

Российская Федерация  
Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области  
«Центр образования и психолого-педагогического, медико-социального сопровождения детей» г. Саратова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
И.А. Белякова  
«29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Мельник  
Е.Б. Мельник  
от 29.08.2025 № 108



# Рабочая программа курса внеурочной деятельности *«Азбука здоровья»* *(3-4 класс)*

# 2025-2026 учебный год

Руководители:  
А.А. Трифонова,  
О.Н. Гришина  
учителя начальных классов

Рассмотрена на заседании МО  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Руководитель  
С.А.Ткаченко

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа рассчитана на 2 года, 1 час в неделю.

**Цель программы:** создание условий для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

**Задачи программы:**

- формирование у младшего школьника позиции признания ценности здоровья;
- развитие чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## **Планируемые результаты**

| Личностные  | Регулятивные   | Познавательные  | Коммуникативные   |
|---|--|---|---|
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.<br><br>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.<br><br>Составлять план выполнения задач.<br><br>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, | Предполагать, какая информация необходима.<br><br>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.<br><br>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.<br><br>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.<br><br>Учиться подтверждать аргументы фактами. |

|   |   |                    |  |
|---|---|--------------------|--|
| <p>общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> | <p>исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p> | <p>источников.</p> | <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
|---|---|--------------------|--|

### ***Требования к подготовке учащихся***

#### ***Младшие школьники должны знать / понимать:***

- о важности воды для человека;
- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;
- как следует питаться, спать, закаляться;
- почему мы болеем, как защититься от болезней, кто может лечит;
- о полезных и вредных прививках;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;

- чего не надо бояться;
- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;
- как относиться к подаркам, к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;
- как вести себя, если что-то болит;
- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;
- чем заняться после школы;
- что такое наше здоровье;
- как сохранить своё здоровье;
- вредные привычки.

### ***Младшие школьники научатся:***

- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах, различных отравлениях, перегревах, обморожениях, травмах, при попадании инородных тел, при укусах животных, насекомых;
- сдерживать себя в различных ситуациях;
- прислушиваться к советам родителей;
- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания;

### ***Календарно - тематическое планирование (3 класс)***

| №<br>п/п | Название раздела, темы   | Кол-<br>во<br>часов | Виды деятельности  | Дата |      |
|----------|--|---------------------|--|------|------|
|          |  |                     |  | план | факт |
| 1.       | <b>Дружи с водой.</b><br>Советы доктора Вода.                  | 1                   | Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |      |      |
| 2.       | <b>Забота о глазах.</b><br>Глаза – главные помощники человека. | 1                   | Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.       |      |      |
| 3.       | <b>Уход за ушами.</b><br>Чтобы уши слышали.                    | 1                   | Разыгрывание ситуаций. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.   |      |      |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
|     |   |   | Правил сохранения слуха.   |  |  |
| 4.  | <b>Уход за зубами.</b><br>Почему болят зубы.<br>Чтобы зубы были здоровыми.                            | 1 | Рассказ учителя. Анализ ситуации.<br>Знакомство с доктором Здоровые<br>Зубы. Творческое рисование.<br>Беседа. Упражнение «Спрятанный<br>сахар». Оздоровительная минутка.<br>Зачем человеку зубная щётка?<br>Практическая работа. Разучивание<br>стихотворение.                           |  |  |
| 5.  | <b>Уход за руками и ногами.</b><br>«Рабочие инструменты»<br>человека.                                 | 1 | Разгадывание загадок. Работа с<br>пословицами и поговорками. Игра-<br>соревнование «Кто больше?»<br>Памятка «Это полезно знать».<br>Практическая работа.   |  |  |
| 6.  | <b>Забота о коже.</b><br>Зачем человеку кожа.<br>Надёжная защита организма.                           | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором<br>Здоровая Кожа. Проведение опытов.<br>Рассказ учителя. Оздоровительная<br>минутка «Солнышко». Правила ухода<br>за кожей.<br>Беседа об органах чувств. Рассказ<br>учителя. Работа по таблице «Строение<br>кожи». Тест.                              |  |  |
| 7.  | <b>Как следует питаться.</b><br>Питание – необходимое<br>условие для жизни человека.                  | 1 | Повторение правил здоровья.<br>Заучивание слов. Встреча с доктором<br>Здоровая Пища. Упражнение для<br>осанки «Гора». Работа по таблице<br>«Органы пищеварения». Игра<br>«Продолжи сказку».  |  |  |
| 8.  | <b>Как сделать сон полезным.</b><br>Сон - лучшее лекарство.   | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный<br>кулинар». Повторение правил здоровья<br>Анализ ситуации. Оздоровительная<br>минутка «Хождение по камушкам»,<br>Игра по гигиене сна «Плохо –<br>хорошо».  |  |  |
| 9.  | <b>Настроение в школе.</b><br>Как настроение?<br><b>Настроение после школы.</b><br>Я пришёл из школы. | 1 | Встреча с доктором Уважение.<br>Оздоровительная минутка.<br>Упражнение «Азбука волшебных слов».<br>Тест.<br>Беседа. Анализ и разыгрывание<br>ситуации. Упражнение «Любишь – не<br>любишь», Рассказ учителя.<br>Оздоровительная минутка. Работа с<br>пословицами. Игра «Закончи рассказ». |  |  |
| 10. | <b>Поведение в школе.</b><br>Я – ученик.  | 1 | Оздоровительная минутка<br>«Упражнения животных». Игра<br>«Знаешь ли ты правила?» Творческая<br>работа «Придумай правила».   |  |  |
| 11. | Вредные привычки.   | 1 | Беседа «Это красивый человек». Игра<br>«Да - нет». Оздоровительная минутка<br>«Деревце». Анализ ситуации.  |  |  |

|     |  |   |   |  |  |
|-----|--|---|---|--|--|
| 12. | <b>Мышцы, кости и суставы.</b><br>Скелет - наша опора.<br>Осанка - стройная спина.                         | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа.<br>Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно.<br>Правила первой помощи.<br>Встреча с доктором Стойная Осанка.<br>Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки.<br>Практические упражнения.                         |  |  |
| 13. | <b>Как закаляться. Обтиранье и обливание.</b><br>Если хочешь быть здоров.                                  | 1 | Сказка о микробы. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа.<br>Творческая работа. Это интересно!<br>Тест «Здоровый человек – это...»   |  |  |
| 14. | <b>Как правильно вести себя на воде.</b><br>Правила безопасности на воде.                                  | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.  |  |  |
| 15. | <b>Народные игры.</b><br>Русская игра «Городки»<br>Подвижные игры.   | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами игры «Городки». Заучивание основных фигур. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».  |  |  |
| 16. | <b>Почему мы болеем?</b><br>Причины болезни.<br>Признаки болезни.  | 1 | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.<br>Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»                         |  |  |
| 17. | <b>Кто и как предохраняет нас от болезней.</b><br>Как организм помогает себе сам.<br>Здоровый образ жизни. | 1 | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. |  |  |
| 18. | <b>Кто нас лечит.</b><br>Какие врачи нас лечат.  | 1 | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.  |  |  |
| 19. | <b>Прививки от болезней.</b><br>Инфекционные болезни.<br>Прививки от болезней.                             | 1 | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»<br>Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».   |  |  |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 20. | <b>Что нужно знать о лекарствах.</b><br>Какие лекарства мы выбираем.<br>Домашняя аптечка.                                   | 1 | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова<br>Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!   |  |  |
| 21. | <b>Как избежать отравлений.</b><br>Отравление лекарствами.<br>Пищевые отравления.   | 1 | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам!<br>Практическая работа.<br>Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка.<br>Признаки пищевого отравления.<br>Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".   |  |  |
| 22. | <b>Безопасность при любой погоде.</b><br>Если солнечно и жарко.<br>Если на улице дождь или гроза.                           | 1 | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»<br>Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! |  |  |
| 23. | <b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b><br>Опасность в нашем доме.<br>Как вести себя на улице. | 1 | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!<br>Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.   |  |  |
| 24. | <b>Правила поведения на воде.</b><br>Вода наш друг.   | 1 | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.  |  |  |
| 25. | <b>Правила обращения с огнём.</b><br>Чтобы огонь не причинил вреда.   | 1 | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 26. | <b>Как уберечься от поражения электрическим током.</b><br>Чем опасен электрический ток.  | 1 | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».  |  |  |
| 27. | <b>Как защититься от насекомых.</b><br>Укусы насекомых.<br><b>Предосторожности при обращении с животными.</b><br>Что мы знаем про собак и кошек.     | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...»<br>Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов<br>Беседа о домашних животных.<br>Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными.<br>Оздоровительная минутка.<br>Составление правил. Это интересно! |  |  |
| 28. | <b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.</b><br>Отравление ядовитыми веществами.  | 1 | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя.<br>Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья»<br>Признаки отравления ядовитыми веществами.<br>Словарная работа. Первая помощь при отравлениях   |  |  |
| 29. | <b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.</b><br>Как помочь себе при тепловом ударе.<br>Как уберечься от мороза. | 1 | Признаки теплового удара.<br>Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».<br>Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец».<br>Признаки обморожения.<br>Оздоровительная минутка.<br>Составление правил. Игра «Полезно – вредно».   |  |  |
| 30. | <b>Первая помощь при травмах.</b><br>Растяжение связок и вывих костей.<br>Переломы.  | 1 | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей.<br>Оздоровительная минутка.<br>Практическая работа в группах.<br>Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка.<br>Практическая работа в парах  |  |  |
| 31. | Если ты ушибся или порезался.  | 1 | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»<br>Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа.<br>Практическая работа в парах.   |  |  |
| 32. | <b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</b><br>Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.                       | 1 | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».   |  |  |
| 33. | <b>Сегодняшние заботы медицины.</b><br>Расти здоровым.   | 1 | Беседа о неизлечимых болезнях века.<br>Оздоровительная минутка. Решение задач.   |  |  |
| 34. | Воспитай себя.   | 1 | Повторение основных правил здорового образа жизни. Инсценировка различных чрезвычайных ситуаций и обсуждение действий в данной   |  |  |

|  |               |           |           |  |  |
|--|---------------|-----------|-----------|--|--|
|  |               |           | ситуации. |  |  |
|  | <b>Всего:</b> | <b>34</b> |           |  |  |

## Календарно - тематическое планирование (4 класс)

| №<br>п/п | Название раздела, темы  | Кол -во<br>час | ЦОР                 | Дата |      |
|----------|---|----------------|---------------------|------|------|
|          |   |                |                     | план | факт |
| 1.       | Чего не надо бояться.<br>Как воспитывать уверенность и бесстрашие             | 1              |                     |      |      |
| 2.       | Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и<br>жадным. Учимся думать        | 1              |                     |      |      |
| 3.       | Спеши делать добро.   | 1              |                     |      |      |
| 4.       | Почему мы говорим неправду.<br>Поможет ли нам обман                           | 1              |                     |      |      |
| 5.       | Неправда, ложь в пословицах и поговорках                                      | 1              | Презентация по теме |      |      |
| 6.       | Почему мы не слушаем родителей.<br>Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1              |                     |      |      |
| 7.       | Почему дети и родители не всегда понимают друг<br>друга                       | 1              |                     |      |      |
| 8.       | Надо уметь сдерживать себя.<br>Все ли желания выполнимы                       | 1              |                     |      |      |
| 9.       | Как воспитывать в себе сдержанность   | 1              |                     |      |      |
| 10.      | Не грызи ногти, не ковыряй в носу.<br>Как отучить себя от вредных привычек    | 1              | Презентация по теме |      |      |
| 11.      | Как отучить себя от вредных привычек  | 1              |                     |      |      |
| 12.      | Как относиться к подарком.<br>Я принимаю подарок                              | 1              |                     |      |      |
| 13.      | Я дарю подарки  | 1              |                     |      |      |
| 14.      | Как следует относиться к наказаниям.<br>Наказание                             | 1              |                     |      |      |
| 15.      | Как нужно одеваться.<br>Одежда  | 1              |                     |      |      |
| 16.      | Как вести себя с незнакомыми людьми.<br>Ответственное поведение               | 1              | Презентация по теме |      |      |
| 17.      | Как вести себя, когда что-то болит. Боль                                      |                |                     |      |      |
| 18.      | Как вести себя за столом. Сервировка стола                                    |                | Презентация по теме |      |      |
| 19.      | Правила поведения за столом   |                | Презентация по теме |      |      |

|     |   |    |                     |  |
|-----|---|----|---------------------|--|
| 20. | Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости                                       |    |                     |  |
| 21. | Как вести себя в общественных местах.<br>Как вести себя в транспорте и на улице |    | Презентация по теме |  |
| 22. | Как вести себя в театре, кино, школе  |    | Видео               |  |
| 23. | «Нехорошие слова». Недобрые шутки.<br>Умеем мы ли вежливо общаться              |    | Презентация по теме |  |
| 24. | Умеем ли мы разговаривать по телефону   |    |                     |  |
| 25. | Что делать, если не хочется в школу.<br>Помоги себе сам                         |    |                     |  |
| 26. | Чем заняться после школы.<br>Умей организовать свой досуг                       | 1  | Презентация по теме |  |
| 27. | Как выбрать себе друзей. Что такое дружба                                       | 1  |                     |  |
| 28. | Кто может считаться настоящим другом  | 1  |                     |  |
| 29. | Как помочь родителям.<br>Как доставить родителям радость                        | 1  |                     |  |
| 30. | Как помочь больным и беспомощным.<br>Если кому – нибудь нужна твоя помощь       | 1  |                     |  |
| 31. | «Спешите делать добро»  | 1  | Презентация по теме |  |
| 32. | Повторение. Огонёк здоровья   |    | Презентация по теме |  |
| 33. | Путешествие в страну здоровья   | 1  |                     |  |
| 34. | Культура здорового образа жизни   | 1  |                     |  |
|     | Всего:  | 34 |                     |  |