

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МБОУ "Емельяновская СОШ "**

Согласовано
зам.директора по УВР
от «28» августа 2025г.
_____ Хохлова Е.Е.

Утверждаю
Директор МБОУ «Емельяновская
СОШ»

_____ Т.В.Томилина
Приказ № 93 от «28» августа
2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Азбука здоровья»**

Направленность: социально- гуманитарная

Общий объем программы в часах: 135 часов

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации программы: 4 года

Уровень: начальный

Автор: педагог дополнительного образования Алексеева В. В.

Емельяново– 2025 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
Направленность	социально-гуманитарная
Разработчик программы	Алексеева Валентина Владимировна
Общий объем часов по программе	135 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 7-10 лет
Аннотация программы	Данная программа направлена на формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья. Методика программы состоит в использовании логических приемов мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.
Планируемый результат реализации программы	По итогам обучающиеся получают: -знания об органах чувств, о правильном питании; узнают, как сон сделать полезным, познакомятся с правилами поведения в школе, с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, правилам обращения с огнём; узнают, как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. -навыки правильного ухода за зубами, руками и ногами, оказания первой медицинской помощи

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Азбука здоровья**» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы—социально- гуманитарная. Данная программа направлена на обучение детей 7-10 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Обучение по данной программе создает благоприятные условия для развития познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширения кругозора учащихся.

Актуальность программы обусловлена требованиями общества на воспитание у младших школьников потребности к здоровому образу жизни,

Программа ориентирована на четыре года обучения.

Развитие образовательного потенциала личности обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт использования логических приёмов мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Цель реализации программы: формирование у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

Задачи программы:

Обучающие:

- обеспечить формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья

Развивающие:

- развивать личностные компетенции, таких как познавательная активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширение кругозора учащихся;
- развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации;
- развивать умения проводить самостоятельные наблюдения.;
- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Новизна программы, в отличие от существующих программ по внеклассной работе физического воспитания обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья», реализуемая на базе МБОУ «Емельяновская СОШ», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу занятиями в классе и в природе уроками – путешествиями, уроками - КВН, праздниками, играми, викторинами и экскурсиями.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения на формирование знаний, умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально–адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками **программы**, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 10 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к здоровому образу жизни.

Количество обучающихся в группе- 12 человек.

- **Форма обучения:** занятия в классе и в природе.
- Уроки – путешествия.
- Уроки – КВН.
- Праздники.
- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии.

Уровень программы: общеразвивающий, ознакомительный

Форма реализации образовательной программы: организация внеурочной деятельности

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- *метод проблемного обучения;*
- *метод дизайн-мышления;*
- *метод проектной деятельности.*

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация, игра
- на этапе практической деятельности – беседа, дискуссия, практическая работа
- на этапе освоения навыков – творческое задание
- на этапе проверки полученных знаний – тестирование, проект.

Ожидаемые результаты:

- **Личностные результаты**
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование профессионального самоопределения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

– формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные универсальные учебные действия*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение ставить цель (создание творческой работы), планировать достижение этой цели;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- умение оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла.
- *Познавательные универсальные учебные действия*
- умение осуществлять поиск информации;
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- умение моделировать, преобразовывать объект из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта;
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ориентироваться в информационном пространстве;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- способность творчески решать технические задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- органы чувств;
- правила поведения в школе;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде;
- правила обращения с огнём, как уберечься от поражения электрическим током, уберечься от порезов, ушибов, переломов;
- правила поведения в общественных местах.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- правильно ухаживать за зубами, руками и ногами;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать вредные привычки;
- заботиться о себе и своей семье.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

- навыками оценки своих поступков и поступков окружающих с точки зрения норм этики и морали;
- навыками межличностных коммуникаций;
- навыками поведения в коллективе и общения в соответствии с нормами этикета

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в социально-гуманитарной деятельности.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере социально-гуманитарной деятельности.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере социально-гуманитарной определяется как осознанный выбор более высокого уровня освоения выбранного вида деятельности.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических

приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде тестирования.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, выступление на конференции, зачет, контрольная работа, выставка, конкурс, фестиваль, соревнование, презентация проектов, анализ участия, обучающегося в мероприятиях

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
---------------------------	-----------

Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»
1 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Друзи с водой	2	2	
1.1	Советы доктора Воды.		1	
1.2	Друзья Вода и Мыло.		1	
2	Забота об органах чувств	5	5	
2.1	Глаза – главные помощники человека.		1	
2.2	Чтобы уши слышали.		1	
2.3	Зачем человеку кожа.		1	
2.4	Надёжная защита организма.		1	
2.5	Если кожа повреждена.		1	
3	Уход за зубами	3	2	1
3.1	Почему болят зубы.		1	
3.2	Чтобы зубы были здоровыми.			1
3.3	Как сохранить улыбку красивой.		1	

4	Уход за руками и ногами	1	1	
4.1	«Рабочие инструменты» человека.		1	
5	Как следует питаться	2	1	1
5.1	Питание – необходимое условие для жизни человека.		1	
5.2	Здоровая Пища для всей семьи.			1
6	Как сделать сон полезным	1	1	
6.1	Сон – лучшее лекарство.		1	
7	Настроение в школе	2	2	
7.1	Как настроение?		1	
7.2	Как настроение?		1	
8	Настроение после школы	1	1	
8.1	Я пришёл из школы.		1	
9	Поведение в школе	2	2	
9.1	Я – ученик.		1	
9.2	Я – ученик.		1	
10	Вредные привычки	2	2	
10.1	Вредные привычки		1	
10.1	Вредные привычки		1	
11	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
11.1	Скелет – наша опора.		1	
11.2	Осанка – стройная спина.			1
12	Как закаляться	2	2	
12.1	Если хочешь быть здоров.		1	
12.2	Если хочешь быть здоров.		1	
13	Как правильно вести себя на воде	1	1	
13.1	Правила безопасности на воде.		1	

14	Народные игры.	2		2
14.1	Народные игры.			1
14.2	Народные игры.			1
15	Подвижные игры	3		3
15.1	Подвижные игры			1
15.2	Подвижные игры			1
15.3	Подвижные игры			1
16	Доктора природы	2	1	1
16.1	Доктора природы		1	
16.2	Доктора природы			1
	Итого	33 часа	24	9

2 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Почему мы боеем	3	3	
1.1	Причины болезни.		1	
1.2	Признаки болезни.		1	
1.3	Как здоровье?		1	
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	2	
2.1	Как организм помогает себе сам.		1	
2.2	Здоровый образ жизни		1	
3	Кто нас лечит	1	1	
3.1	Какие врачи нас лечат		1	

4	Прививки от болезней	2	2	
4.1	Инфекционные болезни.		1	
4.2	Прививки от болезней		1	
5	Что нужно знать о лекарствах	2	2	
5.1	Какие лекарства мы выбираем		1	
5.2	Домашняя аптечка		1	
6	Как избежать отравлений	2	2	
6.1	Отравление лекарствами		1	
6.2	Пищевые отравления		1	
7	Безопасность при любой погоде	2	2	
7.1	Если солнечно и жарко		1	
7.2	Если на улице дождь и гроза		1	
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	2	
8.1	Опасность в нашем доме		1	
8.2	Как вести себя на улице		1	
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
9.1	Вода – наш друг		1	
10	Правила общения с огнём	1	1	

10.1	Чтобы огонь не причинил вреда		1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1	
11.1	Чем опасен электрический ток		1	
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	1	
12.1	Травмы		1	
13	Как защититься от насекомых	1	1	
13.1	Укусы насекомых		1	
14	Предосторожности при обращении с животными	1	1	
14.1	Что мы знаем про кошек и собак		1	
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	2	
15.1	Отравление ядовитыми веществами		1	
15.2	Отравление угарным газом		1	
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	2	2	
16.1	Как помочь себе при тепловом ударе		1	

16.2	Как уберечься от мороза		1	
17	Первая помощь при травмах	3		3
17.1	Растяжение связок и вывих костей			1
17.2	Переломы			1
17.3	Если ты ушибся и порезался			1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	1	
18.1	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее		1	
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	1	
19.1	Укусы змей		1	
20	Сегодняшние заботы медицины(3ч)	3	2	1
20.1	Расти здоровым		1	
20.2	Воспитавай себя		1	
20.3	Я выбираю движение			1

	Итого	34 часа	30	4
--	--------------	--------------------	-----------	----------

3 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Чего не надо бояться	1	1	
1.1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие		1	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	2	
2.1	Учимся думать.		1	
2.2	Спеши делать добро		1	
3	Почему мы говорим неправду	2	2	
3.1	Поможет ли нам обман.		1	
3.2	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках		1	
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	2	
4.1	Надо ли прислушиваться к советам родителей.		1	
4.2	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга		1	
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2	2	

5.1	Все ли желания выполнимы.		1	
5.2	Как воспитать в себе сдержанность		1	
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	2	
6.1	Как отучить себя от вредных привычек.		1	
6.2	Как отучить себя от вредных привычек(продолжение)		1	
7	Как относиться к подаркам	2	2	
7.1	Я принимаю подарок.		1	
7.2	Я дарю подарок		1	
8	Как следует относиться к наказаниям	1	1	
8.1	Наказание		1	
9	Как нужно одеваться	1	1	
9.1	Одежда		1	
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1	
10.1	Ответственное поведение		1	

11	Как вести себя, когда что – то болит	1	1	
11.1	Боль		1	
12	Как вести себя за столом	2		2
12.1	Сервировка стола.			1
12.2	Правила поведения за столом			1
13	Как вести себя в гостях	1		1
13.1	Ты идёшь в гости			1
14	Как вести себя в общественных местах	2		2
14.1	Как вести себя в транспорте и на улице.			1
14.2	Как вести себя в театре, в кино, школе			1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2		2
15.1	Умеем ли мы вежливо общаться			1
15.2	Умеем ли мы разговаривать по телефону			1

16	Что делать. Если не хочется в школу	1	1	
16.1	Помоги себе сам		1	
17	Чем заняться после школы	1		1
17.1	Умей организовать свой досуг			1
18	Как выбрать друзей	2	2	
18.1	Что такое дружба.		1	
18.2	Кто может считаться настоящим другом		1	
19	Как помочь родителям	1	1	
19.1	Как доставить родителям радость		1	
20	Как помочь больным и беспомощным	2	2	
20.1	Если кому – нибудь нужна твоя помощь.		1	

20.2	Спешите делать добро		1	
21	Повторение	3		3
21.1	Огонёк здоровья.			1
21.2	Путешествие в страну здоровья.			1
21.3	Культура здорового образа жизни			1
	Итого	34 часа	23	11

4 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Наше здоровье	4	4	
1.1	Что такое здоровье.		1	
1.2	Что такое эмоции.		1	
1.3	Чувства и поступки.		1	
1.4	Стресс		1	
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	2	1
2.1	Учимся думать и действовать.		1	
2.2	Учимся находить причину и последствия событий.		1	
2.3	Умей выбирать.			1

3	Что зависит от моего решения	2	2	
3.1	Принимаю решение.		1	
3.2	Я отвечаю за своё решение.		1	
4	Злой волшебник – табак			
4.1	Что мы знаем о курении	1	1	
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
5.1	Зависимость.		1	
5.2	Умей сказать НЕТ.		1	
5.3	Как сказать НЕТ.			1
5.4	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.			1
5.5	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.			1
6	Помоги себе сам	1	1	
6.1	Волевое поведение		1	

7	Злой волшебник – алкоголь .	3	3	
7.1	Алкоголь.		1	
7.2	Алкоголь – ошибка		1	
7.3	Алкоголь – сделай выбор		1	
8	Злой волшебник – наркотик .	2	1	1
8.1	Наркотик		1	
8.2	Наркотик – тренинг безопасного поведения.			1
9	Мы – одна семья	2	2	
9.1	Мальчишки и девчонки.		1	
9.2	Моя семья.		1	
10	Повторение(11ч)	11	6	5
10.1	День здоровья.			1
10.2			1	

	Умеем ли мы правильно питаться.			
10.3	Дружба.		1	
10.4	Я выбираю кашу.		1	
10.5	Чистота и здоровье.		1	
10.6	Откуда берутся грязнули.		1	
10.7	Чистота и порядок.		1	
10.8	Будем делать хорошо и не будем плохо.			1
10.9	КВН «Наше здоровье».			1
10.10	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.			1
10.11	Будьте здоровы.			1
	Итого	34 часа	24	10

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Азбука здоровья»
1 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Друзи с водой	2	2		
1.1	Советы доктора Воды.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.2	Друзья Вода и Мыло.		1		

2	Забота об органах чувств	5	5		
2.1	Глаза – главные помощники человека.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.2	Чтобы уши слышали.		1		
2.3	Зачем человеку кожа.		1		
2.4	Надёжная защита организма.		1		
2.5	Если кожа повреждена.		1		
3	Уход за зубами	3	2	1	
3.1	Почему болят зубы.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
3.2	Чтобы зубы были здоровыми.			1	Индивидуальные задания
3.3	Как сохранить улыбку красивой.		1		
4	Уход за руками и ногами	1	1		
4.1	«Рабочие инструменты» человека.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5	Как следует питаться	2	1	1	
5.1	Питание – необходимое условие для жизни человека.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5.2	Здоровая Пища для всей семьи.			1	Индивидуальные задания
6	Как сделать сон полезным	1	1		
6.1	Сон – лучшее лекарство.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7	Настроение в школе	2	2		

7.1	Как настроение?		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7.2	Как настроение?		1		
8	Настроение после школы	1	1		
8.1	Я пришёл из школы.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
9	Поведение в школе	2	2		
9.1	Я – ученик.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
9.2	Я – ученик.		1		
10	Вредные привычки	2	2		
10.1	Вредные привычки		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
10.1	Вредные привычки		1		
11	Мышцы, кости и суставы	2	1	1	
11.1	Скелет – наша опора.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
11.2	Осанка – стройная спина.			1	Индивидуальные задания
12	Как закаляться	2	2		
12.1	Если хочешь быть здоров.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
12.2	Если хочешь быть здоров.		1		
13	Как правильно вести себя на воде	1	1		
13.1	Правила безопасности на воде.		1		Ответы

					обучающихся в процессе диалога
14	Народные игры.	2		2	
14.1	Народные игры.			1	Групповая работа
14.2	Народные игры.			1	
15	Подвижные игры	3		3	
15.1	Подвижные игры			1	Групповая работа
15.2	Подвижные игры			1	
15.3	Подвижные игры			1	Групповая работа
16	Доктора природы	2	1	1	
16.1	Доктора природы		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
16.2	Доктора природы			1	Индивидуальные задания
	Итого	33 часа	24	9	

2 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Почему мы болеем	3	3		
1.1	Причины болезни.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.2	Признаки болезни.		1		
1.3	Как здоровье?		1		
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	2		
2.1	Как организм помогает себе сам.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.2	Здоровый образ жизни		1		

3	Кто нас лечит	1	1		
3.1	Какие врачи нас лечат		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
4	Прививки от болезней	2	2		
4.1	Инфекционные болезни.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
4.2	Прививки от болезней		1		
5	Что нужно знать о лекарствах	2	2		
5.1	Какие лекарства мы выбираем		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5.2	Домашняя аптечка		1		
6	Как избежать отравлений	2	2		
6.1	Отравление лекарствами		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
6.2	Пищевые отравления		1		
7	Безопасность при любой погоде	2	2		
7.1	Если солнечно и жарко		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7.2	Если на улице дождь и гроза		1		
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	2		
8.1	Опасность в нашем доме		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
8.2	Как вести себя на улице		1		

9	Правила безопасного поведения на воде	1	1		
9.1	Вода – наш друг		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
10	Правила общения с огнём	1	1		
10.1	Чтобы огонь не причинил вреда		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1		
11.1	Чем опасен электрический ток		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	1		
12.1	Травмы		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
13	Как защититься от насекомых	1	1		
13.1	Укусы насекомых		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
14	Предосторожности при обращении с животными	1	1		

14.1	Что мы знаем про кошек и собак		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	2		
15.1	Отравление ядовитыми веществами		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
15.2	Отравление угарным газом		1		
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	2	2		
16.1	Как помочь себе при тепловом ударе		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
16.2	Как уберечься от мороза		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
17	Первая помощь при травмах	3		3	
17.1	Растяжение связок и вывих костей			1	Индивидуальные занятия
17.2	Переломы			1	
17.3	Если ты ушибся и порезался			1	

18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	1		
18.1	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	1		
19.1	Укусы змей		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
20	Сегодняшние заботы медицины(3ч)	3	2	1	
20.1	Расти здоровым		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
20.2	Воспитай себя		1		
20.3	Я выбираю движение			1	Групповая работа
	Итого	34 часа	30	4	

3 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Чего не надо бояться	1	1		

1.1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	2		
2.1	Учимся думать.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.2	Спешите делать добро		1		
3	Почему мы говорим неправду	2	2		
3.1	Поможет ли нам обман.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
3.2	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках		1		
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	2		
4.1	Надо ли прислушиваться к советам родителей.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
4.2	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга		1		
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2	2		
5.1	Все ли желания выполнимы.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5.2	Как воспитать в себе сдержанность		1		
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	2		

6.1	Как отучить себя от вредных привычек.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
6.2	Как отучить себя от вредных привычек(продолжение)		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7	Как относиться к подаркам	2	2		
7.1	Я принимаю подарок.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7.2	Я дарю подарок		1		
8	Как следует относиться к наказаниям	1	1		
8.1	Наказание		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
9	Как нужно одеваться	1	1		
9.1	Одежда		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
10	Как вести себя с незнакомыми	1	1		

	людьми				
10.1	Ответственное поведение		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
11	Как вести себя, когда что – то болит	1	1		
11.1	Боль		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
12	Как вести себя за столом	2		2	
12.1	Сервировка стола.			1	Индивидуальные занятия
12.2	Правила поведения за столом			1	
13	Как вести себя в гостях	1		1	
13.1	Ты идёшь в гости			1	Индивидуальные занятия
14	Как вести себя в общественных местах	2		2	
14.1	Как вести себя в транспорте и на улице.			1	Индивидуальные

14.2	Как вести себя в театре, в кино, школе			1	занятия
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки .	2		2	
15.1	Умеем ли мы вежливо общаться			1	Индивидуальные занятия
15.2	Умеем ли мы разговаривать по телефону			1	
16	Что делать. Если не хочется в школу	1	1		
16.1	Помоги себе сам		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
17	Чем заняться после школы	1		1	
17.1	Умей организовать свой досуг			1	Индивидуальные занятия
18	Как выбрать друзей	2	2		
18.1	Что такое дружба.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
18.2	Кто может считаться настоящим другом		1		

19	Как помочь родителям	1	1		
19.1	Как доставить родителям радость		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
20	Как помочь больным и беспомощным	2	2		
20.1	Если кому – нибудь нужна твоя помощь.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
20.2	Спешите делать добро		1		
21	Повторение	3		3	
21.1	Огонёк здоровья.			1	Групповая работа
21.2	Путешествие в страну здоровья.			1	Групповая работа
21.3	Культура здорового образа жизни			1	
	Итого	34 часа	23	11	

4 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Наше здоровье	4	4		

1.1	Что такое здоровье.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.2	Что такое эмоции.		1		
1.3	Чувства и поступки.		1		
1.4	Стресс		1		
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	2	1	
2.1	Учимся думать и действовать.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.2	Учимся находить причину и последствия событий.		1		
2.3	Умей выбирать.			1	Индивидуальная работа
3	Что зависит от моего решения	2	2		
3.1	Принимаю решение.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
3.2	Я отвечаю за своё решение.		1		
4	Злой волшебник – табак	1	1		
4.1	Что мы знаем о курении		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5	Почему некоторые привычки	5	2	3	

	называются вредными				
5.1	Зависимость.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5.2	Умей сказать НЕТ.		1		
5.3	Как сказать НЕТ.			1	Индивидуальная работа
5.4	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.			1	
5.5	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.			1	
6	Помоги себе сам	1	1		
6.1	Волевое поведение		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7	Злой волшебник – алкоголь .	3	3		
7.1	Алкоголь.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
7.2	Алкоголь – ошибка		1		
7.3	Алкоголь – сделай выбор		1		
8	Злой волшебник – наркотик .	2	1	1	

8.1	Наркотик		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
8.2	Наркотик – тренинг безопасного поведения.			1	Индивидуальная работа
9	Мы – одна семья	2	2		
9.1	Мальчишки и девчонки.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
9.2	Моя семья.		1		
10	Повторение(11ч)	11	6	5	
10.1	День здоровья.			1	Групповая работа
10.2	Умеем ли мы правильно питаться.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
10.3	Дружба.		1		
10.4	Я выбираю кашу.		1		
10.5	Чистота и здоровье.		1		

10.6	Откуда берутся грязнули.		1		
10.7	Чистота и порядок.		1		
10.8	Будем делать хорошо и не будем плохо.			1	Групповая работа
10.9	КВН «Наше здоровье».			1	
10.10	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.			1	
10.11	Будьте здоровы.			1	
	Итого	34 часа	24	10	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука
здоровья»
1 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов	Содержание занятия
		Всего	
1	Дружи с водой	2	
1.1	Советы доктора Воды.		Мультфильмы из цикла "Смешарики" и "Уроки тетушки Совы" помогут разнообразить форму работы, в интересной форме познакомить ребят с правилами личной гигиены.
1.2	Друзья Вода и Мыло.		
2	Забота об органах чувств	5	

2.1	Глаза – главные помощники человека.		1. Глаза – орган зрения. 2. Ухо – орган слуха. 3. Кожа – орган осязания.
2.2	Чтобы уши слышали.		
2.3	Зачем человеку кожа.		
2.4	Надёжная защита организма.		
2.5	Если кожа повреждена.		
3	Уход за зубами	3	
3.1	Почему болят зубы.		Правила ухода за зубами
3.2	Чтобы зубы были здоровыми.		
3.3	Как сохранить улыбку красивой.		
4	Уход за руками и ногами	1	
4.1	«Рабочие инструменты» человека.		Гигиена рук. Нужно ли мыть руки, почему именно руки с мылом или без. Обсуждаются самые грязные места скопления бактерий. Дана инструкция по мытью рук и рекомендации как часто мыть руки.
5	Как следует питаться	2	
5.1	Питание – необходимое условие для жизни человека.		Соблюдение режима дня. Соблюдение режима питания, правильное питание. Соблюдение правила гигиены. Правила поведения за столом. «Когда я ем, я глух и нем!» Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
5.2	Здоровая Пища для всей семьи.		
6	Как сделать сон полезным	1	
6.1	Сон – лучшее лекарство.		Знакомство с важным фактором в режиме школьника-сном. Показ биологического значения сна, обращение внимания на нарушения сна. Правила и

			гигиенические требования перед сном. Активизация словарного запаса, высказывание мыслей воспитанников
7	Настроение в школе	2	
7.1	Как настроение?		Настроение – это внутреннее душевное состояние человека, которое появляется на основе возникших чувств (радость, страх, обида, счастье)
7.2	Как настроение?		
8	Настроение после школы	1	
8.1	Я пришёл из школы.		Какое бывает настроение? Исследование
9	Поведение в школе	2	
9.1	Я – ученик.		Правила поведения в школе для первоклассников
9.2	Я – ученик.		
10	Вредные привычки	2	
10.1	Вредные привычки		Вредные привычки, которые при взрослении превращаются в черты характера
10.1	Вредные привычки		
11	Мышцы, кости и суставы	2	
11.1	Скелет – наша опора.		Опора и защита тела. Скелет. Состав и свойства костей
11.2	Осанка – стройная спина.		
12	Как закаляться	2	
12.1	Если хочешь быть здоров.		Дети знакомятся с формами закаливания, с правилами правильного закаливания.
12.2	Если хочешь быть здоров.		
13	Как правильно вести себя на воде	1	
13.1	Правила безопасности на воде.		Как вести себя на воде, чтобы не попасть в беду, где можно и где нельзя купаться.
14	Народные игры.	2	
14.1	Народные игры.		Русские народные забавы
14.2	Народные игры.		

15	Подвижные игры	3	
15.1	Подвижные игры		Подвижные игры-забавы
15.2	Подвижные игры		
15.3	Подвижные игры		
16	Доктора природы	2	
16.1	Доктора природы		Экологическая игра «Знатоки природы»
16.2	Доктора природы		
	Итого	33 часа	

2 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов	Содержание занятия
		Всего	
1	Почему мы болеем	3	
1.1	Причины болезни.		определить причины болезни людей с помощью главного героя книги А. К. Лаптева " Тайна пирамиды здоровья" муравья по имени Свати, ведущего диалог с представителями флоры и фауны о причинах болезни людей
1.2	Признаки болезни.		
1.3	Как здоровье?		
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	
2.1	Как организм помогает себе сам.		Разные виды закаливания
2.2	Здоровый образ жизни		
3	Кто нас лечит	1	
3.1	Какие врачи нас лечат		Знакомство с профессией врача
4	Прививки от болезней	2	
4.1	Инфекционные болезни.		В интересной, занимательной

4.2	Прививки от болезней		форме дети познакомятся с прививками, поймут их значимость и не будут бояться делать.
5	Что нужно знать о лекарствах	2	
5.1	Какие лекарства мы выбираем		Безопасное употребление лекарственных средств
5.2	Домашняя аптечка		
6	Как избежать отравлений	2	
6.1	Отравление лекарствами		Правила оказания медицинской помощи
6.2	Пищевые отравления		
7	Безопасность при любой погоде	2	
7.1	Если солнечно и жарко		Как правильно одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы сберечь свое здоровье
7.2	Если на улице дождь и гроза		
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	
8.1	Опасность в нашем доме		Чрезвычайные ситуации и как себя вести, если случилась беда.
8.2	Как вести себя на улице		
9	Правила безопасного поведения на воде	1	
9.1	Вода – наш друг		Представление о правилах безопасного поведения на воде в летнее время.
10	Правила общения с огнём	1	
10.1	Чтобы огонь не причинил вреда		Правила безопасности при

			обращении с огнём, газом , пиротехникой, водой, правила поведения на каникулах. Тестовые задания.
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	
11.1	Чем опасен электрический ток		Основы электробезопасности
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
12.1	Травмы		Что такое травма, как их избежать, а также научатся оказывать первую помощь, если травма все же случилась.
13	Как защититься от насекомых	1	
13.1	Укусы насекомых		Правила безопасности, которые необходимо соблюдать при общении с природой.
14	Предосторожности при обращении с животными	1	
14.1	Что мы знаем про кошек и собак		Правила обращения с дикими и домашними животными
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	
15.1	Отравление ядовитыми веществами		Первая помощь при отравлениях
15.2	Отравление угарным газом		

16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	2	
16.1	Как помочь себе при тепловом ударе		Оказание первой помощи
16.2	Как уберечься от мороза		
17	Первая помощь при травмах	3	
17.1	Растяжение связок и вывих костей		Первая помощь при травмах
17.2	Переломы		
17.3	Если ты ушибся и порезался		
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	
18.1	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее		Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	
19.1	Укусы змей		Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых

20	Сегодняшние заботы медицины	3	
20.1	Расти здоровым		ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЗАКАЛИВАНИЕ
20.2	Воспитай себя		
20.3	Я выбираю движение		
	Итого	34 часа	

3 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов	Содержание занятия
1	Чего не надо бояться	1	
1.1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие		Исправь ошибки в предложениях, которые подскажут, что нужно делать, чтобы избежать страхов
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	
2.1	Учимся думать.		Формирование нравственных качеств обучающихся: умение дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе.
2.2	Спешу делать добро		
3	Почему мы говорим неправду	2	
3.1	Поможет ли нам обман.		Вопросы для исследования:

3.2	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках		1. Неужели все врут? 2. Зачем люди врут? 3. Причины лжи. 4. Кто врёт больше? 5. Можно ли распознать ложь? 6. Есть ли автоматизированный способ для определения лжи? 7. Как воспитать себя, чтобы не приходилось врать?
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	
4.1	Надо ли прислушиваться к советам родителей.		вырабатывать умение слушать советы и рекомендации и уметь исправлять свои недостатки.
4.2	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга		
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2	
5.1	Все ли желания выполнимы.		формирование навыков осознанного отношения к нормам социального поведения; помочь воспитанникам развивать умение анализировать своё поведение, осмыслить свои возможности по снятию напряжения; повысить культуру межличностных взаимоотношений в классе.
5.2	Как воспитать в себе сдержанность		
6	Не грызи ногти, не ковырай в носу	2	
6.1	Как отучить себя от вредных привычек.		Изучить информацию по теме; научиться самостоятельно, добывать знания с помощью интернет-ресурсов и энциклопедий; Анкетирование одноклассников
6.2	Как отучить себя от вредных привычек(продолжение)		

7	Как относиться к подаркам	2	
7.1	Я принимаю подарок.		формирование умения правильно общаться с окружающими, анализировать речевую ситуацию; выбирать подарки для людей, разных по полу и возрасту
7.2	Я дарю подарок		
8	Как следует относиться к наказаниям	1	
8.1	Наказание		формирование у учащихся знаний о наказаниях; формирование стремлений совершать добрые дела и красивые поступки.
9	Как нужно одеваться	1	
9.1	Одежда		Работа в группах. Задание: выберите из списка предметов одежды только те, которые относятся к вашей группе предметов одежды. 1 группа: Верхняя одежда. 2 группа: Одежда для дома. 3 группа: Предметы обуви.
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	
10.1	Ответственное поведение		Содействовать формированию у детей навыков безопасной

			жизнедеятельности, ключевых коммуникативных компетенций (ответственного отношения к себе и людям, осторожности, готовности к действиям в неадекватных ситуациях).
11	Как вести себя, когда что – то болит	1	
11.1	Боль		формировать у детей знания о боли, её источниках, о правилах поведения при первых признаках боли
12	Как вести себя за столом	2	
12.1	Сервировка стола.		Вступительная беседа, сценарий имеет стихотворную форму, вывод делается в виде правил общения.
12.2	Правила поведения за столом		
13	Как вести себя в гостях	1	
13.1	Ты идёшь в гости		познакомить с правилами поведения в гостях, правилами приема гостей; воспитывать умение встречать гостей, организовывать праздники.
14	Как вести себя в общественных местах	2	
14.1	Как вести себя в транспорте и на улице.		Правила поведения в общественных местах
14.2	Как вести себя в театре, в кино, школе		

15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки .	2	
15.1	Умеем ли мы вежливо общаться		ознакомить с этическими нормами поведения; дать представление о вежливом общении; формировать привычку употреблять слова вежливости.
15.2	Умеем ли мы разговаривать по телефону		
16	Что делать. Если не хочется в школу	1	
16.1	Помоги себе сам		Расширение представления учащихся о школе и ее значении в жизни человека; учиться самостоятельно преодолевать трудности, воспитывать позитивное отношение к школе , ответственность за порученное дело.
17	Чем заняться после школы	1	
17.1	Умей организовать свой досуг		сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
18	Как выбрать друзей	2	
18.1	Что такое дружба.		причины конфликтов в классе и способами выхода из них.
18.2	Кто может считаться настоящим другом		

19	Как помочь родителям	1	
19.1	Как доставить родителям радость		воспитание уважительного отношения к родителям и старшим членам семьи.
20	Как помочь больным и беспомощным	2	
20.1	Если кому – нибудь нужна твоя помощь.		Формирование активной жизненной позиции.
21	Повторение	3	
21.1	Огонёк здоровья.		Интеллектуальная игра Сформировать у школьников потребность в здоровом образе жизни.
21.2	Путешествие в страну здоровья.		
21.3	Культура здорового образа жизни		
	Итого	34 часа	

4 класс

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов	Форма аттестации/контроля
1	Наше здоровье	4	
1.1	Что такое здоровье.		Сформировать ценное отношение к своему здоровью у каждого обучающегося; сформировать у обучающихся представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную
1.2	Что такое эмоции.		
1.3	Чувства и поступки.		
1.4	Стресс		

			гигиену.
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	
2.1	Учимся думать и действовать.		Здоровый образ жизни: семь основных советов.
2.2	Учимся находить причину и последствия событий.		
2.3	Умей выбирать.		
3	Что зависит от моего решения	2	
3.1	Принимаю решение.		Создание условий для активной познавательной деятельности учащихся и формирования у них ценностной ориентации на правильную жизненную позицию по отношению к курению.
4	Злой волшебник – табак	1	
4.1	Что мы знаем о курении		Дать представление о табаке и никотине Выявить негативное воздействие курения на организм человека....
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	
5.1	Зависимость.		Наши привычки

5.2	Умей сказать НЕТ.		
5.3	Как сказать НЕТ.		
5.4	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.		
5.5	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.		
6	Помоги себе сам	1	
6.1	Волевое поведение		формирование понятия «здоровье» и здорового образа жизни у младших школьников.
7	Злой волшебник – алкоголь .	3	
7.1	Алкоголь.		Раскрыть понятие «воля», значение для человека работы над силой воли; раскрыть понятие «алкогольной зависимости», показать на примерах влияние алкоголя на здоровье человека, довести до сознания детей опасность алкоголя
7.2	Алкоголь – ошибка		
7.3	Алкоголь – сделай выбор		
8	Злой волшебник – наркотик .	2	
8.1	Наркотик		усваивают знания о наркотической зависимости, узнают об опасности, которую таят наркотики.
8.2	Наркотик – тренинг безопасного поведения.		
9	Мы – одна семья	2	

9.1	Мальчишки и девчонки.		Обучению учащихся бесконфликтному общению.
9.2	Моя семья.		Предупреждение (профилактика), а также обучение учащихся принимать конструктивные решения в конфликтной ситуации.
10	Повторение(11ч)	11	
10.1	День здоровья.		Интеллектуальная игра
10.2	Умеем ли мы правильно питаться.		Формирование жизненных навыков, способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формирование навыков принятия самостоятель- ных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья; формирования у учеников представление об ответственности за себя.
10.3	Дружба.		
10.4	Я выбираю кашу.		
10.5	Чистота и здоровье.		
10.6	Откуда берутся грязнули.		
10.7	Чистота и порядок.		
10.8	Будем делать хорошо и не будем плохо.		
10.9	КВН «Наше здоровье».		

10.10	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.		
10.11	Будьте здоровы.		
	Итого	34 часа	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1	Дружи с водой	2	2		2	2	07.09.23 14.09.23	8 дней, октябрь-ноябрь 2023
	Забота об органах чувств	5	5		5	5	21.09.23 19.10.23	
	Уход за зубами	3	2	1	3	3	26.10.23 16.11.23	
	Уход за руками и ногами	1	1		1	1	23.11.23	10 дней Январь 2024
	Как следует питаться	2	1	1	2	2	30.11.23 07.12.23	
	Как сделать сон полезным	1	1		1	1	14.12.23	
	Настроение в школе	2	2		2	2	21.12.23 28.12.23	
	Настроение после школы	1	1		1	1	11.01.24	9 дней Февраль 2024
	Поведение в школе	2	2		2	2	18.01.24 25.01.24	
	Вредные привычки	2	2		2	2	01.02.24 08.02.24	
	Мышцы, кости и суставы	2	1	1	2	2	15.02.24 29.02.24	9 дней Март 2024
	Как закаляться	2	2		2	2	07.03.24 14.03.24	
	Как правильно вести себя на воде	1	1		1	1	21.03.24	

	Народные игры.	2		2	2	2	04.04.24 11.04.24	
	Подвижные игры	3		3	3	3	18.04.24 02.05.24	
	Доктора природы	2	1	1	2	2	16.05.24 23.05.24	
2	Почему мы болеем	3	3		3	3	07.09.23 21.09.23	8 дней, октябрь- ноябрь 2023
	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	2		2	2	28.09.23 05.10.23	
	Кто нас лечит	1	1		1	1	12.10.23	
	Прививки от болезней	2	2		2	2	19.10.23 26.10.23	10 дней Январь 2024
	Что нужно знать о лекарствах	2	2		2	2	09.11.23 16.11.23	
	Как избежать отравлений	2	2		2	2	23.11.23 30.11.23	
	Безопасность при любой погоде	2	2		2	2	07.12.23 14.12.23	
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	2		2	2	21.12.23 28.12.23	
	Правила безопасного поведения на воде	1	1		1	1	11.01.24	
	Правила общения с огнём	1	1		1	1	18.01.24	
	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1		1	1	25.01.24	

	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	1		1	1	01.02.24
	Как защититься от насекомых	1	1		1	1	08.02.24
	Предосторожность и при обращении с животными	1	1		1	1	15.02.24
	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	2		2	2	22.02.24
	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	2	2		2	2	29.02.24
	Первая помощь при травмах	3		3	3	3	07.03.24 21.03.24
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	1		1	1	04.04.24
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	1		1	1	11.04.24
	Сегодняшние заботы медицины	3	2	1	3	3	18.04..24 02.05.24
3	Чего не надо бояться	1	1		1	1	04.09.23

9 дней
Март
2024

	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	2		2	2	11.09.23 18.09.23	
	Почему мы говорим неправду	2	2		2	2	25.09.23 02.10.23	8 дней, октябрь- ноябрь 2023
	Почему мы не слушаемся родителей	2	2		2	2	09.10.23 16.10.23	
	Надо ли уметь сдерживать себя	2	2		2	2	23.10.23 13.11.23	
	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	2		2	2	20.11.23 27.11.23	
	Как относиться к подаркам	2	2		2	2	04.12.23 11.12.23	10 дней Январь 2024
	Как следует относиться к наказаниям	1	1		1	1	18.12.23	
	Как нужно одеваться	1	1		1	1	25.12.23	
	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1		1	1	15.01.24	
	Как вести себя, когда что – то болит	1	1		1	1	22.01.24	
	Как вести себя за столом	2		2	2	2	29.01.24 05.02.24	
	Как вести себя в гостях	1		1	1	1	12.02.24	
	Как вести себя в общественных местах	2		2	2	2	19.02.24 26.02.24	

	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2		2	2	2	04.03.24 11.03.24	9 дней Март 2024
	Что делать. Если не хочется в школу	1	1		1	1	18.03.24	
	Что делать. Если не хочется в школу	1		1	1	1	01.04.24	
	Как выбрать друзей	2	2		2	2	08.04.24 15.04.24	
	Как помочь родителям	1	1		1	1	22.04.24	
	Как помочь больным и беспомощным	2	2		2	2	27.04.24 06.05.24	
	Повторение	3		3	3	3	13.05.24 27.05.24	
4	Наше здоровье	4	4		4	4	06.09.23 27.09.23	10 дней Январь 2024
	Как помочь сохранить себе здоровье	3	2	1	3	3	04.10.23 18.10.23	
	Что зависит от моего решения	2	2		2	2	25.10.23 08.11.23	
	Злой волшебник – табак	1	1		1	1	15.11.23	
	Почему некоторые привычки называются вредными	5	5		5	5	22.11.23 20.12.23	
	Помоги себе сам	1	1		1	1	27.12.23	
	Злой волшебник – алкоголь	3	3		3	3	10.01.24 24.01.24	9 дней Март 2024

Злой волшебник – наркотик	2	1	1	2	2	31.01.24 07.02.24	
Мы – одна семья	2	2		2	2	14.02.24 21.02.24	
Повторение	11	6	5	11	11	28.02.24 22.05.24	

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»

3.1. Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Информационно-коммуникационные средства</i>
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/

Программа реализуется на базе МБОУ «Емельяновская СОШ».

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Компьютерное оборудование	
1.1	Компьютер	1
2.	Презентационное оборудование	
2.1	Мультимедийный проектор	1

3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

Для педагога

1. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г
2. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
3. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.

4. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.
5. М..2005г.
6. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
7. Юдин Г.Н. «главное чудо света» М., 1991г.

Для обучающегося

1. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
2. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
3. Зайцев Г.К. «Уроки Мойодыра». СПб.,1996г.

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/>

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Алексеева В.В., имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с детьми и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности

Работа с обучающимися построена следующим образом: 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.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволяют установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- игра-квест (на развитие внимания, памяти, воображения),
- соревнования и конкурсы,
- наглядный (рисунки, плакаты, чертежи, фотографии, схемы, модели, приборы, видеоматериалы, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; познавательные квест-игры; соревнования и конкурсы

Форма организации учебных занятий:

- беседа;
- лекция;
- соревнование;
- игра-квест;
- экскурсия;
- индивидуальная защита проектов;
- творческая мастерская;
- творческий отчет

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика

Результаты учащихся отражаются в динамике их индивидуальных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов. Обобщённая оценка этих

результатов и других личностных результатов может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований:

1. Тесты по изученным темам.
2. Составление диаграмм.
3. Мониторинг.
4. Практические занятия.

Учебно-методические средства обучения:

- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;