

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Управление образования Альметьевского муниципального района**

**МБОУ "Кичуйская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
Учителей начальных классов  
\_\_\_\_\_ Телепенина В.Н.

Протокол №1  
От «31»августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_ Масленникова Е.Б.  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
\_\_\_\_\_ К.Н.Федяшева  
Приказ №65 от «31» августа  
2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

**« Азбука здоровья»**

**для обучающихся 1-4 классов**

с.Кичуй,2023год



## Планируемые результаты изучения внеурочной деятельности

### Предметные результаты

#### 1-й класс

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

#### 2-й класс

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

#### 3-й класс

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

#### 4-й класс

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

#### **В результате изучения данной программы учащиеся должны знать:**

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

#### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**



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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- 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 выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате 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, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:**

- 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).



## Содержание внеурочной деятельности 1 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Дружи с водой	Вводное занятие. <i>Советы доктора Воды.</i>	1
Забота об органах чувств	Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.	5
Уход за зубами	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой	3
Уход за руками и ногами	«Рабочие инструменты» человека.	1
Как следует питаться	Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.	2
Как сделать сон полезным	Сон – лучшее лекарство.	1
Настроение в школе	Как настроение?	2
Настроение после школы	Я пришёл из школы.	1
Поведение в школе	Я – ученик.	2
Вредные привычки	Беседа о ЗОЖ	2
Мышцы, кости и суставы	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	2
Как закаляться	Если хочешь быть здоров	2
Как правильно вести себя на воде	Правила безопасности на воде.	1



Народные игры		2
Подвижные игры	Игры на свежем воздухе	3
Доктора природы		2
Итоговое занятие	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>

### Содержание внеурочной деятельности 2 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Вводное занятие Причины болезни	Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	3
Кто и как предохраняет нас от болезней	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни	2
Кто нас лечит	Какие врачи нас лечат	1
Прививки от болезней	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	2
Что нужно знать о лекарствах	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка	2
Как избежать отравлений	Отравление лекарствам. Пищевые отравления	2
Безопасность при любой погоде	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	2



Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	Опасность в нашем доме Как вести себя на улице	2
Правила безопасного поведения на воде	Вода – наш друг	1
Правила общения с огнём	Чтобы огонь не причинил вреда	1
Как уберечься от поражения электрическим током	Чем опасен электрический ток	1
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	Травмы	1
Как защититься от насекомых	Укусы насекомых	1
Предосторожности при обращении с животными	Что мы знаем про кошек и собак	1
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом	2
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза	2
Первая помощь при травмах	Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	3
Если ты ушибся и порезался.	Первая помощь при ушибах	1
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.	1
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	Укусы змей, кошек, укусы насекомых.	1
Сегодняшние заботы медицины	Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение.	3



	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

<b>Содержание внеурочной деятельности 3 класс</b>		
Вводное занятие	Вводное занятие	1
Чего не надо бояться	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	Учимся думать. Спешим делать добро.	2
Почему мы говорим неправду	Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	2
Почему мы не слушаемся родителей	Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	2
Надо ли уметь сдерживать себя	Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность	2
Не грызи ногти, не ковыряй в носу вредные привычки (продолжение)	Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек.	2
Как относиться к подаркам	(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок	2
Как следует относиться к наказаниям	Наказание	1
Как нужно одеваться	Одежда	1



Как вести себя с незнакомыми людьми	Ответственное поведение	1
Как вести себя, когда что – то болит	Боль	1
Как вести себя за столом	Сервировка стола. Правила поведения за столом	2
Как вести себя в гостях.	Ты идёшь в гости	1
Как вести себя в общественных местах	Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе	2
«Нехорошие слова». Недобрые шутки	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	2
Что делать. Если не хочется в школу	Помоги себе сам	1
Чем заняться после школы	Умей организовать свой досуг	1
Как выбрать друзей	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	2
Как помочь родителям	Как доставить родителям радость	2
Как помочь больным и беспомощным	Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро	2
Повторение. Культура здорового образа жизни	Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья.	3
	Итоговое занятие	3
	Итого:	34



### Содержание внеурочной деятельности 4 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Вводное занятие	Вводное занятие	2
Наше здоровье	Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс	4
Как помочь сохранить себе здоровье	Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	3
Что зависит от моего решения	Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	2
Злой волшебник – табак	Что мы знаем о курении	1
Почему некоторые привычки называются вредными	Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	5
Помоги себе сам	Волевое поведение.	1
Злой волшебник – алкоголь. Мы – одна семья.	Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.	2
Злой волшебник – наркотик.	Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.	2
Повторение.	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 здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы	10
Итоговое занятие		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>



**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ФГОС 1 год обучения - (33 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов или тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные формы организации занятий. Основные виды деятельности обучающихся</b>
1	Советы доктора Воды.	1	<b>Беседа</b> по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья Вода и Мыло	1	<b>Оздоровительная минутка.</b> Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека	1	<b>Беседа об органах зрения.</b> Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры	1	<b>Игры на свежем воздухе.</b> «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
5	Чтобы уши слышали.	1	<b>Оздоровительная минутка.</b> Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.	1	<b>Игра «Угадай-ка!»</b> Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	<b>Беседа.</b> Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	<b>Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа</b>
9	Подвижные игры	1	<b>Разгадывание загадок.</b> Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?»
10	Спортивные игры		Памятка «Это полезно знать». Практическая работа
11	Зачем человеку кожа	1	<b>Игра «Угадайка».</b> Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма	1	<b>Беседа об органах чувств.</b> Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена	1	<b>Рассказ</b> учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»



14	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	<b>Разучивание игр</b> «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	<b>Повторение правил здоровья.</b> Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи	1	<b>Советы доктора Здоровая Пища.</b> Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	<b>Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар».</b> Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
18	Какое настроение?	1	<b>Встреча с доктором Любовь.</b> Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
19	Я пришёл из школы	1	<b>Беседа.</b> Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20	Подвижные игры	1	Подвижные игры по выбору детей
21	Я - ученик	1	<b>Оздоровительная минутка</b> «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ
22	Правила ученика	1	ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
23	Вредные привычки	1	<b>Беседа</b> «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов.
24	Вредные привычки	1	Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры	1	<b>Разучивание игр</b> «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора	1	<b>Рассказ</b> учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.



27	Осанка – стройная спина	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров	1	<b>Сказка о микробах.</b> Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде	1	<b>Рассказ учителя.</b> Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30	Подвижные игры	2	<i><b>Весёлые старты</b></i>
31	Спортивные игры		<i><b>Весёлые старты</b></i>
32	Уроки «Доктора природы»	2	<b>Игра-рассуждение</b> «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.
33	Обобщающий урок		Памятка «Здоровячков». Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.
	Итого:	34ч.	



**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ФГОС 2 год обучения - (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов или тем	Колич ество часов	Основные формы организации занятий. Основные виды деятельности обучающихся
1	Причина болезни	1	<b>Слово учителя.</b> Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.
2	Признаки болезни	1	<b>Анализ ситуации</b> в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
3	Как здоровье?	1	<b>Игра- соревнование</b> «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».
4	Как организм помогает себе сам	1	<b>Повторение причин болезни.</b> Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».
5	Здоровый образ жизни	1	<b>Встреча с докторами Здоровья.</b> Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.
6	Какие врачи нас лечат	1	Повторение составляющих здорового образа жизни. <b>Беседа</b> по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоров
7	Инфекционные болезни	1	<b>Слово учителя.</b> Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»
8	Прививки от болезней	1	<b>Рассказ учителя.</b> Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».
9	Какие лекарства мы выбираем	1	<b>Игра «Кто больше знает?» Беседа</b> «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.
10	Домашняя аптека	1	<b>Игра «Светофор здоровья».</b> Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!
11	Отравление лекарствами	1	<b>Беседа</b> по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.
12	Пищевые отравления	1	<b>Повторение признаков лекарственного отравления.</b> Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.



13	Если солнечно и жарко	1	<b>Повторение правил поведения при пищевом отравлении.</b> Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»
14	Если на улице дождь и гроза	1	<b>Повторение правил. Беседа по картине</b> К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!
15	Опасность в нашем доме	1	<b>Рассказ учителя.</b> Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
16	Как вести себя на улице	1	<b>Рассказ учителя.</b> Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
17	Вода - наш друг	1	<b>Правила поведения на воде.</b> Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
18	Как уберечься от мороза	1	<b>Работа с отрывком из сказки</b> С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	<b>Повторение правил поведения на воде.</b> Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
20	Чем опасен электрический ток	1	<b>Повторение правил поведения при пожаре</b> в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
21	Травмы	1	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.
22	Укусы насекомых	1	<b>Беседа по теме.</b> Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	<b>Беседа о домашних животных.</b> Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!



24	Отравление ядовитыми веществами	1	<b>Виды отравлений.</b> Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях
25	Отравление угарным газом	1	<b>Беседа по теме.</b> Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	<b>Рассказ учителя.</b> Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья»
27	Растяжение связок и вывих костей	1	<b>Повторение «Какие бывают травмы».</b> Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
28	Переломы	1	<b>Виды переломов.</b> Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в пар
29	Если ты ушибся или порезался	1	<b>Анализ ситуации в стихотворении</b> С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	<b>Беседа по теме.</b> Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
31	Укус змеи	1	<b>Рассказ учителя.</b> Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
32	Расти здоровым	1	<b>Рассказ учителя</b> о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.
33	Воспитавай себя	1	<b>Беседа по теме.</b> Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка
34	Я выбираю движение	1	<b>Урок – праздник</b> «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
	Итого:	34ч.	



**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ФГОС 3 год обучения - (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов или тем	Колич ество часов	Основные формы организации занятий. Основные виды деятельности обучающихся
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	<b>Беседа</b> по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.
2	Учимся думать.	1	<b>Беседа</b> по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».
3	Спеши делать добро.	1	<b>Игра «Продолжи сказку»</b> . Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».
4	Поможет ли нам обман.	1	<b>Беседа</b> «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	<b>Чтение</b> рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	<b>Беседа</b> по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».
8	Все ли желания выполнимы.	1	<b>Беседа</b> по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	<b>Беседа</b> «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
10	Вредные привычки.	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». <b>Беседа</b> по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.



12	Я принимаю подарок.	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».
13	Я дарю подарки.	1	<b>Беседа по теме.</b> Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».
14	Наказание.	1	<b>Беседа по теме.</b> Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
15	Одежда.	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.
16	Ответственное поведение.	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».
17	Боль.	1	<b>Разгадывание кроссворда.</b> Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
18	Сервировка стола.	1	<b>Беседа по теме.</b> Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».
19	Правила поведения за столом.	1	<b>Беседа по теме.</b> Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»
20	Ты идешь в гости.	1	<b>Анализ ситуаций.</b> Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	<b>Беседа по теме.</b> Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1	<b>Беседа по теме.</b> Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
24	Умеем ли мы разговаривать по	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».



	телефону.		
25	Помоги себе сам.	1	<b>Анализ ситуации</b> в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».
26	Умей организовать свой досуг.	1	<b>Беседа по теме.</b> Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).
27	Что такое дружба.	1	<b>Беседа по теме.</b> Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	<b>Беседа по теме.</b> Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»
29	Как доставить родителям радость.	1	<b>Чтение отрывков</b> из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».
31	Спешите делать добро.	1	<b>Беседа по теме.</b> Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.
32	Огонек здоровья.	1	<b>Беседа по теме.</b> Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.
33	Путешествие в страну здоровья.	1	<b>Игра- путешествие</b> «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.
34	Культура здорового образа жизни.	1	<b>Урок - соревнование.</b> Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.
	Итого:	34ч.	



**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ФГОС 4 год обучения - (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количес тво часов	Основные формы организации занятий. Основные виды деятельности обучающихся
1	Что такое здоровье?	1	<b>Слово учителя.</b> Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»
2	Что такое эмоции?	1	<b>Практическая работа.</b> Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».
3	Чувства и поступки	1	<b>Работа со стихотворением</b> Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.
4	Стресс	1	<b>Рассказ учителя.</b> Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов
5	Учимся думать и действовать	1	<b>Повторение.</b> Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	<b>Игра «Почему это произошло?»</b> Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»
7	Умей выбирать	1	<b>Анализ сказки.</b> Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».
8	Принимаю решение	1	<b>Практическая работа по составлению правил.</b> Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»
9	Я отвечаю за свои решения	1	<b>Практическая работа.</b> Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».
10	Что мы знаем о курении	1	<b>Игра «Волшебный стул».</b> Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.
11	Зависимость	1	<b>Анализ ситуации в стихотворении</b> Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».
12	Умей сказать НЕТ	1	<b>Анализ ситуации.</b> Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».
13	Как сказать НЕТ	1	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите



			предложение». Толкование пословиц.
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	<b>Анализ ситуации.</b> Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.
16	Волевое поведение	1	<b>Рассказ учителя.</b> Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца».
17	Алкоголь	1	<b>Встреча с медработником.</b> Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!
18	Алкоголь – ошибка	1	<b>Работа над стихотворением.</b> Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.
19	Алкоголь – сделай выбор	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений
20	Наркотик	1	<b>Анализ ситуации.</b> Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	<b>Игра «Пирамида».</b> Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.
22	Мальчишки и девчонки	1	<b>Беседа по теме.</b> Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.
23	Моя семья	1	<b>Защита рисунков.</b> Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
24	Дружба	1	<b>Игровое занятие</b> с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
25	День здоровья	1	Открытие праздника. Игры и соревнования.
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	<b>Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин».</b> Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом



27	Я выбираю кашу	1	<b>Игра «Пословицы запутались».</b> Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».
28	Чистота и здоровье	1	<b>Праздник чистоты с Мойдодыром.</b> Инсценировка. Игра «Три движения».
29	Откуда берутся грязнули?	1	<b>Остановка на станции «Грязнулька».</b> Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.
30	Чистота и порядок	1	<b>Работа с пословицами и поговорками.</b> Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	<b>Беседа</b> по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.
32	КВН «Наше здоровье»	1	<i>КВН «Наше здоровье»</i>
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	<i>Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)</i>
34	Будьте здоровы!	1	<i>Итоговое занятие. Будем здоровы</i>
	Итого:	34ч.	





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КИЧУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Федяшева Ксения Николаевна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	00FF56EEFD79C812A0DEAC6151661B6E25 с 07.12.2022 10:25 по 01.03.2024 10:25 GMT+03:00	10.11.2023 14:06 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа