

**Министерство здравоохранения Калужской области
государственное казённое учреждение здравоохранения Калужской
области «Детский санаторий для больных туберкулёзом Калужской
области имени Павлика Морозова»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
структурного подразделения «Школа»
ГКУЗ «Детский санаторий
им. П. Морозова»
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о. главного врача
ГКУЗ «Детский санаторий
им. П. Морозова»
В.А. Исаев



**Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1 классов

на 2026-2027 учебный год

г. Калуга, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной работы и рассчитана на обучающихся 1 класса.

Данная программа составлена на основе:

- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья или школа докторов природы». М., ВАКО, 2021 г. для 1-4 классов.

Актуальность программы:

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто этот дар растрачивается попусту, человек забывает, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Цели:

создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни;
использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Задачи:

формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения; воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

В соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком структурного подразделения «Школа» на изучение курса «Азбука здоровья» в 1 классе отводится 33 часа (по 1 часу в неделю). Содержание реализуется за 33 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

У обучающегося будут сформированы:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;*
- *активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;*
- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя:

проговаривать последовательность действий:

- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
- понимать себя, делать самоанализ, прогнозировать ситуацию;
- заботиться о своём здоровье, формировать установку на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма;
- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

умению донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста);

слушать и понимать речь других;

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Формы:

- тематические занятия;
- практические занятия;
- беседы;
- конкурсы;
- соревнования;
- викторины;
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры;
- экскурсии;
- демонстрация фильмов и видеороликов.

Методы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения

Содержание учебного предмета.

Разговор о правильном питании

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные про-

дукты. Всякому овощу - своё время. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.

Система занятий по разделу «Разговор о правильном питании» стимулирует активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий, развивает навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, пробуждает у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа.

Питание и зубы

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Умывание и купание

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Занятия по гигиеническим навыкам.

Твой режим дня

Твой новый режим дня. Распорядок дня. Здоровье сгубишь - новое не купишь! Режиму дня - мы друзья. Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Забота о глазах

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза - зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Сон - лучшее лекарство

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Про тебя самого

Осанка - стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься от переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг - главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Активный отдых

Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
Разговор о правильном питании.	9
Питание и зубы	2
Умывание и купание	3
Твой режим дня	3
Забота о глазах	2
Сон - лучшее лекарство	1
Про тебя самого	4
Активный отдых	9

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата	
			по плану	фактически
Разговор о правильном питании (9 часов)				
1/1	Инструктаж по охране труда. Если хочешь быть здо- ров.	1	01.09 -02.09	

2/2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1	05.09-09.09	
3/3	Как правильно есть.	1	12.09-16.09	
4/4	Удивительные превращения пирожка.	1	19.09-23.09	
5/5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	26.09-30.09	
6/6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1	03.10-07.10	
7/7	Полдник. Как город хлеб печёт.	1	17.10-21.10	
8/8	Пора ужинать.	1	24.10-28.10	
9/9	Здоровое питание - отличное настроение.	1	31.10-04.11	
Питание и зубы (2 часа)				
10/1	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	1	07.11-11.11	
11/2	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1	14.11-18.11	
Умывание и купание (3 часа)				
12/1	Дружи с водой. Советы доктора Воды	1	28.11-02.12	
13/2	Друзья - Вода и Мыло	1	05.12-09.12	
14/3	Маскарад вредных привычек	1	12.12-16.12	
Забота о глазах (2 часа)				
15/1	Глаз - главный помощник человека	1	19.12-23.12	
16/2	Делу время - телевизору час	1	26.12-30.12	
Про тебя самого (4 часа)				
17/1	Осанка - стройная спина	1	09.01-13.01	
18/2	Зарядка дарит бодрость	1	16.01-20.01	
19/3	Мышцы, кости и суставы	1	23.01-27.01	
20/4	Как уберечься от переломов и растяжений	1	30.01-03.02	
Твой режим дня (3 часа)				
21/1	Твой новый режим дня.	1	06.02-10.02	
22/2	Выполнение режима дня.	1	13.02-17.02	
23/3	Разработка режима дня по минутам.	1	27.02-03.03	
Сон – лучшее лекарство (1 час)				
24/1	Как сделать сон полезным	1	06.03-10.03	
Активный отдых (9 часов)				
25/1	Спортивная эстафета: «Да здравствует страна Спортландия!»	1	13.03-17.03	
26/2	Мы идём гулять. Прогулка	1	20.03-24.03	
27/3	Сменная обувь - зачем она?	1	27.03-31.03	
28/4	Одевайся по погоде	1	10.04-14.04	

29/5	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	24.04-28.04	
30/6	Здоровым быть модно!	1	01.05-05.05	
31/7	Подвижные народные игры.	1	08.05-12.05	
32/8	Народные игры.	1	15.05-19.05	
33/9	Как стать здоровыми и сильными	1	22.05-26.05	
Итого: 33 часа				