


Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

<p>«Рассмотрено» МО учителей</p> <p>Протокол № <u>6</u> от « 30 » 05 2023 г.</p>	<p>«Принято» Педагогически советом</p> <p>Протокол № <u>1</u> от « 31 » 08 2023 г.</p>	<p> «Утверждаю» Директор КГКОУ ШИ 4 Н.Ю. Алхимина</p> <p>Приказ № <u>310</u> от « 31 » 08 2023 г.</p>
--	--	--

### Рабочая программа

**Этапы обучения:** I этап — 1(1) 1- 4 класс НОДА

**Внеурочная деятельность:** Азбука здоровья

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации программы** 5 лет

**Программа обучения:** Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата ( вариант 6.3) 2023-2028 г

Хабаровск

2023 г

I. Пояснительная записка _____	3
II. Описание учебного предмета _____	9
III. Содержание учебного предмета _____	14
III. Тематическое планирование _____	15
IV. Применяемое оборудование и средства обучения _____	34
V. Использованная литература _____	35
VII. Лист корректировки _____	36

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии ФАООП вариант II, утвержденной приказом Министерства от 24.11.2022г. № 1026.

Адаптированная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата ( вариант 6.3).

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами.

Учебный предмет «Азбука здоровья» относится к предметной области «Азбука здоровья» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1(1) классе рас считана на 33 учебные недели и составляет 33 часов в год (1 часа в неделю), в 1(2) классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часов в год (1 часа в неделю), во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 часа в неделю), в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 часа в неделю), в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 часов неделю).

- **Цель программы:** 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.

#### **Задачи программы:**

##### **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.

**Общая характеристика внеурочной деятельности,  
с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для II варианта, 1(1) 1- 4 класса (варианта 6.3) соответствует приказу № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «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.

#### **Основные направления работы с детьми:**

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**В основу деятельности обучающихся были положены следующие принципы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Принцип научности** - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Принцип доступности** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Принцип системности** - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на

него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожел проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** – предполагает в учащиеся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности.** Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей. При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

#### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в



процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

## **II. Описание места внеурочной деятельности, курса в учебном плане**

На его изучение «**Азбука здоровья**» во 1(1) 1 классы отведено 33 ч, 1 час в неделю в 1(2) классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часов в год (1 часа в неделю), во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю), в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю), в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часов неделю).

Часы в рабочей программе распределяются с учетом подготовленности детей к усвоению ими учебного материала.

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы:

**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):

### **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).

### **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.

### **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.

#### ***БУДы:***

- Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- Планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;

- Анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу»;
- Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- Включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- Работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- Обращаться за помощью;
- Формулировать свои затруднения;
- Предлагать помощь и сотрудничеств

**III. Содержание программы внеурочной деятельности 1 (1) 1 класс 33ч (1 раз в неделю) 2 класс по 4 класс 34ч (1 раз в неделю).**

**1. Дружи с водой (2ч)**

Советы доктора Воды. Дружья Вода и Мыло.

**2. Забота об органах чувств (5 ч)**

Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**3. Уход за зубами (3 ч)**

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**4. Уход за руками и ногами (1 ч)**

«Рабочие инструменты» человека.

**5. Как следует питаться (2 ч)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**6. Как сделать сон полезным (1 ч)**

Сон – лучшее лекарство.

**7. Настроение в школе (2 ч)**

Как настроение?

**8. Настроение после школы (1 ч)**

Я пришёл из школы.

**9. Поведение в школе (2 ч)**

Я – ученик.

**10.Вредные привычки (2 ч)**

**11.Мышцы, кости и суставы (2 ч)**

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**12.Как закаляться (2 ч)**

Если хочешь быть здоров.

**13.Как правильно вести себя на воде (1 ч)**

Правила безопасности на воде.

**14.Народные игры.(2 ч)**

**15.Подвижные игры (3ч)**

**16.Доктора природы(2 ч)**

**ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:**

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

**IV. Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья» 1(1) класс ((вариант 6.3)**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Дружи с водой	2	<b>Контрольный урок</b>
<b>2</b>	Забота об органах чувств	5	
<b>3</b>	Уход за зубами	3	
<b>4</b>	Уход за руками и ногами	1	
<b>5</b>	Как следует питаться	2	
<b>6</b>	Как сделать сон полезным	1	
<b>7</b>	Настроение в школе	2	
<b>8</b>	Настроение после школы	1	
<b>9</b>	Поведение в школе	2	
<b>10</b>	Вредные привычки	2	
<b>11</b>	Мышцы, кости и суставы	2	
<b>12</b>	Как закаляться	2	
<b>13</b>	Как правильно вести себя на воде	1	
<b>14</b>	Народные игры	2	
<b>15</b>	Подвижные игры	3	
<b>16</b>	Доктора природы	2	
<b>Итого 33ч</b>			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья» 1 класс (вариант 6.3)**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Дружи с водой	2	<b>Контрольный урок</b>
<b>2</b>	Забота об органах чувств	5	
<b>3</b>	Уход за зубами	3	
<b>4</b>	Уход за руками и ногами	1	
<b>5</b>	Как следует питаться	2	
<b>6</b>	Как сделать сон полезным	1	
<b>7</b>	Настроение в школе	2	
<b>8</b>	Настроение после школы	1	
<b>9</b>	Поведение в школе	2	

10	Вредные привычки	2	
11	Мышцы, кости и суставы	2	
12	Как закаляться	2	
13	Как правильно вести себя на воде	1	
14	Народные игры	2	
15	Подвижные игры	3	
16	Доктора природы	2	
<b>Итого 33ч</b>			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья» 2 класс (вариант 6.3)**

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля
1	Дружи с водой	2	<b>Контрольный урок</b>
2	Забота об органах чувств	5	
3	Уход за зубами	3	
4	Уход за руками и ногами	1	
5	Как следует питаться	2	
6	Как сделать сон полезным	1	
7	Настроение в школе	2	
8	Настроение после школы	1	
9	Поведение в школе	2	
10	Вредные привычки	2	
11	Мышцы, кости и суставы	2	
12	Как закаляться	2	
13	Как правильно вести себя на воде	1	
14	Народные игры	2	
15	Подвижные игры	3	
16	Доктора природы	2	
<b>Итого 33ч</b>			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья» 3 класс (вариант 6.3)**

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля
---	--------------	------------------	----------------



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

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья» 4 класс (вариант 6.3)**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Друзи с водой	2	<b>Контрольный урок</b>
<b>2</b>	Забота об органах чувств	5	
<b>3</b>	Уход за зубами	3	
<b>4</b>	Уход за руками и ногами	1	
<b>5</b>	Как следует питаться	2	
<b>6</b>	Как сделать сон полезным	1	
<b>7</b>	Настроение в школе	2	
<b>8</b>	Настроение после школы	1	
<b>9</b>	Поведение в школе	2	
<b>10</b>	Вредные привычки	2	
<b>11</b>	Мышцы, кости и суставы	2	
<b>12</b>	Как закаляться	2	
<b>13</b>	Как правильно вести себя на воде	1	

<b>14</b>	Народные игры	2	
<b>15</b>	Подвижные игры	3	
<b>16</b>	Доктора природы	2	
<b>Итого 33ч</b>			

**V. Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
1 (1) класс (вариант 6.3)**

<b>№ пп</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Количество часов.</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>1</b>	Советы доктора Воды.	<b>1</b>	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
<b>2</b>	Друзья Вода и мыло	<b>1</b>	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
<b>3</b>	Глаза – главные помощники человека.	<b>1</b>	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
<b>4</b>	Подвижные игры	<b>1</b>	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
<b>5</b>	Чтобы уши слышали.	<b>1</b>	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
<b>6</b>	Почему болят зубы.	<b>1</b>	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
<b>7</b>	Чтобы зубы были здоровыми.	<b>1</b>	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
<b>8</b>	Как сохранить улыбку красивой?	<b>1</b>	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
<b>9</b>	«Рабочие инструменты» человека.	<b>1</b>	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
<b>10</b>	Подвижные игры	<b>1</b>	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч»

11	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо»
18		1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».
19	Я пришёл из школы	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	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».
21	Я – ученик.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22	Я – ученик.	1	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой»
23	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24	Вредные привычки.	1	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30		1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32-33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	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.
<b>Итого 33ч</b>			

### Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

#### 1 класс (вариант 6.3)

№ пп	Тема занятия.	Количество часов.	Виды деятельности
1	Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья Вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

5	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с поговорками и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч»
11	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо»
18		1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».
19	Я пришёл из школы	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	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».
21	Я – ученик.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22	Я – ученик.	1	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой»
23	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24	Вредные привычки.	1	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30		1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.

<b>32-33</b>	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	<b>1</b>	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.
<b>Итого 33ч</b>			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
2 класс (вариант 6.3)**

<b>№ пп</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Количество часов.</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>1</b>	Советы доктора Воды.	<b>1</b>	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
<b>2</b>	Друзья Вода и мыло	<b>1</b>	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
<b>3</b>	Глаза – главные помощники человека.	<b>1</b>	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
<b>4</b>	Подвижные игры	<b>1</b>	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
<b>5</b>	Чтобы уши слышали.	<b>1</b>	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
<b>6</b>	Почему болят зубы.	<b>1</b>	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
<b>7</b>	Чтобы зубы были здоровыми.	<b>1</b>	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
<b>8</b>	Как сохранить улыбку красивой?	<b>1</b>	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.



9	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч»
11	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо»
18		1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».
19	Я пришёл из школы	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	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».
21	Я – ученик.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».

22	Я – ученик.	1	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой»
23	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24	Вредные привычки.	1	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30		1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32-33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	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.
<b>Итого 33ч</b>			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
3 класс (вариант 6.3)**

№ пп	Тема занятия.	Количество часов.	Виды деятельности
---------	---------------	----------------------	-------------------

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

14	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо»
18		1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».
19	Я пришёл из школы	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	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».
21	Я – ученик.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22	Я – ученик.	1	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой»
23	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24	Вредные привычки.	1	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30		1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32-33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	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.
<b>Итого 33ч</b>			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
4 класс (вариант 6.3)**

№ пп	Тема занятия.	Количество часов.	Виды деятельности
1	Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья Вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
5	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч»
11	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо»
18		1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

19	Я пришёл из школы	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	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».
21	Я – ученик.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22	Я – ученик.	1	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой»
23	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24	Вредные привычки.	1	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30		1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32-33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	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.
<b>Итого 33ч</b>			

## **VI. Материально-техническое обеспечение**

<b><i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i></b>	<b><i>Информационно-коммуникационные средства</i></b>
<i>1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор 3. Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием</i>	<i>Цифровые образовательные ресурсы</i>

## **VII. Описание материально-технического обеспечения**



1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. *Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров.* СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. *Психологические игры и упражнения.* СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. *Развивающие игры и упражнения.* СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. *Твое здоровье. Укрепление организма.* СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. *Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте.* М., 1975.
6. Красикова И.С. *Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение.* Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. *Тайна пирамиды здоровья.* СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. *Здоровье и красота вашей осанки.* М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. *Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие.* М.: ТЦ Сфера, 1999.
- Онучин Н.А. *Дыхательная гимнастика для детей.* М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- Останко Л.В. *Сто веселых упражнений для детей.* СПб: Корона принт, 2005.
- Соколов П.П. *Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть.* М.: Сов. Спорт, 1989.
- Смирнов И. *Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых.* М.: Центрполиграф, 2004.
- Смирнов Н.К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.* М.: Аркти, 2003.
- Тихомирова Л.Ф. *Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет.* Ярославль: Академия Развития, 2003.

Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.

Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002. - №5. - с. 54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. - 2003.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. - 2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., -1997., Уроки Мойдодыра. - СПб., -1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.

. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб., 1995.

. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической

*профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.*

*. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.*

*. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.*

*. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997*

*. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997*

*. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.*

*. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.*

*. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980*

*Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.*

**VIII. Лист корректировки рабочей программы по предмету  
«Азбука здоровья» за 2023- 2024 уч.г.**

№ п/ п	Название темы	Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия