


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

«Рассмотрено» МО учителей Протокол № <u>6</u> от « <u>30</u> » <u>05</u> <u>2023</u> г.	«Принято» Педагогически советом Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.	 <p>«Утверждено» Директор: <u>И.Ю. Ухмина</u> Приказ № <u>310</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.</p>
--	--	---

Рабочая программа

Этапы обучения: I этап — I(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 6.4) 2023-2028 г

Хабаровск
2023 г

Содержание программы.

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. Используемая 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 6.4)

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 расчитана 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, 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 6.4) 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 может 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 учащихся 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 сотрудничество

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 6.4)**

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля
1	Дружи с водой	2	Контрольный урок
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	
Итого 33ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья» 1 класс (вариант 6.4)**

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля
1	Дружи с водой	2	Контрольный урок
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	
Итого 33ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья» 2 класс (вариант 6.4)**

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля
1	Дружи с водой	2	Контрольный урок
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	
Итого 33ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья» 3 класс (вариант 6.4)**

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

1	Друзи с водой	2	Контрольный урок
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	4	
16	Доктора природы	2	
Итого 34ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья» 4 класс (вариант 6.4)**

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля
1	Друзи с водой	2	Контрольный урок
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	3	
13	Как правильно вести себя на воде	1	

14	Народные игры	2	
15	Подвижные игры	3	
16	Доктора природы	2	
Итого 34ч			

**V. Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
1 (1) класс (вариант 6.4)**

№ 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	Сон – лучшее лекарство	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!	2	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.
Итого 33ч			

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

1 класс (вариант 6.4)

№ 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	Сон – лучшее лекарство	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.
Итого 33ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
2 класс (вариант 6.4)**

№ 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	Сон – лучшее лекарство	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.
Итого 33ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
3 класс (вариант 6.4)**

№ 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	Сон – лучшее лекарство	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.	2	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.
Итого 34ч			

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
4 класс (вариант 6.4)**

№ 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	Сон – лучшее лекарство	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».	2	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.
Итого 34ч			

VI. Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Информационно-коммуникационные средства</i>
<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. Твоё 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