

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №85  
имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»

Рассмотрена на заседании  
экспертного совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждено приказом директора  
МКОУ «СОШ № 85»  
№ 469 от 30.08.2023  
\_\_\_\_\_Баендаева-Урюпина Д.А.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
естественнонаучной направленности  
«Азбука здоровья»**

---

название разработки

для обучающихся 7-11 лет

---

**Форма** \_\_\_\_\_ **кружок**

**срок реализации**   1   **год**

**Автор разработки:** Кравченко  
Наталья Георгиевна,  
педагог дополнительного образования  
МКОУ «СОШ № 85»

г. Тайшет, 2023

**ПАСПОРТ**  
**на педагогическую разработку**

**I раздел**

а) Кравченко Наталья Георгиевна, учитель начальных классов, МКОУ «СОШ №85», г. Тайшет, ул. Шевченко, 1

фамилия, имя, отчество автора, должность, учреждение, полный адрес

б) здоровьесбережение

предмет, предметная область

в) разработка предназначена для 1 - 4 классов общеобразовательных школ

для каких классов (групп) предназначена разработка

г) 68 ч

количество часов

д) Программа создана для школьников, которые хотят быть здоровыми и хотят узнать, как сохранить и укрепить своё здоровье, расширив границы школьной программы. В её содержание были включены различные творческие задания, викторины, конкурсы, выступление агитбригад и другое.

По окончании обучения дети узнают много нового о сохранении здоровья, о различных способах его укрепления, о способностях человеческого тела, о моде и гигиене школьной одежды, о профилактике вредных привычек, о владении эмоциями и чувствами.

Материал, содержащийся в программе, не является абсолютно новым для восприятия. Он систематизирован и обобщен, углубляет знания учащихся.

авторская оценка разработки

## **I. Пояснительная записка**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» В.А.Сухомлинский**

Программа реализует здоровьесберегающее направление и формирование у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Рабочая программа составлена на основе следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких), «Полезные привычки» (Родикова И.А.) в соответствии с требованиями ФГОС.

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению. Содержание кружка «Азбука здоровья» поддерживает раздел курса «Окружающий мир» «Человек и его здоровье» и даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.

### **Цель программы «Азбука здоровья»:**

- 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.

В соответствии с целью поставлены **задачи реализации программы:**

- 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;

## **II. Актуальность**

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Программа «Азбука здоровья» способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и 4 навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

### **Возраст детей, срок реализации**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов и рассчитана на 1 год, 54 часа. Размер группы минимальный 12 человек, максимальный 20 человек. Созданы две группы по 14 человек.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия - 60 минут. Курс рассчитан на 54 часа. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная. Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и

практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, выступление агитбригад, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

### **Планируемые предметные результаты**

#### ***Ученик будет знать:***

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

#### ***Ученик 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.

#### ***Ученик 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.

#### **Межпредметные связи**

Программа внеурочной деятельности по здоровьесбережению «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях:

- с уроками литературного чтения: знакомство с литературными произведениями, подбор пословиц и поговорок;

- с уроками окружающего мира: сезонные изменения в природе; изучение организма человека: осанка, питание, зрение; создание буклетов по сохранению здоровья;

- с уроками изобразительного искусства: рисование плакатов, рисунков по теме;

- с уроками музыки: прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.;

- с уроками физической культуры: разучивание упражнений.

## 2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся *знакомятся* с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; *обучаются* правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. *Обучаются* правилам оказания первой медицинской помощи.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 54 часов

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
1	Введение. Вот мы и в школе	12	личная гигиена, значение гимнастики утренней для организма
2	Питание и здоровье	17	основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого
3	Моё здоровье в моих руках	17	влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
4	Кто нас лечит	8	Какие бывают врачи, зачем нам прививки. Что должно быть в домашней аптечке.
<b>Итого:</b>	<b>54</b>		

#### ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
курса «Азбука здоровья»

**2 КЛАСС (54 часа)**

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Введение «Вот мы и в школе» (10,5 ч.)</b>				
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1,5	04.09 05.09 06.09	
2	Почему мы болеем.	1,5	11.09 12.09 13.09	
3	Почему мы болеем.	1,5	18.09 19.09 20.09	
4	По стране «Здоровейке»	1,5	25.09 26.09 27.09	
5	В гостях у Чистюли.	1,5	02.10 03.10 04.04	
6	Я хозяин своего здоровья	1,5	09.10 10.10 11.10	
7	Создание проекта « Страна Чистюль»	1,5	16.10 17.10 18.10	
<b>Питание и здоровье (15 ч.)</b>				
8	Правильное питание – залог здоровья.	1,5	23.10 24.10 25.10	
9	Меню из трех блюд на всю жизнь. Проектная работа	1,5	30.10 31.10 01.11	
10	Культура питания. Этикет.	1,5	06.11 07.11 08.11	
11	Культура питания. Этикет	1,5	13.11 14.11 15.11	
12	Я выбираю кашу	1,5	20.11	



			21.11 22.11	
13	Что даёт нам море	1,5	27.11 28.11 29.11	
14	Викторина «Секреты здорового питания»	1,5	04.12 05.12 06.12	
15	Светофор здорового питания	1,5	11.12 12.12 13.12	
16	Первая помощь при отравлении	1,5	18.12 19.12 20.12	
17	Подвижные игры	1,5	25.12 26.12 27.12	
<b>Моё здоровье в моих руках (13,5 ч.)</b>				
18	Сон и его значение для здоровья человека. Проектная работа	1,5	01.01 02.01 03.01	
19	Закаливание в домашних условиях. Проектная работа.	1,5	08.01 09.01 10.01	
20	Закаливание в домашних условиях	1,5	15.01 16.01 17.01	
21	День здоровья «Будьте здоровы»	1,5	22.01 23.01 24.01	
22	Иммунитет	1,5	29.01 30.01 31.01	
23	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1,5	05.02 06.02 07.02	
24	Спорт в жизни ребёнка.	1,5	12.02 13.02 14.02	
25	Слагаемые здоровья Проектная работа.	1,5	19.02 20.02 21.02	
26	Подвижные игры	1,5	26.02 27.02	

			28.02	
<b>Кто нас лечит 7,(5 ч)</b>				
27	Какие врачи нас лечат.	1,5	04.03 05.03 06.03	
28	Прививки от болезней.	1,5	11.03 12.03 13.03	
29	Что нужно знать о лекарствах.	1,5	18.03 19.03 20.03	
30	Подвижные игры.	1,5	25.03 26.03 27.03	
31	Сегодняшние заботы медицины.	1,5	01.04 02.04 03.04	
<b>Я в школе и дома (7,5 ч.)</b>				
32	Я и мои одноклассники	1,5	08.04 09.04 10.04	
33	Почему устают глаза?	1,5	15.04 16.04 17.04	
34	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1,5	22.04 23.04 24.04	
35	Шалости и травмы	1,5	29.04 30.04 01.05	
36	Причины болезни	1,5	06.05 07.05 08.05	

**Всего – 54 часа**

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

### ***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».

### ***Технические средства обучения***

Ноутбук .

Мультимедийный проектор.

Проекционный экран.

Принтер.

Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации.

### ***Наглядные пособия***

Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.

**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», «Правила безопасного поведения».

**Интернет - ресурсы** Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/> Мультфильм «Три котёнка» - <https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk> Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - [https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_a-PAMBuIs](https://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.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g> Как правильно мыть руки - <http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parentreqid=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/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta.html> Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni> Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii>

mir/2012/03/13/testzdorove-i-bezopasnost  
shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obraz-zhizni  
<https://infourok.ru/material.html?mid=8688>

<http://nsportal.ru/nachalnaya->