

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Общеобразовательное частное учреждение "Умная Школа"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол № 1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ОЧУ «Умная Школа»
Малахова Е.В.
приказ № 1/25

от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

**Химки
2025-2026**

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) «Азбука здоровья» составлена для учащихся 1-4 классов ОЧУ «Умная школа» в соответствии с новыми стандартами третьего поколения. Внеурочная деятельность расширяет пространство в спортивно-оздоровительном направлении, в котором обучающиеся могут развивать познавательную активность, реализовывать лучшие личностные качества. Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждён приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992. Продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН.

Современное, быстроразвивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем не менее, обязательная образовательная организация создает условия, способствующие сохранению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье возникает как сложный, многоуровневый процесс, включающий в себя последствия, психологические и социальные аспекты.

Принципы построения программы: Программа составлена с учетом возрастных, психологических и социальных особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного и тактического отношения к личности ребенка. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, содействию познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в будущем. В педагогической деятельности программа исходит из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка;
- отмечать достоинств каждого ребенка;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его обращениям, слушать и понимать его.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на достижение следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать методам и приемам сохранения и поддержания собственного здоровья.

Задачи курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

- сформировать представление о факторах, влияющих на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; о причинах возникновения зависимости от табакокурения, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; безбоязненного обращения к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе роста и развития; научить использовать полученные навыки в повседневной жизни; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Место курса внеурочной деятельности в образовательной программе

План внеурочной образовательной деятельности является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочая программа внеурочной деятельности является обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы.

Нагрузка на учебный год: занятия проводятся 1 раз в неделю.

В 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном уровне младших школьников, исключительно в виде научных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности: - чтение стихов, сказок, рассказов; - постановка драматических сцен, зрелищ; - прослушивание песен и стихов; - разучивание и исполнение песен; - организация подвижных игр; - Выполнение

физических упражнений, упражнения на расслабление, сохранение внимания, развитие воображения. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребенку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма.

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Содержание обучения в 1 классе

На первом году обучения учащиеся узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; научатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, познакомятся с правилами поведения в школе, обучатся искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Дружья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч) Это нужно запомнить.

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры (2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Обобщение (2 ч)

Формы работы в 1 классе: экскурсии, игры, практические занятия, воспитательное мероприятие, викторины

Содержание обучения во 2 классе

На втором году обучения учащиеся познакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучатся правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучатся правилам оказания первой медицинской помощи.

Введение. Почему мы боеем (3 ч). Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч). Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит (1ч). Какие врачи нас лечат.

Прививки от болезней (2ч). Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах (2ч). Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений (2ч). Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Безопасность при любой погоде (2ч). Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч). Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Правила безопасного поведения на воде (1ч). Вода - наш друг.

Правила общения с огнем (1ч). Чтобы огонь не причинил вреда.

Как уберечься от поражения электрическим током (1ч). Чем опасен ток обработки.

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1ч). Травмы.

Как защититься от вируса (1ч). Укусы вируса.

Предосторожности при поиске с животными (1ч). Что мы знаем о кошках и собаках.

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2ч). Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2ч). Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах (3ч). Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, нос (1ч). Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1ч). Укусы змей.

Что нужно знать о лекарствах (2ч). Расти здоров. Воспитавай себя. Я выбираю движение.

Формы работы во 2 классе: экскурсии, игры, практические занятия, воспитательное мероприятие, викторины

Содержание обучения в 3 классе

В третьем классе приучатся к уважительному вниманию к родителям, близким; научатся выбирать друзей, воспитывать в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усвоить правила поведения в общественной среде.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ" 3 класс (34 часа):

Чего не надо бояться (1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду (2ч) Поможет ли нас обмануть. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Почему мы не слушаем родителей (2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Надо ли уметь держать себя (2ч) Все ли желания выполнены. Как воспитать в себе сдержанность.

Борьба с вредными привычками (2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение).

Как получить подарок (2 ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Как реагировать на критику (1ч).

Как нужно одеваться (1ч) Одежда.

Как вести себя с незнакомыми людьми (1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит (1ч) Боль.

Как вести себя за столом (2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях (1ч) Ты идёшь в гости.

Как вести себя в общественном месте (2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы поговорить по телефону.

Что делать, если не хочется в школу (1ч) Помоги себе сам.

Чем заняться после школы (1ч) Умей организовать свой досуг.

Как выбрать друзей (2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Как помочь родителям (1ч) Как доставить родителям радость.

Как помочь больным и беспомощным (2ч) Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите сделать добро

Повторение (3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здравоохранения. Культура здорового образа жизни.

Формы работы в 3 классе: экскурсии, игры, практические занятия, воспитательное мероприятие, викторины, дискуссии

Содержание обучения в 4 классе

Учащиеся научатся формировать в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Научатся заботиться о себе и своей семье.

Наше здоровье (4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

Как помочь себе сохранить здоровье (3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моих решений (2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Злой волшебник – табак (1ч) Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называются вредными (5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать безопасное поведение.

Помоги себе сам (1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь (3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник – наркотик (2ч) Наркотик. Я умею выбирать безопасное поведение.

Мы – одна семья (2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение (11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я знаю свое здоровье – сам себе я помог. Будьте здоровы.

Формы работы в 4 классе: экскурсии, игры, практические занятия, воспитательное мероприятие, викторины, дискуссии, КВН.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Результатами освоения учащимися программ по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации учебы к учебе и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» являются следующие умения:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать осознанный выбор в пользу своего здоровья.

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является выполнение следующих универсальных учебных действий:

1. Регулятивные универсальные учебные действия:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные универсальные учебные действия:

- Делать предварительный отбор источников информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию.

- Перерабатывать полученную информацию: делать результаты совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, графических, схематических рисунков).

3. Коммуникативные универсальные учебные действия (для 2-х, 3-х, 4-х классов):

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться исполнять разные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:

- формировать представление о здоровом питании;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня (забота об органах чувств, уход за зубами, за руками);

- заниматься активно-оздоровительной деятельностью;
- формировать здоровые привычки;
- ознакомиться и соблюдать правила поведения в школе.

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и соблюдать гигиенические правила в течение суток;

- заниматься активно-оздоровительной деятельностью;
- формировать здоровые привычки;
- осуществлять знакомство с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на воде;
- формировать представление о культуре питания и этикете.

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и - соблюдать гигиенические процедуры в течение дня;

- заниматься активно-оздоровительной деятельностью;
- формировать здоровые привычки;
- формирование уважительного отношения к родителям, близким;
- усвоение правил поведения в общественных местах.

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и соблюдать гигиенические правила в течение суток;
- заниматься активно-оздоровительной деятельностью;
- формировать здоровые привычки;
- воспитывать в себе нравственные качества;
- формировать умения преодолевать вредные привычки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Дружи с водой	2		Беседа, физкультминутка, подвижные игры.	https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-druzhi-s-vodoj-druzya-voda-i-mylo-2-klass-5252990.html?ysclid=m8jmrwisq6222341126
2	Забота об органах чувств	5		Беседа, Подвижные игры	https://urok.1sept.ru/articles/505066?ysclid=m8jmukvgz4470059408
3	Уход за зубами	3		Беседа, подвижные игры	https://infourok.ru/prezentaciya-zubi-i-uhod-za-nimi-vneurochnaya-deyatelnost-klassi-1787797.html?ysclid=m8jmw5ond83757545
4	Уход за руками и ногами	1		Беседа, подвижные игры.	https://infourok.ru/urok-prezentaciya-uhod-za-rukami-4937286.html?ysclid=m8jmxozon278047176
5	Как следует питаться	2		Занятие-игра, физкультминутка.	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-zdorovya-kak-sleduet-pitatsya-klass-327478.html?ysclid=m8jnzce4ou126127629
6	Как сделать сон полезным	1		Занятие-игра, подвижные игры.	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassnogo-chasa-kak-sdelat-son-poleznim-1291906.html?ysclid=m8jn0b8sy745484205
7	Настроение в школе	2		Беседа с использованием сигнальных карточек, подвижные игры.	https://infourok.ru/urok-nastroenie-v-shkole-723107.html?ysclid=m8jn13astb565330366

8	Настроение после школы	1		Занятие-викторина, подвижные игры.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/04/27/nastroyenie-posle-shkoly
9	Поведение в школе	2		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/12/13/pravila-povedeniya-v-shkole-lektsiya
10	Вредные привычки	2		Беседа, викторина с использованием здоровьесберегающих технологий.	https://www.1urok.ru/categories/10/articles/41854?ysclid=m8jn4pw47209595403
11	Мышцы, кости и суставы	2		Беседа, подвижные игры.	https://urok.1sept.ru/articles/591158?ysclid=m8jn61csgb110186581
12	Как закаляться	2		Беседа, подвижные игры.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/04/28/beseda-s-detmi-esli-hochesh-byt-zdorov-zakalyaysya
13	Как правильно вести себя на воде	1		Беседа ,зарядка "Пловец"	https://infourok.ru/bezopasnost-na-vode-znaj-i-soblyudaj-dlya-detej-4-5-let-6174214.html?ysclid=m8jn83mc9s464826417
14	Народные игры	2		Игровая деятельность.	https://multiurok.ru/index.php/files/starinnye-russkie-narodnye-igry.html?ysclid=m8jn9jrhve86149985
15	Подвижные игры	3		Беседа, игры на свежем воздухе	https://multiurok.ru/index.php/files/starinnye-russkie-narodnye-igry.html?ysclid=m8jn9jrhve86149985
16	Доктора природы	2		Занятие-экскурсия.	https://urok.1sept.ru/articles/567986?ysclid=m8jnalbfsp405621767
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Почему мы боеем .	3		Беседа, занятие-игра, подвижные игры	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/11/26/konspekt-zanyatiya-po-programme-azbuka-zdorovya-pochemu
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2		Беседа, занятие-игра	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-kto-i-kak-predohranyaet-nas-ot-boleznej-7743109.html?ysclid=m8jrvfum7e474451778
3	Кто нас лечит	1		Подвижные игры	https://infourok.ru/prezentaciya-tema-kto-nas-lechit-5466109.html?ysclid=m8jrwjhaqa922342679
4	Прививки от болзней	2		Беседа, игры	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/05/03/beseda-s-detmi-o-privivkah
5	Что нужно знать о лекарствах	2		Беседа, викторина	https://infourok.ru/konspekt-uroka-okruzhayushhego-mira-cto-nuzhno-znat-o-lekarstvah-2-klass-4912775.html?ysclid=m8jrz9ddgm710482106
6	Как избежать отравлений	2		Беседа, рефлексия	https://infourok.ru/karta-uroka-po-vneurochnoj-deyatelnosti-kultura-zdorovya-kak-izbezhat-otravlenij-7329210.html?ysclid=m8js0fdv1855146743
7	Безопасность при любой погоде.	2		Беседа, физкультминутка по здоровьесберегающей технологии	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/07/22/bezopasnost-pri-lyuboy-pogode
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в	2		Беседа, подвижные игры	https://media.foxford.ru/articles/detskie-pravila-bezopasnosti-doma?ysclid=m8js2pbs3w834650252

	транспорте				
9	Правила безопасного поведения на воде	1		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/09/14/pamyatka-pravila-povedeniya-na-vode
10	Правила общения с огнем	1		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/detskiy-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2024/11/26/pamyatka-po-pozharnoy-bezopasnosti
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1		Беседа, подвижные игры	https://media.foxford.ru/articles/detskie-pravila-bezopasnosti-doma?ysclid=m8js2pbs3w834650252
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1		Занятие-игра	https://nsportal.ru/shkola/ekologiya/library/2014/10/01/zanyatie-dlya-obuchayushchikhsya-2-goda-obucheniya-po-programme
13	Как защититься от переломов	1		Беседа, подвижные игры	https://multiurok.ru/files/kak-ubieriech-sia-ot-travm-zaniatiiie-dlia-obuchaiu.html?ysclid=m8js7pwv8a238919705
14	Как защититься от насекомых	1		Беседа, практическое занятие	https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2016/02/15/konspekt-zanyatiya-po-poznavatelnomu
15	Предосторожности при обращении с животными	1		Воспитательное мероприятие, дискуссии	https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2021/01/12/konspekt-pravila-bezopasnosti-pri
16	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами,	2		Практическое занятие, беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/02/19/vneurochnaya-deyatelnost-zdorovyachok

	газом				
17	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениям	2		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/01/08/pervaya-pomoshch-pri-peregrevanii
18	Первая помощь при травмах	3		Практическое занятие, беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/02/20/programma-vospitatelnoy-raboty-na-2014-2018-god-0
19	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		Беседа, анализ ситуаций	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-obzh-na-temu-udalenie-inorodnogo-predmeta-6282490.html?ysclid=m8jsf56on014557317
20	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		Беседа. Решение кроссвордов	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2022/09/28/metodicheskaya-razrabotka-zanyatiya-na-temu-1
21	Сегодняшние заботы медицины	2		Занятие-викторина	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/243543-plan-konspekt-vospitatelnogo-zanjatija-po-tem
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Чего не надо бояться.	1		Беседа-дискуссия, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/02/26/razrabotka-zanyatiya-chego-ne-nado-boyatsya
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2		Викторина, игры на свежем воздухе	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-dobrim-bit-priyatnee-chem-zlim-zavistlivim-i-zhadnim-1693089.html?ysclid=m8jsl2ax1g291448439
3	Почему мы говорим неправду	2		Дискуссия, анализ ситуаций из жизни детей, физминутки.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/10/13/pochemu-my-poroy-govorim-nepravdu
4	Почему мы не слушаемся родителей	2		Беседа, здоровьесберегающие технологии	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/11/16/klassnyy-chas-nado-li-prislushivatsya-k-sovetam
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2		Беседа, игра на развитие эмоционального интеллекта	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/01/08/klassnyy-chas-nado-umet-sderzhivat-sebya
6	Борьба с вредными привычками	2		Практическое занятие, игры	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-azbuke-zdorovya-kak-otuchit-sebya-ot-vrednih-privichek-1346268.html?ysclid=m8jtcud3vo654726760
7	Как относиться к подаркам	2		Дискуссия, занятие-игра	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/03/24/beseda-chto-takoe-podarok

8	Как следует относиться к критике	1		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/04/konspekt-klassnogo-chasa-kak-sleduet-otnositsya-k
9	Как нужно одеваться	1		Практическое занятие, игры на свежем воздухе.	https://infourok.ru/beseda-tvoy-vneshniy-vid-1575183.html?ysclid=m8jtgsqkx5165601426
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		Беседа, инсценировка ситуаций	https://multiurok.ru/files/beseda-po-tekhnikе-bezopasnosti-kak-vesti-sebia-s.html?ysclid=m8jti4vv3m338545114
11	Как вести себя, когда что-то болит	1		Беседа, практическое занятие.	https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-kak-vesti-sebya-kogda-chtoto-bolit-1605725.html?ysclid=m8jtizbw1s177440908
12	Как вести себя за столом	2		Беседа, занятие-игра	https://infourok.ru/klassnyj-chas-na-temu-pravila-stolovogo-etiketa-4520697.html?ysclid=m8jtk1qbov180354769
13	Как вести себя в гостях	1		Практическое занятие	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/02/10/konspekt-nod-kak-vesti-sebya-v-gostyah
14	Как вести себя в общественных местах	2		Беседа, экскурсия	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/03/03/beseda-pravila-povedeniya-v-obshchestvennyh-mestah
15	"Нехорошие слова". Недобрые шутки	2		Беседа, практикум, викторина	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/02/09/vospitatelnyy-chas-na-temu-nehoroshie-slova
16	Что делать, если не хочется в	1		Дискуссия, зрительная гимнастика,	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-na-temu-cto-delat-kogda-ne-hochetsya-idti-v-shkolu-klass-3666203.html?ysclid=m8jtoja6p1497849971

	школу			подвижные игры.	
17	Чем заняться после школы	1		Беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/08/16/konspekt-uroka-zdorovya-v-3-klasse-na-temu-chem
18	Как выбрать друзей	2		Практическое занятие	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/12/27/beseda-uchis-vybirat-druzey
19	Как помочь родителям	1		Беседа, занятие-игра	https://infourok.ru/kak-ya-pomogayu-roditelyam-7460664.html?ysclid=m8jtrj3fvv431468682
20	Как помочь больным и беспомощным	2		Беседа. "Эстафета добра"	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/243543-plan-konspekt-vospitatelnogo-zanjatija-po-tem
21	Повторение	3		Конкурс, игры на свежем воздухе	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/2013/03/26/vneklassnoe-meropriyatie-esli-khochesh-byt-zdorov
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Наше здоровье	4		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/05/22/tvoe-zdorove-i-gigiena-klassnyy-chas
2	Как помочь сохранить здоровье	3		Занятие практикум. Оздоровительная гимнастика на свежем воздухе.	https://infourok.ru/klassniy-chas-kak-sohranit-zdorove-klass-3505019.html?ysclid=m8jtwr18i0449227295
3	Что зависит от моего решения	2		Дискуссия, подвижные игры	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-na-temu-chto-zavisit-ot-moego-resheniya-otvetstvennost-za-svoi-postupki-5063710.html?ysclid=m8jtxwntoi381544128
4	Злой волшебник - табак	1		Беседа, решение кроссворда, физминутка	https://infourok.ru/klassnyj-chas-zloj-volshebnik-tabak-4-klass-7645038.html?ysclid=m8jtz0m8p299422746
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5		Беседа, дискуссия. Эстафеты на свежем воздухе.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/09/30/klassnyy-chas-pochemu-nekotorye-privychki
6	Помоги себе сам	1		Составление памятки "Забота о себе", игры подвижные	https://infourok.ru/konspekt-uroka-pomogi-sebe-sam-4-klass-7690798.html
7	Злой волшебник -	3		Дискуссия,	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneklassnomu-zanyatiyu-zloj-volshebnik-

	алкоголь			творческая работа	alkogol-4602549.html?ysclid=m8ju2cl6c5660261463
8	Злой волшебник - наркотик	2		Беседа, подвижные игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/01/22/konspekt-klassnogo-chasana-temu-zloy-volshebnyk
9	Мы - одна семья	2		Беседа, викторина. Физминутка	https://infourok.ru/my-rossiyane-my-odna-semya-6303123.html?ysclid=m8ju3z2117395030605
10	Повторение	11		Игра-викторина, подвижные игры, экскурсия, прогулка ,игры на свежем воздухе.	https://infourok.ru/urok-igra-viktorina-azbuka-zdorovya-4077620.html?ysclid=m8ju5brw9o734930005
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Советы доктора Воды	1			
2	Друзья Вода и мыло	1			
3	Глаза - главные помощники человека	1			
4	Подвижные игры	1			
5	Чтобы уши слышали	1			
6	Почему болят зубы	1			
7	Чтобы зубы были здоровыми	1			
8	Как сохранить улыбку красивой?	1			
9	"Рабочие инструменты" человека	1			
10	Подвижные игры	1			
11	Зачем человеку кожа	1			
12	Надёжная защита организма	1			
13	Если кожа повреждена	1			
14	Подвижные игры	1			
15	Питание - необходимое условие для жизни человека	1			
16	Здоровая пища для всей семьи	1			
17	Сон - лучшее лекарство	1			
18	Как настроение?	1			

19	Я пришел из школы	1			
20	Подвижные игры по выбору детей	1			
21	Я - ученик	1			
22	Я ученик	1			
23	Вредные привычки	1			
24	Вредные привычки	1			
25	Подвижные игры	1			
26	Скелет- наша опора	1			
27	Осанка - стройная спина!	1			
28	Если хочешь быть здоров!	1			
29	Правила безопасности на воде	1			
30	Подвижные игры	1			
31	Веселые старты	1			
32	Обобщающее занятие "Доктора здоровья"	1			
33	Обобщающее занятие "Доктора здоровья"	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Разные причины болезней	1			
2	Признаки некоторых болезней	1			
3	Как ваше здоровье?	1			
4	Организм - сам себе помощник	1			
5	Здоровый образ жизни	1			
6	Какие врачи нас лечат	1			
7	Инфекции и болезни	1			
8	Прививки от болезней.	1			
9	Как выбрать лекарства	1			
10	Домашняя аптечка	1			
11	Лекарственные отравления	1			
12	Пищевые отравления	1			
13	Солнце - наш друг	1			
14	На улице дождь и гроза	1			
15	Опасность в нашем доме	1			
16	Правила поведения на улице	1			
17	Вода - наш друг	1			
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1			
19	Чем опасен электрический ток	1			
20	Шалости и травмы	1			

21	Укусы насекомых	1			
22	Про собак и кошек	1			
23	Отравление ядовитыми веществами	1			
24	Отравление угарным газом	1			
25	Помочь себе при тепловом ударе	1			
26	Как уберечься от мороза	1			
27	Растяжения и вывихи	1			
28	Переломы	1			
29	Если ты ушибся или порезался	1			
30	Если в глаз, ухо , нос или горло попало инородное тело	1			
31	Если укусила змея	1			
32	Я здоровье берегу	1			
33	Здоровый образ жизни.	1			
34	Я выбираю движение	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1			
2	Учимся думать	1			
3	Спеши делать добро	1			
4	Поможет ли нам обман	1			
5	"Неправда - ложь" в пословицах и поговорках	1			
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1			
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1			
8	Все ли желания выполнимы.	1			
9	Надо уметь сдерживать себя	1			
10	Как отучить себя от вредных привычек	1			
11	Отучаемся от вредных привычек	1			
12	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок.	1			
13	Я дарю подарок	1			
14	Как следует относиться к критике	1			
15	Как нужно одеваться по сезону	1			
16	Ответственное поведение	1			

17	Что делать, когда что-то болит	1			
18	Сервировка стола	1			
19	Как вести себя за столом	1			
20	Как вести себя в гостях	1			
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1			
22	Поведение в общественных местах	1			
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1			
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1			
25	Помоги себе сам	1			
26	Умей организовать свой досуг	1			
27	Что такое дружба	1			
28	Кто может считаться настоящим другом.	1			
29	Как доставить родителям радость	1			
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1			
31	Спешите делать добро	1			
32	Огонек здоровья	1			
33	Путешествие в страну здоровья	1			
34	Культура здорового образа жизни	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое здоровье?	1			
2	Что такое эмоции?	1			
3	Чувства и поступки	1			
4	Стресс	1			
5	Учимся думать и действовать	1			
6	Учимся находить причину и последствия событий	1			
7	Умей выбирать	1			
8	Принимаю решение	1			
9	Я отвечаю за своё решение	1			
10	Вредные привычки: курение	1			
11	Вредные привычки: зависимость	1			
12	Умей сказать "НЕТ"	1			
13	Как сказать "НЕТ"	1			
14	Говорим вредной привычке "НЕТ"	1			
15	Я учусь выбирать. Безопасное поведение.	1			
16	Волевое поведение	1			
17	Волевое поведение	1			
18	Вредные привычки. Вред алкоголя	1			
19	Вредные привычки. Алкоголь -	1			

	ошибка.				
20	Сделай выбор.	1			
21	Безопасное поведение. Наркотик	1			
22	Безопасное поведение. Сделай выбор.	1			
23	Мальчишки и девчонки	1			
24	Дружба	1			
25	День здоровья	1			
26	Умеем ли мы правильно питаться	1			
27	Полезный завтрак (каша, йогурт)	1			
28	Чистота и здоровье	1			
29	Откуда берутся грязнули?	1			
30	Чистота и порядок	1			
31	Будем делать хорошо и не будем делать плохо	1			
32	Наше здоровье	1			
33	Я здоровье берегу- сам себе я помогу	1			
34	Повторение. Обобщающее занятие "Будем здоровы!"	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Уроки здоровья: Второй класс. Конспекты уроков. 1 класс / Симкина П.Л. – Издательство «Амрита», 2023 г.
- Уроки здоровья: Второй класс. Конспекты уроков. 2 класс / Симкина П.Л. – Издательство «Амрита», 2023 г.
- Уроки здоровья: Второй класс. Конспекты уроков. 3 класс / Симкина П.Л. – Издательство «Амрита», 2023 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://infourok.ru>
- <https://nsportal.ru>
- <https://urok.1sept.ru>
- <https://www.prodlenka.org>
- <https://media.foxford.ru>