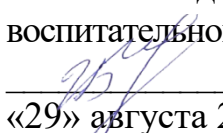
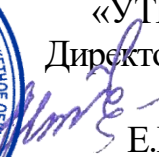


Российская Федерация
Министерство образования Саратовской области

*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.



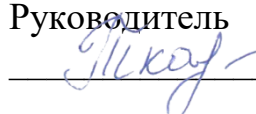
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
 Е.Б. Мельник
Приказ от 29.08.2025 № 108

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. 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. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости,	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. 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 боеем, как защититься от болезней, кто может лечить;
- 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)

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

			Правил сохранения слуха.		
4.	Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Творческое рисование. Беседа. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение.		
5.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Игра- соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.		
6.	Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Работа по таблице «Строение кожи». Тест.		
7.	Как следует питаться. 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».		
8.	Как сделать сон полезным. 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».		
9.	Настроение в школе. Как настроение? Настроение после школы. Я пришёл из школы.	1	Встреча с доктором Уважение. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».		
10.	Поведение в школе. Я – ученик.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».		
11.	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.		

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

20.	Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!		
21.	Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	1	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сами! Практическая работа. Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".		
22.	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. 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 «Помогите себе сами!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сами!		
23.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.	1	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сами! Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.		
24.	Правила поведения на воде. 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.	Правила обращения с огнём. 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.	Как уберечься от поражения электрическим током. 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.	Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про собак и кошек.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!		
28.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами.	1	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях		
29.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.	1	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».		
30.	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	1	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах		
31.	Если ты ушибся или порезался.	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.		
32.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. 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.	Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым.	1	Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.		
34.	Воспитай себя.	1	Повторение основных правил здорового образа жизни. Инсценировка различных чрезвычайных ситуаций и обсуждение действий в данной		

			ситуации.		
	Всего:	34			

Календарно - тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол –во час	ЦОР	Дата	
				план	факт
1.	Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1			
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать	1			
3.	Спешите делать добро.	1			
4.	Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман	1			
5.	Неправда, ложь в пословицах и поговорках	1	Презентация по теме		
6.	Почему мы не слушаем родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей	1			
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1			
8.	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы	1			
9.	Как воспитывать в себе сдержанность	1			
10.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек	1	Презентация по теме		
11.	Как отучить себя от вредных привычек	1			
12.	Как относиться к подарком. Я принимаю подарок	1			
13.	Я дарю подарки	1			
14.	Как следует относиться к наказаниям. Наказание	1			
15.	Как нужно одеваться. Одежда	1			
16.	Как вести себя с незнакомыми людьми. 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. 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. Умеем мы ли вежливо общаться		Презентация по теме		
24.	Умеем ли мы разговаривать по телефону				
25.	Что делать, если не хочется в школу. Помоги себе сам				
26.	Чем заняться после школы. 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. Как доставить родителям радость	1			
30.	Как помочь больным и беспомощным. 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			