


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа с. Барнуковка  
Балтайского муниципального района Саратовской области

Центр образования естественно-научной направленности  
«ТОЧКА РОСТА»

Рассмотрено  
Руководитель  
методического  
объединения учителей

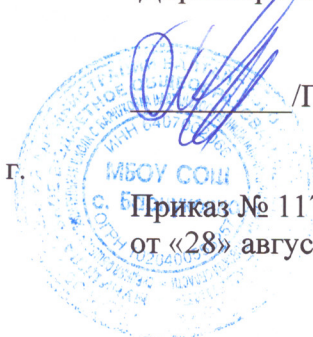
 /Тиханова В.Ф.  
ФИО

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

Рассмотрено  
на заседании  
педсовета

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор школы



/Панюхина С.В.  
ФИО

Приказ № 117  
от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности

«Азбука здоровья»

уровень программы: базовый

возраст учащихся: 8-9 лет

срок реализации: 1 год (102 часа)

Составитель программы:  
Тиханова Валентина Фёдоровна  
учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена на формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Актуальность программы** определена тем, что учащиеся должны иметь мотивацию к формированию культуры здоровья, стремиться развивать свои знания по ведению здорового образа жизни.

**Новизна программы** заключается в том, что в нее включено большое количество заданий на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в нее включены условия для повышения мотивации к формированию культуры здоровья и стремления развивать знания по ведению здорового образа жизни обучающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она разработана на основе программы факультативного курса «Азбука здоровья» Умнягина Е.Г. для младших школьников, программы курса валеологии «Расти здоровым» Борисовой У.С., образовательной программы по валеологии для начальной школы Мелентьевой М.С., Раицкого А.А., «Валеологическое образование в начальной школе» Басовой Е.Д., «Школа докторов Природы или 34 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

##### **задачи в обучении:**

- осознанно выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения своего здоровья.

##### **задачи в развитии:**

Развивать коммуникативные умения младших школьников с применением коллективных форм организации занятий и использованием современных средств обучения;

##### **задачи в воспитании:**

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Воспитывать навыки позитивного коммуникативного общения

**Данная ДООП опирается на обще-дидактические принципы**

### **образовательного процесса:**

- Принцип доступности
- Принцип индивидуальности
- Принцип развития
- Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.
- Принцип личностной значимости
- Принцип деятельностного подхода
- Принцип поддержки инициативности и активности
- Принцип открытости
- Принцип наглядности системы.
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей

**Возраст:** программа рассчитана на детей 8-9 лет.

**Объем программы и режим работы:** 102 часа, 3 раза в неделю.

### **Планируемые результаты реализации программы результаты освоения ДООП «Азбука здоровья»**

#### **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.

#### **Уметь:**

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

#### **Личностные результаты:**

#### **Программные требования к уровню воспитанности:**

воспитание чувства справедливости, ответственности.

#### **Программные требования к уровню развития:**

- развитие самостоятельности суждений;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения

преодолевать трудности – качества весьма важных в практической деятельности любого человека;

**Метапредметные результаты:**

- формирование основных вопросов гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения  
(102 часа; 3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы контроля	Дата	
				по плану	фактически
<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>					
1.	Дорога к доброму здоровью.	1	Конкурс загадок		
2.	«Здоровье – главная ценность жизни».	1	Беседа		
3.	Здоровье в порядке, спасибо зарядке.	1	Комплекс упражнений		
4.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	Конкурс рисунков		
5.	Правила личной гигиены	1	Круглый стол		
6.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1	Инсценировка сценок		
7.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1	Беседа		
8.	Физическая активность и здоровье.	1	Урок-практикум		
9.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	Праздник		
10.	Как познать себя.	1	Интеллектуальная игра		
<b>Питание и здоровье.</b>					
11.	Витаминная тарелка на каждый день. «Витамины наши друзья и помощники».	1	Конкурс рисунков		
12.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	Деловая игра		
13.	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	Игра-путешествие		
14.	Здоровая пища для всей семьи.	1	Конкурс загадок		
15.	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».	1	Инсценировка сценок		

16.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	Игра-путешествие		
17.	Вредная пища для человека.	1	Тест		
18.	Правильное питание – залог здоровья.	1	Деловая игра		
19.	«Карта полезных продуктов».	1	Конкурс рисунков		
20.	Разумно есть – долго жить!	1	Викторина		
21.	Культура питания. Этикет.	1	Беседа		
22.	Режим питания.	1	Игра-путешествие		
23.	Витамины и их роль для организма.	1	Беседа		
24.	Светофор здорового питания.	1	Тест		
25.	Как и чем мы питаемся.	1	Конкурс загадок		
26.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	Викторина		
27.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	Деловая игра		
28.	«Богатырская силушка».	1	Оздоровительные минуты		
<b>Моё здоровье в моих руках.</b>					
29.	Что такое здоровье и отчего оно зависит?	1	Беседа		
30.	Режим дня.	1	Практическое занятие – составление режима дня		
31.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	Урок-практикум		
32.	Друзья Вода и Мыло.	1	Беседа		
33.	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Беседа		
34.	Как защитить себя от болезни?	1	Деловая игра		
35.	Иммунитет. «Как сохранять и укреплять свой иммунитет?»	1	Беседа		
36.	Как сохранить глаз зорким?	1	Просмотр мультфильма.		

			Приставучий телевизор		
37.	Я и опасности, которые меня подстерегают.	1	Беседа		
38.	Работа над осанкой.	1	Беседа		
39.	Профилактика детского травматизма.	1	Деловая игра		
40.	Попрыгать, поиграть. Спортивные игры и эстафеты.	1	Игровые конкурсы		
41.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Беседа		
42.	Домашняя аптечка.	1	Деловая игра		
43.	Домашняя аптечка.	1	Урок-практикум		
44.	Полезные и вредные продукты.	1	Конкурс загадок		
45.	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье.	1	Викторина		
46.	Полезные и вредные продукты.	1	Конкурс рисунков		
47.	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеек».	1	Инсценировка сценок		
48.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1	Интеллектуальная игра		
49.	«Береги зрение смолоду».	1	Упражнения для глаз		
50.	Как избежать искривления позвоночника.	1	Упражнения для осанки		
51.	«Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	Экскурсия		
52.	Как обезопасить свою жизнь.	1	Деловая игра		
53.	Как обезопасить свою жизнь.	1	Тест		
54.	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	1	День здоровья		
55.	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье.	1	Тест		
56.	«Мы за здоровый образ жизни».	1	Конкурс рисунков		
57.	В здоровом теле – здоровый дух.	1	Интеллектуальная игра		

58.	Отдых для здоровья.	1	Оздоровительные минуты		
59.	Как хорошо здоровым быть.	1	Тест		
<b>Я в школе и дома.</b>					
60.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Конкурс школьной моды		
61.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1	Игра-викторина		
62.	Зрение – это сила.	1	Упражнения для глаз		
63.	Почему устают глаза?	1	Беседа		
64.	Осанка – это красиво.	1	Упражнения для осанки		
65.	Я сажусь за уроки. Утомление и переутомление.	1	Беседа		
66.	Веселые перемены.	1	Игровые конкурсы		
67.	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1	Конкурс рисунков		
68.	Здоровье и домашние задания.	1	Деловая игра		
69.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	1	Промотр спектакля		
70.	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1	Интеллектуальная игра-викторина		
71.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	КВН «Умники и умницы»		
72.	Мода и школьные будни.	1	«Я и школьная мода»		
73.	Мода и школьные будни.	1	Интеллектуальная игра		
<b>Чтоб забыть про докторов.</b>					
74.	«Хочу остаться здоровым».	1	Конкурс загадок		
75.	«Разговор о правильном питании».	1	Деловая игра		
76.	Здоровье и домашние задания.	1	Деловая игра		
77.	Чистые руки – здоровый организм.	1	Беседа		



78.	Зубы – зеркало здоровья.	1	Беседа		
79.	Вредные привычки, борьба с ними.	1	Беседа		
80.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!	1	Игровые конкурсы		
81.	Вкусные и полезные вкусоности.	1	Деловая игра		
82.	Почему мы бодем?	1	Беседа		
83.	Кто нас лечит?	1	Беседа		
84.	Что нужно знать о лекарствах?	1	Беседа		
85.	«Как хорошо здоровым быть».	1	Круглый стол		
86.	День здоровья. «За здоровый образ жизни».	1	День здоровья		
87.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	Деловая игра		
<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>					
88.	Мое настроение. Передай улыбку по кругу. «Мое настроение».	1	Выставка рисунков		
89.	Мир эмоций и чувств.	1	Беседа		
90.	Мир моих увлечений.	1	Беседа		
91.	Вредные и полезные привычки.	1	Деловая игра		
92.	«Я б в спасатели пошел».	1	Урок-практикум		
93.	В мире интересного.	1	Конкурс рисунков		
<b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b>					
94.	Я и опасность.	1	Просмотр видео-фильма		
95.	Опасности летом.	1	Тест		
96.	Чем и как можно отравиться?	1	Беседа		
97.	Первая доврачебная помощь.	1	Деловая игра		
98.	Первая доврачебная помощь.	1	Урок практикум		
99.	Лесная аптека на службе человека.	1	Беседа		

100.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1	Игра		
101.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1	Деловая игра		
102.	Чему мы научились и чего достигли.	1	Интеллектуальная игра		
<b>Итого</b>		102			

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по Программе должны осуществляться в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к мебели: мебель (учебные столы и стулья) должны быть стандартными, комплектными и иметь маркировку, соответствующую ростовой группе.

Требования к оборудованию учебного процесса: для успешной реализации Программы необходимо материально-техническое обеспечение: персональный компьютер, принтер и мультимедийный проектор.

Требования к помещению учебного процесса: помещение для проведения занятий должно быть светлым. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

## Методические особенности реализации программы

### Педагогическое обоснование содержания программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Методики/технологии обучения:** проблемное обучение, игровые методы, информационные технологии.

**Формы учебной работы:** групповые, индивидуальные, фронтальные, парные.

**Воспитывающая деятельность**

Содержательные направления воспитательной работы:

Методы воспитания:

методы формирования сознания (методы убеждения);

методы организации деятельности и формирования опыта поведения;

методы стимулирования поведения и деятельности.

Методики/технологии воспитания:

Формы воспитательной работы: мероприятия, дела, конкурсы, игры.

Развивающая деятельность

Содержательные направления развивающей деятельности: познавательно-речевое, социально-личностное.

Методы развития: практикум, работа с информацией.

Методики / технологии развития: технология проблемного обучения, информационные технологии, тестовые.

## Список литературы для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С Пб., 2008.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 классы. – М.: ВАКО, 2004.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1 11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1 4 класса. М.: Вако, 2007. 176с. / Мозаика детского отдыха.
8. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка Пресс, 2000.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 2003, с.57.
11. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
12. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
13. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

## Список литературы для учащихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМАПРЕСС, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМАПРЕСС Инвест, 2014.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2009.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2010

### **Интернет сайты:**

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
4. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>