МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82 «РАЗВИТИЕ»

Принято на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08..2026 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ от 26.08.2026 г. № 67-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительной направленности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

(название)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик
Капинос Алина Евгеньевна
Учитель начальных классов

Новосибирск, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист _____ / Орлова И.С.
Подпись, Ф.И.О.

«25» августа 2026 г.

Паспорт программы «Азбука здоровья»

для размещения в ГИС «Навигатор ДО НСО»

№	Параметр	Содержание
1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
2.	Публичное наименование программы	ДООП «Азбука здоровья»
3.	Краткое описание программы	**«Азбука здоровья»** - дополнительная общеобразовательная программа спортивно-оздоровительной направленности. Её цель - сформировать у детей первоначальные знания о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены, безопасном поведении и способах сохранения и укрепления здоровья через игру, движение и практические действия.
4.	Адресат программы	Обучающиеся 7 лет
5.	Срок реализации	1 год
6.	Описание программы	Актуальность программы: В условиях реализации обновленных ФГОС НОО дополнительная общеобразовательная программа (ДОП) становится важнейшим инструментом вариативной части образовательного плана. Именно она позволяет перевести обязательный компонент внеурочной деятельности из формальной плоскости в практическую, создавая среду для гармоничного развития личности младшего школьника. Современная школа предъявляет к семилетнему ребенку высокие требования: интенсификация учебного процесса, большие нагрузки и трудности адаптации часто приводят к потере учебной мотивации. В этих условиях именно дополнительная общеобразовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» решает задачу перевода ученика из состояния стресса в состояние ресурсности. Она помогает сделать так, чтобы учение вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, формируя у первоклассников рефлексивные умения через игру и движение. Здоровье — это сложный многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Образовательное учреждение не может ограничиваться только уроками; оно обязано создать условия для сохранения здоровья детей. Для решения этой задачи данная дополнительная общеобразовательная программа вооружает ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни,

		нивелируя негативное воздействие социального окружения и школьных факторов риска (страхи, перегрузки, дезадаптация). Приоритетность проблемы сохранения здоровья подтверждена многочисленными исследованиями ученых. Однако теоретических знаний недостаточно. Только деятельностные формы взаимодействия позволяют сформировать здоровьесберегающую компетентность. Поэтому структура дополнительной общеобразовательной программы «Азбука здоровья» выстроена таким образом, чтобы транслировать знания, установки и нормы поведения не через сухую теорию, а через культурную здоровьесберегающую практику. Данная комплексная дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Она обеспечивает познавательное и эмоциональное развитие ребенка, работая на главную цель — сохранение его физического и психического благополучия в дальнейшем. Социальный заказ родителей и образовательных организаций города Новосибирска сегодня четко сфокусирован на качественных оздоровительных практиках. Ответом на этот запрос стала разработка дополнительной общеобразовательной программы, которая представляет собой своеобразную мини-энциклопедию здоровья. Новизна представленной дополнительной общеобразовательной программы заключается в уникальном формате ее содержания. Материал расположен в тематическом порядке и включает краткую информацию о правилах ЗОЖ, иллюстрации и творческие развивающие задания. Ключевая инновационная ценность ДОП состоит в том, что сложные аспекты сохранения здоровья адаптированы для восприятия семилетних детей исключительно через доступные игровые, двигательные и практические действия.
7.	Учебный план	Учебный план программы 1-го года. **Вводное занятие. Техника безопасности.** - 1 ч. Знакомство с учащимися. Знакомство с основными разделами Программы. Определение перспектив обучения. Правила поведения в кабинете. Техника безопасности при работе с оборудованием. **Раздел 1. «Дружи с водой. Забота об органах чувств»** Тема 1. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. - 1 ч. Тема 2. Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали. - 1 ч.

		Тема 3. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. - 1 ч. **Раздел 2. «Уход за зубами, руками и ногами»** Тема 4. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. - 1 ч. Тема 5. «Рабочие инструменты» человека. Правила ухода за руками и ногами. - 1 ч. **Раздел 3. «Питание и здоровье. Как избежать отравлений»** Тема 6. Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. - 1 ч. Тема 7. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. - 1 ч. **Раздел 4. «Режим дня. Сон. Настроение. Правила поведения в школе»** Тема 8. Сон - лучшее лекарство. Режим дня школьника. Как настроение? Настроение в школе. Настроение после школы. - 1 ч. Тема 9. Я - ученик. Поведение в школе. - 1 ч. **Раздел 5. «Вредные привычки»** Тема 10. Вредные привычки. - 1 ч. **Раздел 6. «Опора и движение. Закаливание»** Тема 11. Скелет - наша опора. Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина. - 1 ч. Тема 12. Если хочешь быть здоров. Как закаляться. - 1 ч. **Раздел 7. «Народные и подвижные игры»** Тема 13. Народные игры. - 1 ч. Тема 14. Подвижные игры. - 1 ч. Тема 15. Весёлые старты. - 1 ч. **Раздел 8. «Доктора природы. Почему мы болеем»** Тема 16. Доктора природы. Почему мы болеем. Причины болезни. Признаки болезни. - 1 ч. Тема 17. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. - 1 ч. **Раздел 9. «Кто нас лечит. Прививки и лекарства»** Тема 18. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. - 1 ч. Тема 19. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы

		выбираем. Домашняя аптечка. - 1 ч. **Раздел 10. «Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Безопасность при любой погоде»** Тема 20. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. - 1 ч. Тема 21. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. - 1 ч. Тема 22. Правила общения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током. - 1 ч. **Раздел 11. «Безопасность на воде»** Тема 23. Правила безопасности на воде. Как правильно вести себя на воде. - 1 ч. Тема 24. Вода - наш друг. Правила безопасного поведения на воде. - 1 ч. **Раздел 12. «Первая помощь при травмах и повреждениях»** Тема 25. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. - 1 ч. Тема 26. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. - 1 ч. Тема 27. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. - 1 ч. **Раздел 13. «Первая помощь при отравлениях, перегревании, ожогах и обморожении»** Тема 28. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. - 1 ч. Тема 29. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза. - 1 ч. **Раздел 14. «Итоговое обобщение и проектная деятельность»** Тема 30. Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым. - 1 ч. Тема 31. Воспитай себя. Я выбираю движение. - 1 ч. Тема 32-33. Итоговое занятие. Защита творческого проекта «Азбука здоровья». - 2 ч. **ИТОГО – 33 часа.**

8.	Цель программы	Формирование первоначальных знаний о здоровом образе жизни, его правилах и способах сохранения здоровья посредством игровой, двигательной и практической деятельности.
9.	Задачи программы	**Предметные задачи:** – формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; – формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; – обеспечить физическое и психическое саморазвитие; – научить использовать полученные знания в повседневной жизни; – добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения. **Метапредметные задачи:** – развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; – формировать коммуникативные умения обучающихся в игровой и двигательной деятельности; – формировать навыки поиска информации для практической работы. **Личностные задачи:** – формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; – развивать любознательность, инициативность, трудолюбие и самостоятельность; – формировать у обучающихся культуру общения и поведения со сверстниками и взрослыми.
10.	Планируемые результаты	**Предметные:** Обучающиеся будут 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 и виды физических упражнений. Обучающиеся будут уметь выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную

		оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье. **Метапредметные:** У обучающихся будут сформированы навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; коммуникативные умения; навыки поиска информации для практической работы. **Личностные:** У обучающихся будет сформирована установка на ведение здорового образа жизни; У обучающихся будут развиты любознательность, инициативность, трудолюбие и самостоятельность; У обучающихся будет развита культура общения и поведения со сверстниками и взрослыми.
11.	Особые условия	Принимаются только обучающиеся данной образовательной организации.
12.	Преподаватель	Капинос Алина Евгеньевна, учитель начальных классов
13.	Материально-техническая база	Учебное помещение: Кабинет 50 м² соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.08.2024 N 10)). Материально-техническое обеспечение: 1. Столы - 18 шт. 2. Стулья - 36 шт. 3. Мультимедийное оборудование - 1 шт. 4. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, кегли, обручи). Информационное обеспечение: - презентации: Здоровый образ жизни, Личная гигиена, Правильное питание, Безопасность на улице, Первая помощь. - Рабочая программа «Азбука здоровья» - сайт образовательной организации - https://www.s-82.ru/
14.	Обложка	(изображение)
15.	Галерея	(изображения)
16.	Видеоматериал	- видеофильмы: Азбука здоровья, Уроки здоровья, Безопасность для детей.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....10.

1.2. Цель и задачи программы.....15.

1.3. Планируемые результаты……....16.

1.4. Содержание программы.....17.

1.5. Система контроля.....28.

Раздел 2. Рабочая программа воспитания

2.1. Цель и задачи, целевые ориентиры.....31.

2.2. Формы и методы воспитания.....32.

2.3. Условия организации воспитания.....32.

2.4. Календарный план воспитательной работы.....33

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график (общий КУГ).....34.

3.2. Условия реализации программы.....34.

Раздел 4. Приложение к ДОП

4.1. Календарный учебный график (тематический КУГ)…….....35.

4.2. Оценочные материалы.....38.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» (далее – Программа) является программой спортивно-оздоровительной направленности. Направлена на расширение кругозора в области здорового образа жизни, ознакомление с правилами сохранения и укрепления здоровья.

Предметные области программы: спортивно-оздоровительное (дополнительно: познавательное, социально-коммуникативное).

Уровень Программы: стартовый, предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы: В основу разработки дополнительной общеобразовательной программы — ДОП «Азбука здоровья» легли приоритеты государственной политики, закрепленные в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года». В этом документе подчеркивается необходимость создания условий для воспитания гармонично развитой личности, обеспечения междисциплинарного подхода и интеграции знаний из различных областей. Поскольку здоровье является фундаментальной основой социализации и успешного обучения, реализация программ по формированию культуры здорового образа жизни рассматривается как прямое выполнение задач Концепции по созданию безопасной и развивающей среды для каждого ребенка.

В муниципальной системе образования города Новосибирска уделяется особое внимание сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Формирование у обучающихся осознанного отношения к собственному организму, воспитание ответственности за свои поступки и привычки являются приоритетными задачами современной школы. Приобретая навыки личной гигиены, безопасного поведения и физической активности, ребенок не только сохраняет физиологическое благополучие, но и развивает волевые качества, что становится оптимальным условием его дальнейшей успешной социализации. Необходимость разработки данной дополнительной общеобразовательной программы определяется социальным заказом родителей на создание в школе превентивной здоровьесберегающей среды, нивелирующей учебные перегрузки первоклассников.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Азбука здоровья» исключает академическую форму подачи материала. Стержнем учебно-воспитательного процесса является практико-ориентированная деятельность, направленная на непосредственное проживание правил здорового образа жизни через физическую активность.

В соответствии с психофизиологическими особенностями детей 7 лет (преобладание наглядно-образного мышления и потребность в кинестетическом восприятии), формирование культуры здоровья осуществляется исключительно посредством практических действий. Теоретический блок сведен к минимуму: вводные инструктажи и мотивационные беседы-инсайты занимают не более 3–5 минут от общего времени занятия и служат логическим предисловием или рефлексией по итогам практической работы.

2. Формы реализации двигательной активности Содержательная линия программы реализуется через комплекс следующих форм физического воспитания:

- **Оздоровительно-гигиеническая гимнастика:** выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для подготовки организма к нагрузке и снятия статического утомления.
- **Подвижные игры малой и средней интенсивности:** сюжетные и бессюжетные игры, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и коммуникативных навыков.
- **Спортивные эстафеты и игровые задания:** командные формы работы, способствующие развитию координации движений, ориентации в пространстве и волевых качеств.
- **Динамические прогулки:** организованная ходьба на свежем воздухе с элементами наблюдения за окружающей средой и выполнением дыхательных практик.
- **Ритмическая активность:** элементы физкультминуток и ритмики под счет или музыкальное сопровождение для развития чувства темпа и снятия мышечных зажимов.

3. Методическое обеспечение практики Освоение техник правильного дыхания, самоконтроля физических нагрузок и безопасного поведения интегрируется непосредственно в двигательную деятельность. Например, навыки диафрагмального дыхания закрепляются в игровых упражнениях («сдуй снежинку», «вертолет») после завершения активной фазы эстафеты. Контроль за самочувствием осваивается через практические пробы: обучение подсчету пульса на запястье до и после физической нагрузки.

Таким образом, теоретические знания о физиологии человека усваиваются обучающимися опосредованно — через проприоцептивную обратную связь от собственных мышц и сенсорный опыт, полученный в процессе движения. Программа реализует принцип единства физического, интеллектуального и эмоционального развития ребенка без разделения учебного процесса на изолированные теоретическую и практическую части.

Новизна ДОП «Азбука здоровья» заключается в систематизации базовых медицинских и биологических знаний через призму деятельностного

подхода. Это позволяет перевести сложные аспекты анатомии, физиологии и нутрициологии на язык, доступный восприятию семилетнего ребенка, превращая изучение основ ЗОЖ в увлекательный процесс освоения жизненного алгоритма без использования алфавитной структуры.

Отличительные особенности программы:

- **Междисциплинарность:** Содержание программного материала обеспечивает конвергентный подход, интегрируя знания из биологии, экологии, ОБЖ, физической культуры и психологии в рамках единой спортивно-оздоровительной направленности.
- **Практико-ориентированный компонент:** Большое внимание отводится развитию навыков самоконтроля, ведения дневника наблюдений за самочувствием и освоению алгоритмов оказания первой помощи.
- **Игровой формат:** Каждое занятие проводится в форме сюжетно-ролевых игр, эстафет, народных игр, моделирующих безопасное поведение.
- **Дифференциация:** Содержание и материал организованы по принципу уровневой сложности с учетом стартового уровня осведомленности детей о правилах гигиены и питания.

Целевая аудитория (адресат программы): Программа разработана для учащихся школьного возраста 7 лет (обучающихся 1-х классов). Для этого психолого-педагогического этапа характерны:

- наглядно-образный характер мышления и высокая восприимчивость к визуальным образам;
- богатство воображения, выраженная эмоциональность и непосредственность реакций;
- относительно устойчивое произвольное внимание, однако быстрая утомляемость от монотонной деятельности;
- память, которая прочно фиксирует то, что вызвало яркий эмоциональный отклик или связано с практическим действием;
- появление первых ростков самостоятельности и расширение сферы интересов.

Поскольку ведущей деятельностью младшего школьника постепенно становится учебная, но игровая деятельность все еще сохраняет высокую значимость, обучение строится исключительно через игру, движение и практические пробы. Обучение по программе носит инклюзивный характер и не предполагает специального отбора детей при зачислении.

Данная программа разработана на основе методического пособия «Азбука здоровья» (под редакцией сотрудников МАУ ДПО «НИСО», учителей начальной школы). Содержание и материал программы

организован по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем сложности.

Объем программы: срок реализации Программы – один учебный год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 33 часа.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс проходит в традиционной форме и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Применяются следующие виды занятий: практическое занятие; беседа; игровые задания; лекция.

Обучение по программе не предусматривает применение дистанционных образовательных технологий и использование сетевой формы обучения.

Режим занятий: режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование первоначальных знаний о здоровом образе жизни, его правилах и способах сохранения здоровья посредством изучения основ безопасности жизнедеятельности.

Предметные задачи:

– формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
– формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
– обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
– научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
– добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Метапредметные задачи:

– развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

– формировать коммуникативные умения обучающихся;
– формировать навыки поиска информации для практической работы.

Личностные задачи:

– формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
– развивать любознательность, инициативность, трудолюбие и самостоятельность;
– формировать у обучающихся культуру общения и поведения со сверстниками и взрослыми.

1.3. Планируемые результаты

Результат программы

Предметные:

Обучающиеся будут знать факторы, влияющие на здоровье человека;
Обучающиеся будут знать причины некоторых заболеваний;
Обучающиеся будут знать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
Обучающиеся будут знать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
Обучающиеся будут знать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
Обучающиеся будут знать основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
Обучающиеся будут уметь выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
Обучающиеся будут уметь осуществлять активную оздоровительную деятельность;
Обучающиеся будут уметь формировать своё здоровье.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

У обучающихся будут сформированы коммуникативные умения;

У обучающихся будут сформированы навыки поиска информации для практической работы.

Личностные:

У обучающихся будет сформирована установка на ведение здорового образа жизни;

У обучающихся будут развиты любознательность, инициативность, трудолюбие и самостоятельность;

У обучающихся будет развита культура общения и поведения со сверстниками и взрослыми.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2	Игровое задание
2	Раздел 1. «Дружи с водой. Забота об органах чувств» Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.	1	2	3	Игровые задания, гимнастика для глаз
3.	Раздел 2. «Уход за зубами, руками и ногами» Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. «Рабочие инструменты» человека. Правила ухода за руками и ногами.	1	1	2	Игровые упражнения
4.	Раздел 3. «Питание и здоровье. Как избежать отравлений» Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	1	1	2	Игры-эстафеты, игровые задания

	Сон. Настроение. Правила поведения в школе» Сон - лучшее лекарство. Режим дня школьника. Как настроение? Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришёл из школы. Я - ученик. Поведение в школе.	1	1	2	Динамические паузы, ролевые игры
6.	Раздел 5. «Вредные привычки» Вредные привычки.	1	0	1	Ролевая игра, игровое задание
7.	Раздел 6. «Опора и движение. Закаливание» Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина. Мышцы, кости и суставы. Если хочешь быть здоров. Как закаляться.	1	1	2	Физминутки, комплекс упражнений для осанки
8.	Раздел 7. «Народные и подвижные игры» Народные игры. Подвижные игры. Подвижные игры по выбору детей. Весёлые старты.	1	2	3	Подвижные игры, эстафеты, соревнования
9.	Раздел 8. «Доктора природы. Почему мы болеем» Доктора природы. Почему мы болеем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.	1	1	2	Игра-путешествие, игровые задания
10.	Раздел 9. «Кто нас лечит. Прививки и лекарства» Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни.	1	1	2	Сюжетно-ролевая игра, игровые задания

	Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.				
11.	Раздел 10. «Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Безопасность при любой погоде» Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила общения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током.	1	2	3	Игры-ситуации, эстафеты, игровые задания
12.	Раздел 11. «Безопасность на воде» Правила безопасности на воде. Как правильно вести себя на воде. Вода - наш друг. Правила безопасного поведения на воде.	1	1	2	Игры-ситуации, игровые задания
13.	Раздел 12. «Первая помощь при травмах и повреждениях» Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.	1	2	3	Практические упражнения, игровые задания

	Что мы знаем про кошек и собак. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.				
14.	Раздел 13. «Первая помощь при отравлениях, перегревании, ожогах и обморожении» Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.	1	1	2	Практические упражнения, игровые задания
15.	Раздел 14. «Итоговое обобщение и проектная деятельность» Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение. Итоговое занятие. Защита творческого проекта «Азбука здоровья».	1	3	4	Подвижные игры, творческий проект, игровые задания
	Итого: объем программы	15	18	33	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с учащимися. Знакомство с основными разделами Программы. Определение перспектив обучения. Правила поведения в кабинете. Техника безопасности при работе с оборудованием. Игра-знакомство «Назови себя и своё любимое движение».

Раздел 1. «Дружи с водой. Забота об органах чувств»

- **Тема 1.** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

- Практикум: сюжетная игра «Доктор Вода пришёл в гости».
- Физминутка «Умывание». Подвижная игра-эстафета «Чистые ладошки» (бег с передачей предметов).
- Разучивание правил умывания через имитационные движения. Творческое задание на внимание.

- **Тема 2.** Глаза — главные помощники человека. Чтобы уши слышали.
  - Практикум-игра «Наши помощники — глаза и уши».
  - Офтальмопауза (гимнастика для глаз). Физминутка «Ушки на макушке» (наклоны головы, ходьба на носках/пятках).
  - Подвижная игра на слуховое внимание «Что мы слышим?». Упражнения на развитие слуха в движении.
- **Тема 3.** Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма.
  - Практикум «Кожа — наша защита».
  - Самомассаж кистей рук. Физминутка «Погладь себя по ладошкам».
  - Игра на пространственную ориентацию «Найди на рисунке 5 белок» (динамический поиск объектов в зале).
  - Отработка алгоритма первой помощи при повреждениях кожи в движении.

Раздел 2. «Уход за зубами, руками и ногами»

- **Тема 4.** Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой.
  - Практикум «Здоровые зубы — красивая улыбка».
  - Физминутка «Чистим зубки» (широкая амплитуда движений рук).
  - Подвижная игра-эстафета «Полезно — вредно» (быстрое разделение карточек/снарядов на две корзины).
- **Тема 5.** «Рабочие инструменты» человека. Правила ухода за руками и ногами.
  - Практикум «Наши помощники — руки и ноги».
  - Пальчиковая гимнастика. Физминутка «Пальчики-помощники».
  - Игры на развитие мелкой моторики «Что умеют наши руки?» (с использованием эспандеров, массажных мячей).

Раздел 3. «Питание и здоровье. Как избежать отравлений»

- **Тема 6.** Питание — необходимое условие для жизни человека.
  - Практикум «Вкусно и полезно».

- Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) под музыку.
- Эстафета «Разложи продукты по корзинкам» (челночный бег).
- Игровое задание «Составь меню» (подвижный выбор продуктов из предложенных вариантов).

- **Тема 7.** Как избежать отравлений.
  - Практикум-ситуация «Осторожно — опасные вещества».
  - Физминутка «Правила храним — здоровье берегём» (ходьба змейкой, приседания).
  - Составление памятки о безопасном питании через игровые действия.

Раздел 4. «Режим дня. Сон. Настроение. Правила поведения в школе»

- **Тема 8.** Сон — лучшее лекарство. Режим дня школьника.
  - Практикум «Наш день».
  - Динамическая пауза «Потягушки-просыпалки» (растяжка мышц).
  - Упражнения на релаксацию (лежа на ковриках).
  - Подвижная игра «Собери режим дня» (перестроения командами согласно картинкам).
- **Тема 9.** Я — ученик. Поведение в школе.
  - Ролевые игры «Как поступить?» (выполнение этюдов в движении).
  - Динамическая пауза «Собери портфель» (эстафета на скорость и правильность).
  - Игровые ситуации «Правила общения» в ходьбе парами и группами.

Раздел 5. «Вредные привычки»

- **Тема 10.** Вредные привычки.
  - Практикум «Скажи вредным привычкам — нет!».
  - Физминутка «Мы выбираем здоровье» (прыжки, махи).
  - Игра-эстафета «Здоровые привычки» (преодоление полосы препятствий).
  - Составление памятки о борьбе с вредными привычками в игровой форме.

Раздел 6. «Опора и движение. Закаливание»

- **Тема 11.** Скелет — наша опора. Осанка — стройная спина.
  - Практикум «Наш скелет».

- Физминутки «Ровная спинка», «Весёлые плечики».
- Комплекс корригирующих упражнений для формирования правильной осанки у стены и в ходьбе.
- Игра «Правильно сиди» (смена поз по звуковому сигналу).

- **Тема 12.** Если хочешь быть здоров. Как закаляться.
  - Практикум «Закаляйся — не болей!».
  - Дыхательная гимнастика. Физминутка «Солнышко и ветерок» (бег, прыжки, расслабление).
  - Разучивание комплекса закаливающих упражнений.

Раздел 7. «Народные и подвижные игры»

- **Тема 13.** Народные игры. Разучивание и проведение народных игр («Ручеёк», «Горелки», «Каравай»).
- **Тема 14.** Подвижные игры. Проведение игр («Совушка», «Два Мороза», «Третий лишний»). Правила безопасного поведения во время игр.
- **Тема 15.** Весёлые старты. Проведение эстафет и соревнований. Развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Раздел 8. «Доктора природы. Почему мы болеем»

- **Тема 16.** Доктора природы. Почему мы болеем.
  - Игра-путешествие «Доктора природы».
  - Физминутка «Солнце, воздух и вода» (имитация плавания, ходьбы босиком).
  - Игра «Как здоровье?» (оценка самочувствия жестами и движениями).
- **Тема 17.** Кто предохраняет нас от болезней.
  - Практикум «Здоровый образ жизни».
  - Динамическая пауза «Помоги себе сам».
  - Игра-эстафета «Правила здоровья».

Раздел 9. «Кто нас лечит. Прививки и лекарства»

- **Тема 18.** Кто нас лечит.
  - Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача» (с активным перемещением по станциям кабинета).
  - Физминутка «Мы — здоровые ребята».
  - Игра-движение «Назови специальность врача».
  - Экскурсия в медицинский кабинет школы.

- **Тема 19.** Что нужно знать о лекарствах.
    - Практикум «Домашняя аптечка».
    - Ролевая игра «Что можно, что нельзя».
    - Физминутка «Осторожные движения».

Раздел 10. «Безопасность в доме, на улице, в транспорте...»

- **Тема 20.** Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
    - Практикум «Безопасный дом».
    - Игры-ситуации «Как вести себя на улице».
    - Физминутка «Светофор» (подвижная игра на внимание: красный — стой, желтый — хлопай, зеленый — иди).
    - Игра-эстафета «Пешеходы и водители».
- **Тема 21.** Безопасность при любой погоде.
    - Практикум «Осторожно — погода!».
    - Физминутка «Солнышко и дождик». Подвижная игра «Гроза» (поиск укрытия по сигналу).
- **Тема 22.** Правила общения с огнём.
    - Практикум «Огонь — друг, огонь — враг».
    - Эстафета «Юные пожарные» (пролезание в тоннель, переноска инвентаря).
    - Физминутка «Осторожно — ток!».

Раздел 11. «Безопасность на воде»

- **Тема 23.** Правила безопасности на воде.
    - Практикум «У воды».
    - Подвижная игра «Спасатели» (переправа товарища).
    - Физминутка «Волны» (волнообразные движения корпусом).
- **Тема 24.** Вода — наш друг.
    - Практикум «Вода — наш друг».
    - Подвижная игра «Ручеёк». Физминутка «Пловцы» (имитация стилей плавания лежа на матах).

Раздел 12. «Первая помощь при травмах и повреждениях»

- **Тема 25.** Как уберечься от порезов, ушибов...
    - Практикум «Осторожно — травма!».
    - Практические упражнения по наложению повязок (сидя/стоя).

- Игра-эстафета «Помоги другу» (транспортировка условного пострадавшего).

- **Тема 26.** Если ты ушибся и порезался.
  - Практикум «Если случилась беда». Отработка навыков промывания воображаемой раны.
  - Игра-ситуация «Помоги товарищу».
- **Тема 27.** Как защититься от насекомых.
  - Практикум «Осторожно — животные и насекомые!».
  - Практические упражнения по оказанию первой помощи при укусах.
  - Физминутка «Пчёлки и бабочки».

Раздел 13. «Первая помощь при отравлениях, перегревании...»

- **Тема 28.** Первая помощь при отравлении.
  - Практикум «Осторожно — отравление!». Алгоритм вызова служб спасения (репетиция диалога стоя).
  - Физминутка «Свежий воздух». Игра-ситуация «Помоги себе и другу».
- **Тема 29.** Первая помощь при перегревании и ожогах.
  - Практикум «Солнце, жара и мороз».
  - Практические упражнения по оказанию первой помощи.
  - Физминутка «Холодно — жарко».

Раздел 14. «Итоговое обобщение и проектная деятельность»

- **Тема 30.** Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым.
  - Практикум «Расти здоровым!». Подвижные игры. Итоговая игровая проверка знаний (прохождение станций вместо теста).
- **Тема 31.** Воспитай себя. Я выбираю движение.
  - Практикум «Я выбираю движение!». Подвижные игры, эстафеты. Развитие навыков самооценки через выполнение двигательных нормативов.
- **Темы 32–33.** Итоговое занятие. Защита творческого проекта «Азбука здоровья».
  - Итоговая игровая программа. Подвижные игры, эстафеты. Демонстрация разученных комплексов упражнений в рамках защиты проектов.

1.5. Система контроля

Уровень достижения предметных и метапредметных результатов отслеживается в ходе проведения следующих контролей:

• Входная диагностика проводится с группой учащихся или индивидуально при записи на программу (на первых занятиях каждого учебного года (сентябрь).
• Текущий контроль проводится согласно учебного плана по завершению раздела (темы) программы.
• Промежуточный контроль проводится как оценка предметных, метапредметных и личностных результатов обучения за полугодие.
• Аттестация по итогам программы осуществляется в конце обучения по программе в форме мониторинга предметных, метапредметных и личностных результатов.

Формы и методы оценки достижения планируемых предметных результатов: наблюдение, игровые задания, эстафеты, практические упражнения.

Планируемые результаты		**Критерии оценивания**	**Виды контроля**
Личностные результаты	Формирование установки на ведение здорового образа жизни	Проявление интереса к правилам здорового образа жизни, стремление соблюдать их	Наблюдение, игровые задания
	Развивать любознательность, инициативность, трудолюбие и самостоятельность	Самостоятельность при выполнении заданий, контроль своей деятельности, проявление интереса к поиску информации, проявление инициативы	Наблюдение, игровые задания
	Формировать у обучающихся культуру общения и поведения со сверстниками и взрослыми	Способность обучающегося адаптироваться в различных ситуациях; умение искать различные способы решения проблемы	Наблюдение, ролевые игры
Предметные результаты	Обучающиеся владеют информацией о факторах, влияющих	Способность выстроить последовательность	Игровые задания

	на здоровье человека	действий, сохранить логику и структуру поведения	
	Обучающиеся ознакомлены с правилами личной гигиены и безопасного поведения	Интерес к правилам здорового образа жизни, уважительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Игровые задания, эстафеты
	Обучающиеся знают причины возникновения травм и правила оказания первой помощи	Интерес к сохранению здоровья, его укреплению	Практические упражнения
Метапредметные результаты	Развитие коммуникативности обучающихся	Уровень социализации, уровень лидерских способностей, умение решать конфликты	Наблюдение, ролевые игры
	Развиты навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья	Умение задавать вопросы; употреблять большое количество слов при выражении своих мыслей; работать быстро и продуктивно	Игровые задания
	У обучающихся сформирована способность к самостоятельному поиску информации	Проявление творческого подхода в выполнении заданий; повышенный уровень наблюдательности и внимательности	Игровые задания

Формы и методы оценки достижения планируемых личностных результатов: наблюдение на занятиях и во внеучебной деятельности.

Результаты диагностики фиксируются в сводной таблице, и определяется уровень освоения программы.

Раздел 2. Рабочая программа воспитания

2.1. Цель и задачи, целевые ориентиры

Цель воспитательной программы «Азбука здоровья» - сформировать у обучающихся базовые представления о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены, безопасном поведении и способах сохранения и укрепления здоровья через игру, движение и практическую деятельность.

Задачи программы можно разделить на три группы: личностные, предметные и метапредметные.

Личностные задачи:
• воспитать устойчивый интерес к сохранению и укреплению собственного здоровья;
• развить познавательную активность, инициативность, самостоятельность и трудолюбие;
• сформировать навыки конструктивного взаимодействия и этикета в общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные задачи:
• систематизировать и углубить знания о правилах здорового образа жизни;
• познакомить обучающихся с правилами личной гигиены, безопасного поведения и оказания первой помощи;
• изучить основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:
• развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
• совершенствовать коммуникативные компетенции (умение слушать, аргументировать, работать в команде);
• формировать информационную грамотность - навыки поиска, отбора и практического применения информации о здоровье.

2.2. Формы и методы воспитания

Основной формой организации воспитательного процесса в программе является игровое и практическое занятие с двигательной активностью. В ходе таких занятий обучающиеся получают и усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, приобретают опыт деятельности, в котором формируются, проявляются и утверждаются ценностные и нравственные ориентации.

Виды занятий, используемые в программе:

• игровое занятие;

• практическое занятие;

• физминутки и минутки здоровья;

• эстафеты и подвижные игры;

• инсценировки и ролевые игры;

• упражнения на релаксацию и дыхание.

Беседа используется лишь как вспомогательный элемент (не более 2–3 раз за курс).

Дополнительные формы воспитательной программы:

• Экскурсии (в медицинский кабинет, на спортивные объекты).

• Проектно-исследовательская деятельность (сбор и анализ информации о здоровье, подготовка небольших сообщений, презентаций).

2.3. Условия организации воспитания

Пространственно-предметные условия: занятия проводятся в оборудованном кабинете с выделенными зонами для разных видов деятельности, а также в спортивном зале. Учебные материалы и спортивный инвентарь доступны в соответствии с возрастными и программными задачами. Соблюдение техники безопасности обеспечивается регулярными инструктажами и контролем педагога.

Организационно-режимные условия: Продолжительность одного занятия - 40 минут. В начале года совместно с обучающимися разрабатываются и фиксируются правила группы, направленные на создание безопасной и уважительной среды.

Педагогические условия: воспитательный компонент реализуется через игровую и двигательную деятельность, проектную деятельность, дифференцированные задания, культуру обсуждения работ и систему формирующего оценивания. Педагог поддерживает право на поиск и ошибку, акцентируя внимание на динамике индивидуального прогресса.

Диагностические и оценочные условия: оценка воспитательных результатов осуществляется через наблюдение педагога, самооценку обучающихся. Критерии: самостоятельность и инициативность, культура обсуждения, соблюдение правил и бережное отношение к ресурсам, динамика индивидуального прогресса.

2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Дружи с водой. Забота об органах чувств	Игровое занятие, эстафеты	Октябрь
2.	Уход за зубами, руками и ногами. Питание и здоровье	Игровые упражнения, эстафеты	Ноябрь
3.	Режим дня. Сон. Настроение	Динамические паузы, ролевые игры	Декабрь

4.	Вредные привычки. Опора и движение	Игровое занятие, физминутки	Январь
5.	Народные и подвижные игры	Подвижные игры, эстафеты	Февраль
6.	Доктора природы. Почему мы болеем	Игра-путешествие	Март
7.	Кто нас лечит. Прививки и лекарства	Сюжетно-ролевая игра	Апрель
8.	Итоговое занятие «Азбука здоровья»	Подвижные игры, творческий проект	Май

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график:

Начало учебных занятий	1 сентября 2026 года
Продолжительность обучения (1 учебный год)	1 сентября 2026 года – 26 мая 2027 года (33 учебных недели)
Итоговая аттестация	21 – 22 мая 2027 года
Каникулы	31 декабря 2026 года – 10 января 2027 года

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

№ п/п	ФИО	Должность	Квалификационная категория	Педагогический стаж
1	Гузенко Елена Анатольевна	Учитель начальных классов	высшая	35 лет
2	Капинос Алина Евгеньевна	Учитель начальных классов	-	1 год
3	Сородоенко Ольга Николаевна	Учитель начальных классов	высшая	36 лет
4	Кудрявцева Екатерина Николаевна	Учитель начальных классов	-	1 год
5	Малютина Надежда	Учитель начальных	высшая	17 лет

	Александровна	классов		
6	Салдиева Елена Сергеевна	Учитель начальных классов	высшая	19 лет

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 18.06.2025 № 467).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (с изменениями от 08.10.2025 № 729, от 10.11.2025).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями от 30.08.2024 № 10).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Учебная литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. / Методическое пособие. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2013.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.

3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - СПб., 2008.

4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2004.

5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007.

6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2011.

7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы. - М.: Вако, 2007.

8. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов / Под ред. В. Н. Касаткина. - М.: Линка Пресс, 2000.

9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2003.

10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1, 2003, с.57.

11. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса. / Под ред. Л.Ф. Шатохиной. - М.: Полимед, 2005.

12. Этикет и сервировка праздничного стола. - М., 2002.

13. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение. - М., 1991.

Для учащихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА ПРЕСС Инвест, 2014.

3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М.: АСТ, 2009.

4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 2010.

Интернет-ресурсы:

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». - URL: https://urok.1sept.ru/publication/9801

2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе // Управление начальной школой. № 2, 2010.

3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). - URL: https://urok.1sept.ru/publication/6039

4. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. - URL: https://urok.1sept.ru/publication/40595

5. Российская электронная школа. - URL: https://resh.edu.ru/

6. Образовательный портал Учи.ру - URL: https://uchi.ru./

Раздел 4. Приложение к ДОП

4.1. Календарный учебный график (тематический КУГ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло	1	Игровая ситуация: «Доктор Вода пришёл в гости».Игра	эстафета «Чистые ладошки», игровые упражнения на тактильные ощущения.	
2.	Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали	1	Инструктаж по охране зрения и слуха. Демонстрация плакатов.Гимнастика для глаз, физминутка «Ушки на макушке», игра на слуховое внимание «Что мы слышим?».	Инструктаж по охране зрения и слуха. Демонстрация плакатов.Гимнастика для глаз, физминутка «Ушки на макушке», игра на слуховое внимание «Что мы слышим?».	https://uchi.ru./

3.	Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма	1	Игровое занятие	Отработка правил ухода за кожей в движении, практическое упражнение «Правила первой помощи», игра «Найди на рисунке».	
4.	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми	1	Составление памятки.	Физминутка «Чистим зубки» (имитация), игра-эстафета «Полезно — вредно».	
5.	«Рабочие инструменты» человека	1	Познавательная беседа о значении конечностей..	Познавательная беседа о значении конечностей.Пальчиковая гимнастика, динамическая пауза, игры на развитие мелкой моторики.	
6.	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	Объяснение принципов пирамиды питания.	Эстафета «Разложи продукты по корзинкам», игровое задание «Составь меню».	https://uchi.ru./
7.	Как избежать отравлений	1	Игра-ситуация «Опасные предметы дома».	Практическое упражнение «Алгоритм действий при опасности», физминутка.	
8.	Сон - лучшее лекарство. Режим дня школьника	1	Конструирование режима дня (работа с карточками).	Релаксация под музыку («засыпание»), динамическая пауза «Потягушки просыпалки», подвижная игра «Собери режим дня».	

9.	Я - ученик. Поведение в школе	1	Наглядный рассказ о скелете. Демонстрация правильной позы.	Комплекс упражнений для осанки у стены, физминутки «Ровная спинка», игра «Правильно сиди».	https://uchi.ru./
10.	Вредные привычки	1	Просмотр иллюстраций о закаливании. Инструктаж.	Комплекс закаливающих процедур (игровой), дыхательная гимнастика, физминутка «Солнышко и ветерок».	
11.	Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина	1	Наглядный рассказ о скелете. Демонстрация правильной позы.	Комплекс упражнений для осанки у стены, физминутки «Ровная спинка», игра «Правильно сиди».	
12.	Если хочешь быть здоров. Как закаляться	1	Просмотр иллюстраций о закаливании. Инструктаж.	Комплекс закаливающих процедур (игровой), дыхательная гимнастика, физминутка «Солнышко и ветерок».	https://uchi.ru./
13.	Народные игры	1	Разучивание считалок и истории игр.	Разучивание считалок и истории игр.Подвижные народные игры («Ручеёк», «Горелки»).	
14.	Подвижные игры	1	Объяснение правил безопасности в игре.	Классические подвижные игры («Совушка», «Два Мороза»).	

15.	Весёлые старты	1	Инструктаж по технике безопасности.	Командные эстафеты, соревнования на ловкость и выносливость.	
16.	Доктора природы. Почему мы болеем	1	Игра путешествие «В гостях у иммунитета».	Физминутка «Солнце, воздух и вода», игра «Как здоровье?» (оценка самочувствия жестами).	
17.	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	Игровое занятие	Динамическая пауза «Помоги себе сам», игра-эстафета «Правила здоровья».	
18.	Кто нас лечит. Прививки от болезней	1	Экскурсия игра в медицинский кабинет. Знакомство со специалистами.	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача», физминутка.	
19.	Что нужно знать о лекарствах	1	Обсуждение правил хранения медикаментов.	Ролевая игра «Что можно, что нельзя», составление памятки в игровой форме.	
20.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	Анализ ситуаций-картинок (ПДД, ОБЖ).	Игры-ситуации в движении, эстафета «Пешеходы и водители», физминутка «Светофор».	
21.	Безопасность при любой погоде	1	Инструктаж по поведению в грозу/жару.	Подвижная игра «Гроза», физминутка «Солнышко и дождик».	https://uchi.ru./
22.	Правила общения с	1	Рассказ-беседа о причинах	Эстафета «Юные пожарные», игры-	

	огнём. Поражение электрическим током		пожаров.	ситуации «Что делать, если...».	
23.	Правила безопасности на воде	1	Изучение знаков безопасности на водоемах.	Подвижная игра «Ручеёк», имитационные движения плавания лежа на матах.	
24.	Вода - наш друг	1	Повторение правил купания.	Подвижная игра «Ручеёк», имитационные движения плавания лежа на матах.	
25.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	Демонстрация приемов наложения повязок.	Практические упражнения по оказанию помощи, игра-эстафета «Помоги другу».	
26.	Если ты ушибся и порезался	1	Алгоритм обработки мелких ран.	Практическая отработка навыков, игра-ситуация «Помоги товарищу».	
27.	Как защититься от насекомых	1	Беседы о поведении при встрече с животными и насекомыми.	Практические упражнения (алгоритм действий), физминутка «Пчёлки и бабочки».	
28.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1	Игра-ситуация «SOS: вызов спасателей».	Практические упражнения по алгоритму действий, физминутка «Свежий воздух».	https://uchi.ru./

29.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе	1	Признаки перегрева и обморожения.	Практические упражнения по оказанию помощи, физминутка «Холодно — жарко».	
30.	Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым	1	Игровое занятие	Подвижные игры, игровая проверка знаний (станционная игра вместо теста).	
31.	Воспитай себя. Я выбираю движение	1	Самоанализ двигательной активности.	Подвижные игры, эстафеты по выбору детей.	
32-33.	Итоговое занятие. Защита творческого проекта «Азбука здоровья»	2	Итоговое занятие	Проведение разученных игр, защита творческих работ.	

4.2. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы:

Оценочные материалы программы «Азбука здоровья» включают комплекс форм и критериев для проверки предметных, метапредметных и личностных результатов у детей 7 лет.

Критерии оценки:
• Предметные результаты: знание ключевых правил здорового образа жизни, умение связывать факты в простую последовательность.
• Метапредметные результаты: навыки поиска и обобщения информации, умение задавать вопросы, работать в команде, планировать простые шаги в мини-проекте.
• Личностные результаты: проявление интереса к сохранению здоровья, самостоятельность, инициативность, культура общения.

Формы контроля и инструменты оценки

• Наблюдение - фиксируют активность ребёнка на занятии, самостоятельность, как он реагирует на задачу, умеет ли искать варианты решения. Данные заносят в сводную таблицу с уровнями: высокий/средний/низкий.

• Игровые задания и викторины - «Найди полезные продукты», «Собери памятку о здоровье и расскажи про неё». Оценивают точность фактов и связность рассказа.
• Эстафеты и подвижные игры - «Юные пожарные», «Пешеходы и водители», «Спасатели». Оценивают активность, соблюдение правил, командную работу.
• Практические упражнения - отработка приёмов оказания первой помощи, гимнастика для глаз, комплекс упражнений для осанки, дыхательная гимнастика.
• Мини-проекты и творческие работы - раскраски с подписями, коллажи, простые презентации из 3–4 слайдов, «странички азбуки здоровья» с рисунками и 2–3 предложениями. Критерии: соответствие теме, аккуратность, наличие 1–2 фактов, попытка объяснить «почему это важно для здоровья».
• Маршрутные листы для экскурсий - задания «найди и отметь», «сфотографируй деталь», «запиши 1 интересный факт». Позволяют оценить наблюдательность и умение фиксировать информацию.

Уровни оценки:

Для большинства заданий используется трёхуровневая шкала:
• Высокий уровень: ребёнок даёт 2–3 факта, связывает их между собой, проявляет инициативу, допускает 0–1 неточность.
• Средний уровень: называет 1–2 факта, отвечает по образцу, иногда нуждается в наводящих вопросах, допускает 2–3 неточности.
• Низкий уровень: опирается на подсказки, путается в простых фактах, не может сформулировать мысль самостоятельно.

Практический пример

Тема «Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина»:
• задание - составить памятку с упражнениями для осанки и записать 1 факт (например, «правильная осанка сохраняет здоровье позвоночника»);
• оценка - факт верный, подпись разборчивая, есть попытка объяснить значение (1 фраза) → средний/высокий уровень.

Диагностические материалы

Тема: «Азбука здоровья»

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?
3. В какой строчке описывается здоровый человек?
4. Что такое режим дня?
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

6. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?

7. Какой из этих предметов должен быть личным?

8. Что такое рациональное питание?

9. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?

10. Сколько раз в день надо чистить зубы?

11. Сколько раз в год надо посещать врача-стоматолога?

12. Назови продукты, которые полезны твоим зубам.

13. Через что кожа дышит?

14. Какие повреждения кожи ты знаешь?

15. Перечисли правила ухода за кожей.

16. Какие продукты полезны для здоровья?

17. Какие правила питания ты знаешь?

18. Какие правила ухода за одеждой ты знаешь?

19. Дай советы, что полезно и что вредно для здоровья человека.

20. Объясни, почему курение вредно для организма человека.

21. Какие правила безопасного поведения надо соблюдать у водоемов?

22. Какие виды травм ты знаешь?

23. Какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать травмы?

24. Назови, какие нужно соблюдать правила противопожарной безопасности.

25. Назови, какие нужно помнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми.

26. Рассмотри рисунок уличного светофора. Запиши, что означают световые сигналы: красный, желтый, зеленый.

27. Запиши, что обозначают дорожные знаки.

28. Составь и запиши правила безопасности для пешеходов в городских условиях.

29. Расшифруй правило.

30. Заполни таблицы «Правила общения», «Волшебные слова».