
| 26 | Сон и его значение для здоровья человека | 06.12. |  |
| 27 | Закаливание в домашних условиях | 11.12. |  |
| 28 | Иммунитет | 13.12. |  |
| 29 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье” | 18.12. |  |
| 30 | Спорт в жизни ребёнка. | 20.12. |  |
| 31 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 25.12. |  |
| 32 | Отдых для здоровья | 27.12 |  |
| 33 | Мой внешний вид –залог здоровья | 29.12. |  |
| 34 | Зрение – это сила | 15.01. |  |
| 35 | Осанка – это красиво | 17.01. |  |
| 36 | Весёлые переменки | 22.01. |  |
| 37 | Здоровье и домашние задания | 24.01. |  |
| 38 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 29.01. |  |
| 39 | Шалости и травмы | 31.01. |  |
| 40 | Мой внешний вид –залог здоровья | 05.02 |  |
| 41 | Класс не улица ребята! И запомнить это надо! | 07.02 |  |
| 42 | Игра «Спеши делать добро» | 12.02. |  |
| 43 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 14.02. |  |
| 44 | Мода и школьные будни | 19.02. |  |
| 45 | Движение это жизнь | 21.02 |  |
| 46 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 26.02. |  |
| 47 | Вкусные и полезные вкусности | 28.02. |  |
| 48 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. | 05.03. |  |
| 49 | Мир эмоций и чувств | 07.03. |  |
| 50 | Вредные и полезные привычки. | 12.03. |  |
| 51 | Я б в спасатели пошел | 14.03. |  |
| 52 | Мир моих увлечений | 19.03. |  |
| 53 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 21.03. |  |
| 54 | Школа и моё настроение | 02.04. |  |
| 55 | Размышление о жизненном опыте | 04.04. |  |
| 56 | Делу время , потехе час. | 09.04. |  |
| 57 | Первая помощь при отравлении | 11.04. |  |
| 58 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 16.04. |  |
| 60 | Размышление о жизненном опыте | 18.04. |  |
| 61 | Первая доврачебная помощь | 23.04. |  |
| 62 | Гордо реет флаг здоровья | 25.04. |  |
| 63 | Игра «Мой горизонт» | 30.04. |  |
| 64 | Вредные и полезные растения. | 07.05. |  |
| 65 | Лесная аптека на службе человека | 14.05 |  |
| 66 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 16.05. |  |
| 67 | Опасности летом | 21.05 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация. Игра «Верно – неверно» | 23.05. |  |

**Календарно-тематическое планирование курса**

 **«Азбука здоровья»**

**3 –а, 3-б класс**

**на 2023-2024 учебный год**

 **учитель: Иванова Л. А.**

 **Беляева Ж. М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** **(разделы, темы)** | **Даты** **проведения** |
| **план** | **коррек****тировка** |
|  | «Здоровый образ жизни, что это?» | 04.09. |  |
|  | Личная гигиена. | 06.09. |  |
| 3,4 | В гостях у Мойдодыра. | 11.09.13.09. |  |
| 5,6 | «Остров здоровья». | 18.09.20.09. |  |
| 7 | Игра «Смак». | 25.09. |  |
| 8 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. | 27.09. |  |
| 9 | Вредные микробы | 02.10. |  |
| 10 | Что такое здоровая пища и как её приготовить  | 04.10. |  |
| 11 | «Чудесный сундучок» | 08.10. |  |
| 12 | Труд и здоровье. | 11.10. |  |
| 13 | Наш мозг и его волшебные действия. | 16.10. |  |
| 14 | День здоровья. «Хочу остаться здоровым» | 18.10. |  |
| 15 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 23.10. |  |
| 16 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 25.10. |  |
| 17 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 06.11 |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ. «Моё здоровье в моих руках» | 08.11. |  |
| 19,20 | Мой внешний вид - залог здоровья | 13.11.15.11. |  |
| 21, 22 | «Доброречие» | 20.11.22.11. |  |
| 23 | Спектакль С. Преображенский «Капризка» | 27.11. |  |
| 24 | Спектакль С. Преображенский «Капризка» | 29.11. |  |
| 25 | «Бесценный дар- зрение». | 04.12. |  |
| 26 | Гигиена правильной осанки | 06.12. |  |
| 27 | «Спасатели, вперёд!» | 11.12. |  |
| 28 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 13.12. |  |
| 29 | Движение это жизнь | 18.12. |  |
| 30 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 20.12. |  |
| 31 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 25.12. |  |
| 32 | Мир моих увлечений. | 27.12 |  |
| 33 | Вредные привычки и их профилактика | 29.12. |  |
| 34 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 15.01. |  |
| 35 | Я и опасность. | 17.01. |  |
| 36 | Лесная аптека на службе человека | 22.01. |  |
| 37 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 24.01. |  |
| 38 | Класс не улица ребята! И запомнить это надо! | 29.01. |  |
| 39 | Игра «Спеши делать добро» | 31.01. |  |
| 40 | Вкусные и полезные вкусности | 05.02 |  |
| 41 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. | 07.02 |  |
| 42 | Мир эмоций и чувств | 12.02. |  |
| 43 | Вредные и полезные привычки. | 14.02. |  |
| 44 | Первая доврачебная помощь | 19.02. |  |
| 45 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 21.02 |  |
| 46 | Школа и моё настроение | 26.02. |  |
| 47 | Размышление о жизненном опыте | 28.02. |  |
| 48 | Делу время , потехе час. | 05.03. |  |
| 49 | Первая помощь при отравлении | 07.03. |  |
| 50 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 12.03. |  |
| 51 | Размышление о жизненном опыте | 14.03. |  |
| 52 | Игра «Мой горизонт» | 19.03. |  |
| 53 | В мире интересного. | 21.03. |  |
| 54 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 02.04. |  |
| 55 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 04.04. |  |
| 56 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 09.04. |  |
| 57 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 11.04. |  |
| 58 | Труд и здоровье | 16.04. |  |
| 60 | Солнце , воздух и вода –наши лучшие друзья  | 18.04. |  |
| 61 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше | 23.04. |  |
| 62 | Гордо реет флаг здоровья | 25.04. |  |
| 63 | Вредные и полезные растения. | 30.04. |  |
| 64 | Опасности летом | 07.05. |  |
| 65 | Чему мы научились и чего достигли, | 14.05 |  |
| 66 | Поход по родному краю | 16.05. |  |
| 67 | Поход по родному краю | 21.05 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация. Игра «Верно – неверно» | 23.05. |  |

**Календарно-тематическое планирование курса**

 **«Азбука здоровья»**

**4 А класс**

**на 2024-2025 учебный год**

 **учитель: Иванова О. Л.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока: | Тема: | Дата проведения по плану: | Кор-ка |
| 1-2 | **Модуль № 1 Введение «Вот мы и в школе».** «Здоровье и здоровый образ жизни» |  |  |
| 3-4 | Правила личной гигиены |  |  |
| 5-6 | Физическая активность и здоровье |  |  |
| 7-8 | Как познать себя .Текущий контроль знаний –За круглым столом |  |  |
| 9-10 | **Модуль № 2. Питание и здоровье** Питание необходимое условие для жизни человека |  |  |
| 11-12 | Здоровая пища для всей семьи |  |  |
| 13-14 |  Как питались в стародавние времена и питание нашего времени |  |  |
| 15-16 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  |  |
| 17-18 | «Богатырская силушка».Текущий контроль знаний –КВН |  |  |
| 19-20 | **Модуль № 3. Моё здоровье в моих руках** Домашняя аптечка |  |  |
| 21-22 | «Мы за здоровый образ жизни»  |  |  |
| 23-24 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» |  |  |
| 25-26 | «Береги зрение смолоду». |  |  |
| 27-28 | Как избежать искривления позвоночника |  |  |
| 29-30 | Отдых для здоровья |  |  |
| 31-32 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье .Текущий контроль знаний-викторина |  |  |
| 33-34 | **Модуль № 4Я в школе и дома**«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»**.** |  |  |
| 35-36 | «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» |  |  |
| 37-38 | Игра «Спеши делать добро»  |  |  |
| 39-40 | Что такое дружба? Как дружить в школе? |  |  |
| 41-42 | Мода и школьные будни |  |  |
| 43-44 | Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина |  |  |
| 45-46 | **Модуль № 5. Чтоб забыть про докторов**Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься |  |  |
| 47-48 | День здоровья «За здоровый образ жизни». |  |  |
| 49-50 | Преображенский «Огородники» |  |  |
| 51-52 | «Разговор о правильном питании» .Вкусные и полезные вкусности .Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» |  |  |
| 53-54 | **Модуль № 6. Я и моё ближайшее окружение**Размышление о жизненном опыте |  |  |
| 55-56 | Вредные привычки и их профилактика |  |  |
| 57-58 | Школа и моё настроение |  |  |
| 59-60 | В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика |  |  |
| 61-62 | **Модуль № 7. «Вот и стали мы на год взрослей»** Я и опасность. |  |  |
| 63-64 | Игра «Мой горизонт» |  |  |
| 65-66 | Гордо реет флаг здоровья |  |  |
| 67-68 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Промежуточная аттестация |  |  |
|  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование курса**

 **«Азбука здоровья»**

**4 Б класс**

**на 2024-2025 учебный год**

 **учитель: Козлова В. П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока: | Тема: | Дата проведения по плану: | Кор-ка |
| 1-2 | **Модуль № 1 Введение «Вот мы и в школе».** «Здоровье и здоровый образ жизни» |  |  |
| 3-4 | Правила личной гигиены |  |  |
| 5-6 | Физическая активность и здоровье |  |  |
| 7-8 | Как познать себя .Текущий контроль знаний –За круглым столом |  |  |
| 9-10 | **Модуль № 2. Питание и здоровье** Питание необходимое условие для жизни человека |  |  |
| 11-12 | Здоровая пища для всей семьи |  |  |
| 13-14 |  Как питались в стародавние времена и питание нашего времени |  |  |
| 15-16 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  |  |
| 17-18 | «Богатырская силушка».Текущий контроль знаний –КВН |  |  |
| 19-20 | **Модуль № 3. Моё здоровье в моих руках** Домашняя аптечка |  |  |
| 21-22 | «Мы за здоровый образ жизни»  |  |  |
| 23-24 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» |  |  |
| 25-26 | «Береги зрение смолоду». |  |  |
| 27-28 | Как избежать искривления позвоночника |  |  |
| 29-30 | Отдых для здоровья |  |  |
| 31-32 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье .Текущий контроль знаний-викторина |  |  |
| 33-34 | **Модуль № 4Я в школе и дома**«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»**.** |  |  |
| 35-36 | «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» |  |  |
| 37-38 | Игра «Спеши делать добро»  |  |  |
| 39-40 | Что такое дружба? Как дружить в школе? |  |  |
| 41-42 | Мода и школьные будни |  |  |
| 43-44 | Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина |  |  |
| 45-46 | **Модуль № 5. Чтоб забыть про докторов**Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься |  |  |
| 47-48 | День здоровья «За здоровый образ жизни». |  |  |
| 49-50 | Преображенский «Огородники» |  |  |
| 51-52 | «Разговор о правильном питании» .Вкусные и полезные вкусности .Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» |  |  |
| 53-54 | **Модуль № 6. Я и моё ближайшее окружение**Размышление о жизненном опыте |  |  |
| 55-56 | Вредные привычки и их профилактика |  |  |
| 57-58 | Школа и моё настроение |  |  |
| 59-60 | В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика |  |  |
| 61-62 | **Модуль № 7. «Вот и стали мы на год взрослей»** Я и опасность. |  |  |
| 63-64 | Игра «Мой горизонт» |  |  |
| 65-66 | Гордо реет флаг здоровья |  |  |
| 67-68 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».Промежуточная аттестация.. |  |  |
|  |  |  |  |