

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 Малышевского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО  
Председателем МС  
04.09.2025

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАОУ  
СОШ № 3  
№ 218/од от 05.09.2025

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

Азбука здоровья

класс: 1 а, 1 б классы

учебный год: 2025-2026

руководитель: Лихачева Елена Васильевна

пгт. Малышева 2025

## **Пояснительная записка**

Данная программа развивающих занятий «Азбука здоровья» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся.

Она составлена в соответствии с требованиями

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 Малышевского городского округа.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» имеет спортивно-оздоровительную направленность и способствует облегчению адаптации первоклассников. Она включает в себя систему работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на организацию двигательной активности первоклассников, на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Цель – создать условия для двигательной активности первоклассников, укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

- активизировать двигательную деятельность детей;
- развивать умения ориентироваться в пространстве, активность и самостоятельность;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- формировать культуры двигательной активности;
- развивать у детей эмоционально-активное отношение к спортивным играм;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- развивать произвольное внимание;
- способствовать познавательному и эмоциональному развитию каждого ребенка.

### **Отличительные особенности данной программы**

Отличительными особенностями являются:

- определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

-в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Возраст детей**

Программа составлена для обучающихся 1-х классов

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 99 занятий, по 3 ч в неделю в течение 33 недель.

### **Формы и режим занятий**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ упражнений, игр, демонстрация видео, иллюстративного материала;
- практические – организация подвижных игр на свежем воздухе; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор, пополнить знания детей о своём теле, правилах гигиены, способах укрепления здоровья, о правилах безопасного поведения во время игр, сотрудничества и взаимовыручки.

Занятия проводятся на свежем воздухе (при неблагоприятных погодных условиях – в кабинете) в соответствии с расписанием МАОУ СОШ №3.

### **Планируемый результат**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать любовь к красоте родной природы.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.

Предметные – знания правил гигиены тела и учебного труда, условий сохранения и укрепления здоровья, освоенный обучающимися в ходе выполнения программы опыт двигательной активности для укрепления здоровья.

Оздоровительные результаты:

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Формы подведения итогов**

Текущий контроль осуществляется в процессе конкурсов, игр, обобщающих занятий в конце каждой четверти.

### **Содержание**

Учащиеся узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать

полезным, знакомятся с правилами поведения в школе в игровой форме. При этом на каждом занятии детям предлагаются различные упражнения для укрепления здоровья, подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

### ***1. Основы знаний (введение).***

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

### ***2. Школа-наш второй дом.***

Обучение в школе, что оно несёт нам. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

### ***3. Я и моё здоровье.***

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. Правила безопасности на воде. Потребность расти здоровым. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции.

### ***4. Спорт-это здорово!***

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умыться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Продукты питания наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

### ***5. Правила на всю жизнь.***

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Профилактика заболеваний органов слуха. Органы чувств, для чего они нужны. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила безопасность на улице, подвижные игры. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Игры.

### ***6. Мир вокруг меня, и я в нём.***

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в

семье. Твоя помощь семье. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Как избежать конфликта. Как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
I четверть		
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в школе.	1
2-3	Я – ученик. Упражнения на осанку, развитие мелкой моторики	2
4	Подвижные игры «Гуси-лебеди».	1
5-6	Я пришёл из школы. Режим дня	2
7	Подвижные игры «У медведя во бору».	1
8-9	Какое Настроение?	2
10	Советы Доктора Воды.	1
11	Подвижные игры «Филин и пташки».	1
12	Друзья Вода и Мыло.	1
13-14	Вредные привычки.	2
15	Подвижные игры «Палочка-выручалочка».	1
16	Чтобы уши слышали.	1
17-18	Правила поведения на перемене. Организация игр	2
19	Викторина по ПДД.	1
20	Подвижные игры «Ловушки с приседаниями».	1
21	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1
22-23	Мой путь домой.	2
24	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1
II четверть		
25	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на спортивной площадке.	1
26-27	Я – ученик. Комплекс физминуток	2
28	Подвижные игры «К своим флажкам».	1
29-30	Вредные привычки.	2
31	Подвижные игры «Пчёлы и медведи».	1
32-33	Я – ученик. Комплекс утренней гимнастики	2
34	Почему болят зубы.	1
35	Подвижные игры «Собери урожай».	1
36	Чтобы зубы были здоровыми.	1
37	Подвижные игры «Принеси мяч».	1
38	Как сохранить улыбку красивой.	1
39	Подвижные игры «Мышеловка».	1
40-41	Если хочешь быть здоров, закаляйся!	2
42	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
43-44	Здоровое питание. Копилка витаминов.	2
45	Правила безопасности на льду	1

46-47	Зимние игры	2
48	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1
III четверть		
49	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортзале	1
50-51	Игра «Энергия на весь день»	2
52-53	На зарядку становись! Комплекс утренней зарядки.	2
54-55	О культуре поведения.	2
56	Подвижные игры «Пустое место».	1
57-58	Глаза-главные помощники человека. Физминутки для глаз	2
59-60	«Рабочие инструменты» человека.	2
61	Подвижные игры «Кто быстрее?»	1
62	Зачем человеку кожа?	1
62	Подвижные игры «Жмурки».	1
64	Надёжная защита человека.	1
65	Если кожа повреждена.	1
66	Подвижные игры «Горелки», «Салки».	1
67-68	Ежели вы вежливы. Игры на взаимодействие	2
69	Правила безопасного поведения весной	1
70	Подвижные игры «Пятнашки».	1
71	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1
72-73	Игры для весёлой переменки	2
74	Правила поведения на весеннем льду.	1
75	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1
IV четверть		
76	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в доме	1
77-78	Поиграем в гости.	2
80-82	Мы пешеходы и пассажиры.	3
83	Подвижные игры «Эстафета по кругу».	1
84	Здоровая пища для всей семьи.	1
85	Подвижные игры «Охотники и зайцы».	1
86	Скелет-наша опора.	1
87	Осанка-стройная спина. Упражнения для закрепления	1
88	Подвижные игры «Совушка».	1
89	Сон-лучшее лекарство.	1
90	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1
91	Подвижные игры «Эстафета с обручем».	1
92-93	Если хочешь быть здоров.	2
94	Подвижные игры «Фанты».	1
95-96	Правила безопасности на воде	2
97-98	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2
99	Летние каникулы с пользой проведём!	1

#### Список используемой литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.

5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2007.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640371

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026