

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай»

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай
Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ школы-интерната
Т.И. Самойлова
Приказ № 62/24 от «29» 08 2025 г.



Рабочая программа по формированию здорового образа жизни «ЗОЖ»

Кружка «ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Объем часов: 34 часа

Автор-составитель:
Станина С.Н.,
воспитатель

с. Малый Толкай

2025 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с. Малый Толкай»**

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы-интерната с. Малый
Толкай
Протокол № _____ от
«_____» _____ 2025 г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ школы-интерната
Т.И. Самойлова
Приказ № _____ от «___» _____ 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
кружка по формированию здорового образа жизни

«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Объем часов: 34 часа

Автор-составитель:
Станина С.Н.,
воспитатель

с. Малый Толкай

2025 г.

Пояснительная записка

Программа кружка реализует спортивно-оздоровительное направление и формирование у обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существенным фактором снижения процента здоровых детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья.

Характерной особенностью обучающихся с нарушением интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии. У обучающихся не сформированы на должном уровне навыки ответственности за свою жизнь и жизни окружающих их людей, навыки разумной предосторожности на дороге, в быту, на игровой площадке, в природе, на воде, при общении с животными и незнакомыми людьми. Обучающиеся не умеют акцентировать внимание на опасностях в силу своей невнимательности, неумения быть здоровыми, в силу незнания элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Поэтому решающая роль в формировании здорового образа жизни отводится школе.

Ценность Программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

Цель программы: создание условий для формирования положительной мотивации к

ведению ЗОЖ через организацию развивающей деятельности.

В соответствии с целью поставлены **задачи реализации программы:**

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.
- **Актуальность данной программы** продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Программа кружка способствует формированию у младших школьников с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и

навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

Практическая значимость. В ходе реализации содержания программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека. Программа помогает создать поведенческую модель ребёнка с ОВЗ, который изучает своё здоровье, пытается сохранять его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности.

Программа составлена для детей 7- 10 лет и рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Курс рассчитан на 34 часа.

Формы организации учебной деятельности:

индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные и психофизические особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Для реализации программы используются следующие методы:

Методы активного обучения: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.

Словесные: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.

Стимулирования и мотивации: игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение.

Наблюдения: зарисовки, записи, экскурсии.

Практический: творческие и индивидуальные работы учащихся.

Частично-поисковый: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;

Наглядности: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.

Оценивание процесса выполнения заданий: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

Каждое занятие начинается с физической разминки. Во время занятия, если оно проходит в классе, проводить динамические паузы, гимнастику для пальчиков и глаз.

Основные принципы реализации программы:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре);
- оздоровительной направленности (решает задачи укрепления здоровья школьника);
- формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- сознательности (нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности);
- 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 используемые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат обучающихся соблюдать режим дня.
- индивидуализации (осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания). Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С

учётом уровня индивидуальной подготовленности обучающегося, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков; непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха; активности - предполагает в обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

Метапредметные результаты

Регулятивные БУД

Ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.
- ***Познавательные БУД***

Ученик научится:

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

Коммуникативные БУД

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Ученик будет способен проявлять следующее:

- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

Планируемые предметные результаты

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;

- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; -выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

I. Содержание программы

№	Тема раздела	Аудиторны х	Внеаудиторных часов	Всего часов
1.	<i>Мир вокруг меня и я в нём</i>	8	3	11
2.	<i>Правильно питание - залог здоровья</i>	6	1	7
3.	<i>Уроки Мойдодыра</i>	5	0	5
4.	<i>Охрана жизни человека</i>	6	3	9
5.	<i>Подводя итоги</i>	1	1	2
	Итого:	26	8	34

1. Мир вокруг меня и я в нём (11 часов)

Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

2. Правильно питание - залог здоровья (7 часов)

Правильное питание - залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие - несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное - несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины - наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

1. Уроки Мойдодыра (5 ч)

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки - причина болезней. Как правильно мыть руки.

Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

2. Охрана жизни человека (9 ч)

Почему мы болеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь - друг, огонь - враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички - это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

3. Подводя итоги (2 ч)

Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!» Посвящение в «Здоровячки».

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия, дата	Содержание занятия	Деятельность учащихся	Количество часов	Теория	Практика
Мир вокруг меня и я в нём (11 ч)						
1.	«Успех здоровья» 03.09.2025г	Вводное занятие Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, на учебной площадке, во время экскурсий, при проведении мероприятий.	Знакомятся с правилами и режимом работы кружка. ТБ. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.	1	1	
2.	Что такое здоровье и от чего оно зависит? 10.09.2025г	Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?» Валеология. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа (изготовление амулета из соленого теста). Это интересно!	В теоретической части: в ходе беседы высказывают свое мнение, находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Прослушивают сказку, отвечают на вопросы по содержанию. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. В практической части: участвуют в динамической паузе, изготавливают амулет здоровья из соленого теста. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1	0,5	0,5
3.	Я - неповторимый человек. 17.09.2025г	Беседа о неповторимости (сочетание способностей, внешности и черт характера) каждого человека.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают о неповторимости человека, делают выводы, что все люди разные. Анализируют	1	1	

		Заполнение таблиц «Положительные качества», «Вежливые слова» (работа в парах).	иллюстрации. Выработывают умения координировать свои усилия с усилиями других, договариваться и приходить к общему решению.			
4.	Режим дня. 24.09.2025г	Беседа о необходимости режима дня. Практическое занятие - составление режима дня второклассника	Узнают о режиме дня и его влиянии на здоровье. Анализируют рисунки и озвучивают их. Работают в парах - составляют режим дня. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Преобразовывают информацию из одной формы в другую (составление плана, таблицы, схемы).	1	0,5	0,5
5.	Как настроение? Чувства. 01.10.2025г	Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими. Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о чувствах (переживаниях, которые человек испытывает в разных ситуациях). Игра «Покажи, какие чувства переживают сказочные герои».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Рассказывают о чувствах и настроении, учатся различать их и описывать. Вспоминают вежливые слова, показывают мимикой чувства сказочных героев. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	0,5	0,5

6.	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон 08.10.2025г	Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить зрение». Просмотр мультфильма «Приставучий телевизор». Беседа о вреде длительного просмотра телевизора и почему нельзя смотреть телевизор допоздна». Разучивание упражнений гимнастики для глаз.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания из жизни о значении зрения в жизни человека. Рассматривают строение глаза, называют факторы, отрицательно влияющие на здоровье глаз, делают выводы в результате совместной работы всей группы. Просматривают тематический мультфильм, беседуют по содержанию. Разучивают упражнения для глаз. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1		1
7.	Работа над осанкой. 15.10.2025г	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки.	Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Сравнивают иллюстрации, Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Разучивают полезные упражнения для формирования красивой осанки. Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику.	1	0,5	0,5
8.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Активный отдых. 22.10.2025г	Беседа о пользе зарядки. Занятие на свежем воздухе. «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси - лебеди».	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Высказывают элементарные суждения о том, зачем нужно делать зарядку и вести подвижный образ жизни. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Играют на свежем воздухе, учатся распределять роли. Осваивают навыки организации и	1		1

			проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
9.	Вредные привычки. 05.11.2025г	Беседа о вредных привычках. Тестирование (работа в парах). Игра «Хорошо или плохо».	Выполняют тестовые задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1	0,5	0,5
10.	Как закаляться. Обтирание, обливание. 12.11.2025г	Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в схематическую. Оформляют рисунки, обсуждают их.	1	0,5	0,5
11.	Физкультура, спорт, здоровье. 19.11.2025г	Занятие на свежем воздухе. Спортивные старты.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Участвуют в спортивных стартах, учатся работать в команде, поддерживать друг друга. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.	1		1
Правильное питание — залог здоровья (7 ч)						

12.	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка 26.11.2025г	Беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека». Поговорим о пище. Режим питания. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп).	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Размышляют над темой, в ходе беседы получают новую информацию. Составляют рассказ на основе предметных рисунков и схемы. Выполняют задания в рабочей тетради. Сравнивают и группируют объекты по нескольким основаниям; находят закономерности; самостоятельно продолжают их по установленному правилу. Исследуют, из каких растений приготовлены каши. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	1	0,5	0,5
13.	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное - несъедобное». 03.12.2025г	Беседа о здоровом питании. Кроссворд «Самые полезные продукты». Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное - несъедобное».	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания, решают коллективно кроссворд. Играют на свежем воздухе в тематические игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в играх. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	1	0,5	0,5
14.	Моя любимая еда. 10.12.2025г	Беседа «Свежие - несвежие продукты». Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Настольная игра в парах «Путешествие по улицам правильного питания».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности. Учатся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Работают в тетради, составляют меню, играют в тематическую игру. Осуществляют анализ объектов с выделением существенных и	1	0,5	0,5

			<p>несущественных признаков. Преобразовывают текстовую информацию в таблицу. Осуществляют взаимопомощь и взаимный контроль. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>			
15.	<p>Витамины - наши лучшие друзья!</p> <p>19.12.2025г</p>	<p>Беседа «Витаминная тарелка на каждый день». Инсценированная постановка «Где живут витамины?» Загадки про овощи и фрукты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Кроссворд «Сухофрукты».</p>	<p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова ВИТАМИН. Решают кроссворд, выполняют рисунки, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>	1		1
16.	<p>Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.</p> <p>26.12.2025г</p>	<p>Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию мультфильма. Беседа «Разнообразие молочных продуктов». Заочное путешествие в молочный магазин.</p>	<p>Смотрят мультфильм, беседуют по содержанию. Обсуждают презентацию «Заочное путешествие в молочный магазин». Вспоминают кисломолочные продукты, работают в рабочей тетради. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>	1	0,5	0,5
17.	<p>Город сладкоежек.</p> <p>13.01.2025г</p>	<p>Беседа о вреде злоупотреблении сладкого. Игра «Город Сладкоежек». Лепка из</p>	<p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Перечисляют названия сладостей,</p>	1	0,5	0,5

		пластилина сладостей.	рассматривают иллюстрации. Обсуждают состав сладостей. Выясняют, какой вред наносит чрезмерное употребление сладостей организму. Лепят из пластилина.			
18.	Викторина «Продукты на моем столе». 20.01.2025г	Командное соревнование	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Участвуют в викторине. Учатся договариваться и приходить к общему решению; формулируют собственное мнение и позицию; осуществляют взаимный контроль. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	1		1
Уроки Мойдодыра (5 ч)						
19.	В гостях у Мойдодыра 27.01.2025г	Прослушивание сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию. Для чего нужно быть опрятным?	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Слушают сказку, отвечают на вопросы, рассматривают иллюстрации, обсуждают поведение главного героя. Обсуждают значение чистоты в жизни человека, составляют советы по ее соблюдению (работают в группах). Учатся взаимодействовать в группе, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Составляют пословицы о чистоте и объясняют их значение.	1	0,5	0,5
20.	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены). 03.02.2025г	Просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении.	Обобщают полученные знания о чистоте. Ставят познавательные задачи и решают их с помощью учителя в ходе просмотра презентации. Раскрывают посылку, называют предметы личной гигиены и их предназначение. Получают задание - подготовить загадки о предметах личной гигиены к следующему занятию. Учатся	1	1	

			самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии.			
21.	«Помощники Мойдодыра» (мини-проект). 10.02.2025г	Изготовление книжки- малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками.	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Актуализируют знания. Обобщают материал по теме. Работают в группах. Получают задание и планируют свою деятельность в группе. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Изготавливают книжки с подготовленными заранее загадками, выполняют рисунки к загадкам, оформляют книжки, презентуют продукт. Учатся договариваться и приходить к общему решению, презентовать свою работу перед аудиторией.	1		1
22.	Грязные руки - причина болезней. 17.02.2025г	Беседа о том, для чего нужно мыть руки и как правильно и часто нужно это делать. Обсуждение инструкции «Как правильно мыть руки». Практическое упражнение в мытье рук.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают, чем опасны для здоровья грязные руки. Выполняют задание в рабочей тетради. Анализируют инструкцию о правильном мытье рук, запоминают, упражняются на практике.	1	0,5	0.5
23.	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. 24.02.2025г	Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками». Беседа по содержанию мультфильма. Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Смотрят мультфильм. Выделяют правила ухода за зубами. Делятся своими впечатлениями о походе к стоматологу. Упражняются в правильной технике чистки зубов. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1	0,5	0,5
Охрана жизни человека (9 ч)						
24	Почему мы болеем?	Встреча с	Участвуют в беседе с педиатром,	1	1	

	06.03.2025г	педиатром. Беседа «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ.	актуализируют знания, задают вопросы. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий.			
25	Безопасность при любой погоде. 13.03.2025г	Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассматривают иллюстрации, читают правила поведения, обсуждают, делятся дополнительной информацией, жизненным опытом. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся выполнять правила безопасного поведения при неблагоприятной погоде.	1	1	
26.	Ребятам о пожарной безопасности. Спички - это не игрушка. 20.03.2025г	Беседа «Огонь - друг, огонь - враг». Презентация: «Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Работают в двух группах. Обобщают информацию о том, когда огонь- друг, а когда враг. Каждая группа доказывает свое утверждение на примерах. Просматривают презентацию, выделяют главные правила противопожарной безопасности, делают выводы. Смотрят мультимедиа. Называют причины пожара в доме. Учатся выполнять правила безопасного	1	1	

		патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме».	поведения со спичками и др. пожароопасными предметами. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Чертят схематическое изображение планировки своей квартиры и составляют план эвакуации при пожаре.			
27.	Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка. 27.03.2025г	Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации. Демонстрация содержимого домашней аптечки для оказания первой медицинской помощи. Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах и порезах.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Называют известные им лекарства. Узнают о самых распространенных лекарствах и их предназначении, вреде. Разбирают аптечку, анализируют содержимое, высказывают предположения о предназначении каждого предмета. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах.	1	0,5	0,5
28.	Какие опасности таит вода. 10.04.2025г	Обсуждение тематических плакатов: - Осторожно сосульки! - Осторожно, тонкий лед!	Рассказывают, что им известно о воде о значении воды в жизни человека. Читают тексты, ищут необходимую информацию для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, обсуждают	1	1	

		<p>- Безопасное поведение у водоемов весной, способы и средства спасения утопающих.</p> <p>- Безопасность на воде во время летнего купания.</p> <p>Просмотр тематического мультфильма.</p>	иллюстрации и составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. Просматривают тематический мультфильм, отвечают на вопросы по содержанию, делают выводы. Учатся выполнять правила безопасного поведения на воде и вблизи водоёмов. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение.				
29.	<p>Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ</p> <p>17.04.2025г</p>	<p>Просмотр мультика про электроток. Беседа «Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током). Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам». Просмотр мультфильма «Невидимка- газ». Беседа по содержанию.</p>	<p>Ставят познавательную задачу и решают ее в ходе беседы и просмотра мультфильма, проверяют свои предположения. Учатся выполнять правила безопасного поведения в обращении с электроприборами и газовой плитой. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность.</p>	1	1		
30.	<p>Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.</p> <p>24.04.2025г</p>	<p>Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком. Разыгрывание ситуаций «У мей сказать нет». Просмотр мультфильма «Экстренные номера». Беседа</p>	<p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Делают предположения, почему пропадают дети. Рассуждают, почему дети могут уйти с незнакомым человеком. Учатся выполнять правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми. Учатся слушать и понимать других,</p>	1	1		

		по содержанию.	оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Разыгрывают проблемные ситуации. Учат экстренные номера и узнают их предназначение.			
31.	«Мы на улицах города». Спортивно-игровое мероприятие по ПДД. 08.05.2025г	Игра - задание «Друзья светофора». Игра - пазл «Знатоки дорожных знаков». Игры-эстафеты на свежем воздухе (спортзале) «Извилистая дорога», «Такси».	Знакомятся с элементарными правилами дорожного движения. В игре учатся различать дорожные знаки (их значение). Учатся выполнять правила безопасного поведения на проезжей части. Играют на свежем воздухе. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в игре. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1		1
32.	«Мы идем в поход». 15.05.2025г	Беседа о правилах безопасности на природе. Отдых на природе (экскурсия в живописный уголок родного города). Подвижные игры на свежем воздухе.	Повторяют и обобщают правила поведения на природе, вблизи водоемов, рассуждают об опасностях, которые можно встретить на природе. Учатся выполнять правила безопасного поведения на природе. Играют в подвижные игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1		1
Подводя итоги (2 ч)						
33.	Мини - проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности». 22.05.2025г	Работа творческих педагогических мастерских. Изготовление коллективного коллажа «Чаша здоровья». Подготовка к образовательному событию.	Работают в педагогических мастерских по разным направлениям, распределяют роли в мастерской, совместно планируют деятельность. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся договариваться и приходить к общему решению, презентовать свою работу перед аудиторией. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Под присмотром учителя	1		1

			выполняют задание. Готовятся к презентации конечного продукта. Подводят итоги работы мастерских (рефлексия).			
34.	«Учитесь быть здоровыми!» 29.05.2025г	Образовательное событие. Подведение итогов года. Посвящение в «здоровячки».	Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся договариваться и приходить к общему решению. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Презентовать свои работы перед аудиторией. Работают в педагогических мастерских, в творческих платформах, участвуют в заочном путешествии по стране здоровья, презентуют свои проекты. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами.	1	1	

Формы подведения итогов реализации программы

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

1. Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
2. Отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
3. Оформление коллажа, выполнение творческих работ.
4. Наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья». (В приложениях).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Используемая литература

«Маленький Гений - Пресс», 2010. - 33 с.
 Дик Н.Ф « Классные часы в 3-4 классах», Ростов - на Дону, « Феникс», 2007 г.
 Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. - Москва, Полимед, 2000.
 Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г.
 Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. - Москва, Вако, 2004.
 Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. - Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.
 Ж. « Начальная школа», № 11, 2005 г.

Дидактические материалы

М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. - М.: Олма Медиа Групп, 2012 г.

Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. - Москва, Ключ-С, 1997.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. - Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.

Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания.

Словари, справочники, энциклопедии.

Технические средства обучения

Ноутбук или компьютер.

Мультимедийный проектор

Интерактивная доска или проекционный экран.

Принтер

Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации, флипчарты.

Наглядные пособия

Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».

Интернет - ресурсы

Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

Мультфильм «Три котёнка» -

<https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk>

Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» -

<https://www.youtube.com/watch?v=Za-PAMBuIs>

Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- <https://www.youtube.com/watch?v=TRHzziqvF4M>

Зарядка для детей - <https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6QiS0g>

Как правильно мыть руки -

<http://vandex.щ/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI>

Дорожные знаки для детей - <http://gameiulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html>

Методическая разработка «С витаминами жить - здоровыми быть» -

<http://www.maam.ru/detskiisad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovvm-bvt-scenarii-razvlecheniia-dlia-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>

Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir^O^^/D/test-zdorove-i-bezopasnost>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovv-obraz-zhizni>

<https://infourok.ru/material.html?mid=8688>