МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий ЭЛ

Отдел образования администрации

Сернурского муниципального округа

МОУ "Лажъяльская СОШ "

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____Волкова Н.Г.	_____Веткина Л.А.
Протокол № 2 от 29. 08.2026 г.	Приказ № 94 от 29.08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»

1 класс

Составитель: Смирнова Э. В.

Лажъял 2026 г.

Пояснительная записка

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 новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, 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, 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 занятия «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 здоровья.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на обучающихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

Цели и задачи программы:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление 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.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Принципы построения программы:

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

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 обучающихся 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 пожжет 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 у обучающихся 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 обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 1класса .

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

1 год обучения- 33 часа;

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Ожидаемые 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 общечеловеческих и гражданских ценностей.
- Формулировать самому простые правила поведения в природе.
- Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
- Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.
- 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, исправлять ошибки с помощью учителя.

- Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Предполагать, какая информация необходима.
- Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- 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.
- Организовывать учебное взаимодействие в группе.

Содержание программы

1 класс

1. Дружи с водой (2ч)
2. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
3. Забота об органах чувств (5 ч)
4. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа.
5. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
6. Уход за зубами (4 ч)
7. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
8. Уход за руками и ногами (1 ч)
9. «Рабочие инструменты» человека.
10. Как следует питаться (2 ч)
11. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
12. Как сделать сон полезным (1 ч)
13. Сон – лучшее лекарство.
14. Настроение в школе (1 ч)
15. Как настроение?
16. Настроение после школы(1 ч)
17. Я пришёл из школы.
18. Поведение в школе (2 ч)
19. Я – ученик.
20. Вредные привычки (2 ч)
21. Мышцы, кости и суставы (2 ч)
22. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
23. Как закаляться (1 ч)
24. Если хочешь быть здоров.
25. Как правильно вести себя на воде (1 ч)
26. Правила безопасности на воде.
27. Народные игры.(2 ч)
28. Подвижные игры (2ч)
29. Доктора природы(3 ч)

Тематическое планирование курса «Азбука здоровья».

1 класс -33 часа

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Дружи с водой.	2
2.	Забота об органах чувств.	5
3.	Уход за зубами.	4
4.	Уход за руками и ногами.	1
5.	Забота о коже	1
6.	Как следует питаться	2
7.	Как сделать сон полезным.	1
8.	Настроение в школе	1
9.	Настроение после школы	1
10.	Поведение в школе	2
11.	Вредные привычки.	2
12.	Мышцы, кости и суставы	2
13.	Как закаляться.	1
14.	Как правильно вести себя на воде	1
15.	Народные игры	2
16.	Подвижные игры.	2
17.	Доктора природы	3

Всего: 33 часа

Тема 1. Советы доктора Воды. *(1час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. *(1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. *(1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. *(1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. *(1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. *(1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. *(1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? *(1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. *(1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. *(1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. *(1час)*

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. *(1час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. *(1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. *(1час)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. *(1час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. *(1час*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. *(1час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? *(1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. *(1час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. **Подвижные игры по выбору детей.** *(1час)*

Тема 21-22. Я – ученик. *(2 часа)*

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».

Тема 23-24. Вредные привычки. *(2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры. *(1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Скелет – наша опора. *(1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! *(1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. *(1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

Тема 29. Правила безопасности на воде. *(1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. *(2 часа)*

Тема 32-33. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».(*2 часа)*

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.

3.Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для учителя

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников.изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. http://school-collection.edu.ru/
2. https://resh.edu.ru/