



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 125»**

Программа принята на заседании
Педагогического совета.
Протокол от 29.08.2025 г. № 18

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МАОУ
«Школа № 125»
Ватрубина О.М.
29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Азбука здоровья»

возраст обучающихся: 9-10 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор программы-
Сулоева Т.Н. –
социальный педагог

г. Нижний Новгород
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Азбука здоровья» является программой социально-педагогической направленности, а также служит для организации внеурочной деятельности школьников по спортивно-оздоровительному направлению.

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы кружка «ОФП» осуществляется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 " Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Основная образовательная программа ОУ.

Актуальность программы

Учеба в школе – первая большая и серьёзная ступень в жизни ребенка.

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

Все мы хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, 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. Предлагаемая программа «Азбука здоровья» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за

сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Новизна программы

«Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, 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.

Цель программы: воспитание у младших школьников потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные

-формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

развивающие

-развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

воспитательные

-воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пойдёт проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Методы и приёмы работы

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с

детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на учащихся 9 – 11 лет. Количество занимающихся в группах: 15 человек. Время, отведенное на обучение, составляет 38 часов в год, 1 час в неделю.

Формы и режим занятий

- занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия,
- инсценирование ситуаций, просмотр презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.;
- занятия в классе и в природе, уроки – путешествия, уроки – праздники, игры, викторины и др.

Ожидаемые результаты

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать

неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.	Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	источников.	учебное взаимодействие в группе.
--	--	--------------------	---

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1			Беседа
2.	Социализация человека	5	4	1	Проверочная работа
3.	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить	2	2		
4.	Вредные привычки	3	2	1	Проверочная работа
5.	Профилактические действия	6	2	2	Творческие и практические работы
6.	Спорт	5	2	4	Творческие работы
7.	Подвижные игры				
8.	Анатомия человека	4	1		проект

9.	Проектная работа	1			зачет
	Всего:	38	23	14	-

Календарный учебный график (2025-2026 учебный год)

месяц	Дата	№ недели	Количество часов
сентябрь	05.09	1	1
	12.09	2	1
	19.09	3	1
	26.09	4	1
октябрь	03.10	5	1
	10.10	6	1
	17.10	7	1
	24.10	8	1
	31.10	9	К
ноябрь	07.11	10	1
	14.11	11	1
	21.11	12	1
	28.11	13	1
декабрь	05.12	14	1
	12.12	15	1
	19.12	16	1
	26.12	17	1
январь	02.01	19	П
	09.01	20	1
	16.01	21	1
	23.01	22	1

	30.01	23	1
февраль	06.02	24	1
	13.02	25	1
	20.02	26	1
	27.02	27	1
март	05.03	28	1
	12.03	29	1
	19.03	30	1
	26.03	31	К
апрель	02.04	32	1
	09.04	33	1
	16.04	34	1
	23.04	35	1
	30.04	36	1
май	07.05	37	1
	14.05	38	П
	21.05	39	1
	28.05	40	1
июнь	04.06	41	К
	11.06	42	К
	18.06	43	К
	25.06	44	К
июль	02.07	45	К
	09.07	46	К

	16.07	47	К
	23.07	48	К
	30.07	49	К
август	06.08	50	К
	13.08	51	К
	20.08	52	К
	27.08	53	К
	Всего учебных недель/ часов		38/38
Всего часов по ДООП		теория	22
		практика	16

Условные обозначения:

К- каникулярное время

П- праздничный день

**Рабочая программа. Учебно-тематическое планирование 2025-2026
учебный год**

№ занятия	Тема	Теория	Содержание	Практика	Содержание
1.	Характер человека	1ч.	Типы темпераментов.		
2.	Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит.		
3.	О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.		

4.	Опасная дружба.	1ч.	Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться.		
5.	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.		
6.	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1ч.	Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе.		
7.	Ответственность.	1ч.	Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице.		
8.	Поговорим о вредных привычках	1ч.	Курение, алкоголь, наркотики		

9.	Умей сказать «Нет!»		Как отказаться от предложений, связанных с вредными привычками		
10.	Порядок в доме		Одежда. Правила содержания вещей. Почему нужно содержать вещи в чистоте.	1ч.	Выработка правила содержани я вещей в порядке.
11.	Как уберечься от травм	1	Здоровье и осторожность		
12.	Оздоровительная гимнастика			1ч.	Оздорovit ельная гимнастик а.
13.	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз		Боль	1ч.	Повторить технику безопаснос ти при работе с компьютер ом, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнени я на релаксаци ю.

14.	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.			1ч.	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.
15.	Работоспособность и утомление.	0,5ч.	От чего зависит утомляемость.	0,5ч	как организовать учебный и физический труд.
16.	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1ч	Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы.		
17.	Моё дыхание.	1ч.	Какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика.		
18.	Как работает сердце. Кровь.	1ч.	Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции		

			крови.		
19.	Ходьба и её значение для двигательной активности.			2ч.	Значение ходьбы для человека. Разучивание шагов.
20.	Спорт — залог здоровья.		Занятия спортом, польза зарядки		
21.	Конкурс рисунков «Спорт глазами детей».			1	
22.	Творческая работа «Спорт в моей жизни!		Коллажи, стихи, сочинения. Творческие выступления		
23.	Принципы закаливания		Система закаливания	1	
24.	Профилактика кожных заболеваний	1ч.	Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика.		
25.	Глаз — главный помощник человека.	1ч.	Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые.		
26.	Органы слуха.	1ч.	Строение уха, заболевания органов слуха и их	1ч	Путешествие в страну здоровья.

			профилактика.		
27.	Органы чувств.	1ч.	Органы чувств, для чего они нужны.		
28.	Органы пищеварения	1ч	Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика.		
29.	Отравления (пищевые и лекарственные). Как избежать отравлений.	1			
30.	Поговорим о вирусах.	1	Как защитить себя от болезней?		
31.	Зелёная аптека.	1ч.	Лекарственные травы России.	1ч.	Лекарственные травы нашего края, как их использовать.
32.	Витамины.	1ч	Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности		
33.	Игры на свежем воздухе			1	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

34.	Игры на свежем воздухе. Разучивание игр.			1	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.
35.	Умей организовать свой досуг	1	Игры, кружки, распорядок дня		
36.	Викторина «Эти правила важны — знать мы их должны».	1			
37.	Викторина «Эти правила важны — знать мы их должны».				
38.	Резервный урок. Повторение пройденного				

Содержание программы

1. Тема Характер человека. Содержание: Типы темпераментов
2. Духовно – нравственное здоровье человека. Содержание: Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит.
3. О дружбе мальчиков и девочек. Содержание: Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.
4. Опасная дружба. Содержание: Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга
5. О детском одиночестве и путях его преодолении. Содержание: Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.

Невидимые враги человека, которые мешают ему жить. Содержание: Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе.

6. Ответственность. Содержание: Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице.

Поговорим о вредных привычках. Содержание: Курение, алкоголь, наркотики

7. Умей сказать «Нет!». Содержание: Как отказаться от предложений, связанных с вредными привычками

Порядок в доме. Содержание: Одежда. Правила содержания вещей. Почему нужно содержать вещи в чистоте. Выработка правила содержания вещей в порядке.

8. Как уберечься от травм. Содержание: здоровье и осторожность

9. Оздоровительная гимнастика.

10. Разучивание нового комплекса упражнений для глаз. Содержание: Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

11. Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.

12. Работоспособность и утомление. Как организовать учебный и физический труд.

13. Опорно-двигательная система. Мышцы. Содержание: Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы.

14. Мое дыхание. Содержание: Какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика

15. Как работает сердце. Кровь. Содержание: Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови.

16. Ходьба и её значение для двигательной активности. Значение ходьбы для человека. Разучивание шагов.

17. Спорт — залог здоровья. Содержание: Занятия спортом, польза зарядки

18. Конкурс рисунков «Спорт глазами детей».

19. Творческая работа «Спорт в моей жизни!». В итоге учащиеся создадут коллажи, стихи, сочинения. Творческие выступления

20. Принципы закаливания. Система закаливания

21. Профилактика кожных заболеваний. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика.

22. Глаз – главный помощник человека. Содержание: Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые.
23. Органы слуха. Содержание: Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика.
24. Органы чувств. Для чего они нужны
25. Органы пищеварения. Содержание: Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика.
26. Отравления (пищевые и лекарственные). Как избежать отравлений
27. Поговорим о вирусах. Как защитить себя от болезней?
28. Зелёная аптека. Лекарственные травы России, как их использовать
29. Витамины. Содержание: Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности
30. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр на свежем воздухе
31. Умей организовать свой досуг. Итогом занятия: игры, кружки, распорядок дня
32. Викторина «Эти правила важны — знать мы их должны».
33. Резервный урок. Повторение пройденного

Оценочные материалы

Система оценки предусматривает *уровневый подход* к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения. Согласно этому подходу за точку отсчета принимается необходимый для продолжения образования и реально достигаемый большинством учащихся опорный уровень образовательных достижений.

Достижение этого опорного уровня интерпретируется как безусловный учебный успех ребенка. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведется «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет поощрять продвижения учащихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учетом зоны ближайшего развития.

При оценивании достижений планируемых результатов используются следующие **формы, методы и виды оценки**:

- письменные и устные проверочные и лабораторные работы;
- проекты, практические и творческие работы;
- самооценка ученика по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности);
- результаты достижений учеников с оформлением на стенде, в виде устного сообщения или индивидуального листа оценки;

- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование новых форм контроля результатов: целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых учениками и действий и качеств по заданным параметрам).

Программа кружка по геометрии поможет школьникам более успешно справляться с заданиями математической олимпиады, международной игры «Кенгуру», предметных олимпиад «Олимпус».

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися ДООП проходит без дифференцированной оценки, по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – «зачет» / «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

□ «Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

□ «Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога проставляются в виде обозначений – «ЗЧ» (зачет), «НЗ» (незачет).

Методические материалы

Методическое обеспечение: ресурсы сети Интернет, раздаточный материал для учащихся, психолого-педагогическая литература.

Программа предусматривает применение различных методов и приемов, что позволяет сделать обучение эффективным и интересным.

Словесный метод применяется при объяснении теоретического материала по темам курса, для объяснения применения материала и методики исследования.

Наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы учащихся. Используются готовые таблицы, готовые электронные презентации и созданные детьми.

Проблемный метод применяется как в начале занятия, так и во время него для активизации самостоятельной, познавательной деятельности учащихся.

Практическая работа необходима при отработке навыков и умений работать с геометрическими инструментами.

Творческое проектирование является очень эффективным, так как помогает развить самостоятельность, познавательную деятельность и активность детей.

Исследовательская деятельность помогает развить у детей наблюдательность, логику, самостоятельность в выборе темы, целей, задач работы, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

Методическое обеспечение

- кабинет;
- библиотека;
- спортивный зал;
- учебно-методические материалы

Список использованной литературы

1. «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности

- образовательных учреждений» под редакцией М.М. Безруких – Москва: ООО Вариант 2005.;
2. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.;
 3. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер». В.И. Ковалько – Москва:Вако 2007;
 4. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы» – Москва: Вако 2005;
 5. Зайцев Г.К. « Школьнаявалеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г;
 6. КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г;
 7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник,
 8. 1-4 кл. М.1997г;
 9. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г;
 - 10.Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г4
 - 11.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.- СПб..1998г;
 - 12.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г;
 - 13.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под
 - 14.Сократова.М..2005г;
 - 15.Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г;Юдин Г.Н. «Главное чудо света» М., 1991г.