

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Ярославской области
Управление образования Администрации г. Переславль-Залесского
муниципального округа Ярославской области
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Переславля-Залесского»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учи-
телей нач. классов

Рей О.А.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Гимназии

Кольцова Л.М.
Приказ №111-ОД
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для обучающихся 1 классов

Переславль-Залесский 2025

Пояснительная записка

Программа учебного курса внеурочной деятельности для 1 класса «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования. Данная программа составлена на основе пособия Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья или школа докторов природы». М., ВАКО, 2021 г.

Актуальность программы:

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто этот дар растрачивается попусту, человек забывает, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Цели:

создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Задачи:

формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения; воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

На изучение курса «Азбука здоровья» в 1 классе отводится 33 часа (по 1 часу в неделю). Содержание реализуется за 33 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

У обучающегося будут сформированы:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;*
- *активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;*
- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определятьиформулироватьцель деятельности на занятии с помощью учителя: проговариватьпоследовательность действий:
- высказыватьсвоё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма;
- совместно с учителем и одноклассниками даватьэмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.*

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;*
- *понимать себя, делать самоанализ, прогнозировать ситуацию;*
- *заботиться о своём здоровье, формировать установку на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма;*
- *применять полученные знания на практике;*
- *работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;*
- *формировать собственную позицию;*
- *вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;*

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

умению донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста);
слушать и понимать речь других;

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Формы:

- тематические занятия;
- практические занятия;
- беседы;
- конкурсы;
- соревнования;
- викторины;
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры;
- экскурсии;
- демонстрация фильмов и видеороликов.

Методы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения

Содержание учебного предмета.

Разговор о правильном питании

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Всякому овощу - своё время. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.

Система занятий по разделу «Разговор о правильном питании» стимулирует активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий, развивает навыки правильного питания как

составной части здорового образа жизни, пробуждает у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа.

Питание и зубы

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Умывание и купание

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Занятия по гигиеническим навыкам.

Твой режим дня

Твой новый режим дня. Распорядок дня. Здоровье сгубишь - новое не купишь! Режиму дня - мы друзья. Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Забота о глазах

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза - зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Сон - лучшее лекарство

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Про тебя самого

Осанка - стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься от переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг - главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Активный отдых

Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов	
Разговор о правильном питании.	9	https://urok.1sept.ru/articles/605036 https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-na-temu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-klass-2389785.html https://infourok.ru/scenarii-urokov-k-

		rabochej-programme-azbuka-zdorovya-1-klass-7385354.html
Питание и зубы	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchiy-mir/2013/11/25/prezentatsiya-zdorovoe-pitanie-zdorovye-zuby
Умывание и купание	3	https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku/environment_eor/1-klass/quarter-556_4-chetvert/lesson-15640_predmety-lichnoy-gigieny-zakalivanie-organizma-solntsem-vozdukhom-vodoy-usloviya-i-pravila-zakalivaniya/presentation-41822?utm_referrer=https%3a%2f%2findex.ru%2f
Твой режим дня	3	https://ypok.pф/presentation/5858.html https://infourok.ru/scenarii-urokov-k-rabochej-programme-azbuka-zdorovya-1-klass-7385354.html
Забота о глазах	2	https://infourok.ru/scenarii-urokov-k-rabochej-programme-azbuka-zdorovya-1-klass-7385354.html
Сон - лучшее лекарство	1	https://infourok.ru/scenarii-urokov-k-rabochej-programme-azbuka-zdorovya-1-klass-7385354.html
Про тебя самого	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/concept/168977/ https://znanio.ru/media/vneklassnoe-meropriyatie-azbuka-zdorovya-v-1-klasse-2736964

Активный отдых	9	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/sportivnoie_mieropriiatiie_azbuka_zdorov_ia_1_2_klassy
----------------	---	---

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во ча- сов	Дата	
			по плану	фактически
Разговор о правильном питании (9 часов)				
1/1	Инструктаж по охране труда. Если хочешь быть здоров.	1		
2/2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1		
3/3	Как правильно есть.	1		
4/4	Удивительные превращения пирожка.	1		
5/5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1		
6/6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1		
7/7	Полдник. Как город хлеб печёт.	1		
8/8	Пора ужинать.	1		
9/9	Здоровое питание - отличное настроение.	1		
Питание и зубы (2 часа)				
10/1	Зубы в жизни человека. Почему болят зу-бы?	1		
11/2	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1		
Умывание и купание (3 часа)				
12/1	Дружи с водой. Советы доктора Воды	1		
13/2	Друзья - Вода и Мыло	1		
14/3	Маскарад вредных привычек	1		
Забота о глазах (2 часа)				
15/1	Глаз - главный помощник человека	1		
16/2	Делу время - телевизору час	1		
Про тебя самого (4 часа)				
17/1	Осанка - стройная спина	1		
18/2	Зарядка дарит бодрость	1		
19/3	Мышцы, кости и суставы	1		
20/4	Как уберечься от переломов и растяжений	1		
Твой режим дня (3 часа)				
21/1	Твой новый режим дня.	1		
22/2	Выполнение режима дня.	1		
23/3	Разработка режима дня по минутам.	1		
Сон – лучшее лекарство (1 час)				

24/1	Как сделать сон полезным	1		
Активный отдых (9 часов)				
25/1	Спортивная эстафета: «Даздравствует страна Спортландия!»	1		
26/2	Мы идём гулять. Прогулка	1		
27/3	Сменная обувь - зачем она?	1		
28/4	Одевайся по погоде	1		
29/5	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1		
30/6	Здоровым быть модно!	1		
31/7	Подвижные народные игры.	1		
32/8	Народные игры.	1		
33/9	Как стать здоровыми и сильными	1		
Итого: 33 часа				