

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района

ГБОУ Гимназия №441

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

Протокол №5 от «10» 06 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кулагина Н.И.
Приказ №110 от «11» 06 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 2 класса

Составитель:

Можаева Кристина Сергеевна

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности на 2026-2027 учебный год разработан для параллели учащихся 2-х классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682;
- СанПиН 2.4.2 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993;
- Инструктивно-методическое письмо КО от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Устав ГБОУ гимназии №441;
- План внеурочной деятельности на 2026-2027 учебный год начального общего образования (ФГОС) для 1-4 классов ГБОУ гимназии № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» направлена на формирование у учащихся 2 класса основ здорового образа жизни, культуры питания, личной гигиены и безопасного поведения.

В современном мире, где дети сталкиваются с обилием информации, фастфудом и малоподвижным образом жизни, особенно важно с раннего возраста прививать полезные привычки. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и гармоничное физическое и эмоциональное состояние. Изучая темы курса, дети:

- расширяют знания о строении своего организма и факторах, влияющих на здоровье;
- развивают навыки самообслуживания и самоконтроля;
- учатся безопасному поведению в быту и на природе;

- формируют эмоциональный интеллект через понимание своих чувств, важности доброты и объятий.

Программа также способствует воспитанию ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, формируя у детей ценностное отношение к жизни. Программа сочетает в себе элементы валеологии, ОБЖ, проектной деятельности и творчества.

Цель программы

Формирование у учащихся начальных классов ценностного отношения к своему здоровью через изучение правил гигиены, питания, безопасности и развитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

1. Познавательные:

- Познакомить детей с правилами здорового питания, гигиены и режима дня.
- Расширить знания о строении и работе органов чувств, костей и мышц.
- Научить основам безопасного поведения в различных ситуациях.

2. Развивающие:

- Развивать навыки самообслуживания и самоконтроля.
- Совершенствовать мелкую моторику и координацию через игры и практические задания.
- Развивать эмоциональный интеллект, умение распознавать свои эмоции и управлять ими.

3. Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.
- Формировать умение работать в команде и помогать друг другу.
- Прививать интерес к исследовательской деятельности и проектной работе.

Планируемые результаты программы «Азбука здоровья»

Личностные результаты:

- Развитие интереса к изучению своего организма и способов укрепления здоровья.
- Формирование установки на здоровый образ жизни и безопасное поведение.
- Воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье близких.
- Развитие творческой активности и любознательности.
- Формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Умение планировать свои действия при выполнении практических заданий.
- Развитие навыков самоконтроля.

Познавательные УУД:

- Навыки поиска и анализа информации о здоровье и безопасности.
- Умение устанавливать причинно-следственные связи.
- Развитие логического мышления через решение проблемных ситуаций и отгадывание загадок.

Коммуникативные УУД:

- Умение работать в группе.
- Развитие устной речи.

Предметные результаты:

Валеология:

- Знание правил личной гигиены, режима дня, правил здорового питания.
- Понимание пользы витаминов, физической активности и вреда вредных привычек.
- Умение оказывать элементарную первую помощь при мелких травмах.

Безопасность жизнедеятельности:

- Знание правил пожарной безопасности, безопасного поведения на морозе и на солнце.
- Понимание опасности контакта с бездомными животными и правил поведения с домашними питомцами.

Творческая деятельность:

- Навыки создания плакатов, памяток, рисунков на тему здоровья.
- Умение передавать полученные знания через творческие работы и проекты.

Форма занятий: теория, практика, игровая, проектная, беседы, мультпоказы.

Продукт программы: создание «Азбуки здоровья», включающей в себя правила гигиены, питания, безопасности.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Содержание занятий
1 четверть			
1		Собираем урожай	Теоретические основы темы
2			Творческое освоение темы
3		День правильного питания	Теоретические основы темы
4			Творческое освоение темы
5		Вода - наш друг	Теоретические основы темы

6			Творческое освоение темы
7		Всемирный день сновидений	Теоретические основы темы
8			Творческое освоение темы
9		Всемирный день улыбки	Теоретические основы темы
10			Творческое освоение темы
11		Всемирный день зрения	Теоретические основы темы
12			Творческое освоение темы
13		Всемирный день хлеба	Теоретические основы темы
14			Творческое освоение темы
15		Умей организовать свой досуг	Теоретические основы темы
16			Творческое освоение темы
2 четверть			
17		Воспитай себя сам	Теоретические основы темы
18			Творческое освоение темы
19		Всемирный день доброты	Теоретические основы темы
20			Творческое освоение темы
21		Всемирный день детей	Теоретические основы темы
22			Творческое освоение темы
23		Утренняя зарядка	Теоретические основы темы
24			Творческое освоение темы
25		Международный день объятий	Теоретические основы темы

26			Творческое освоение темы
27		Как уберечься от мороза	Теоретические основы темы
28			Творческое освоение темы
29		Режим дня	Теоретические основы темы
30			Творческое освоение темы
31		Кулинарные традиции в семье	Теоретические основы темы
32			Творческое освоение темы
3 четверть			
33		Молоко от кота Матроскина	Теоретические основы темы
34			Творческое освоение темы
35		На охоту вместе с Шариком	Теоретические основы темы
36			Творческое освоение темы
37		Кулинарное путешествие по деревне Простоквашино	Теоретические основы темы
38			Творческое освоение темы
39		Что мы знаем про собак и кошек	Теоретические основы темы
40			Творческое освоение темы
41		Гигиена	Теоретические основы темы
42			Творческое освоение темы
43		Чтобы огонь не причинил вреда	Теоретические основы темы
44			Творческое освоение темы
45		Забота об органах чувств	Теоретические основы темы

46			Творческое освоение темы
47		Уход за зубами	Теоретические основы темы
48			Творческое освоение темы
49		День добрых дел	Теоретические основы темы
50			Творческое освоение темы
51		Международный день счастья	Теоретические основы темы
52			Творческое освоение темы
4 четверть			
53		Настроение после школы	Теоретические основы темы
54			Творческое освоение темы
55		Всемирный день здоровья	Теоретические основы темы
56			Творческое освоение темы
57		Травмы	Теоретические основы темы
58			Творческое освоение темы
59		Первая помощь	Теоретические основы темы
60			Творческое освоение темы
61		Мышцы, кости и суставы	Теоретические основы темы
62			Творческое освоение темы
63		Как помочь себе при тепловом ударе	Теоретические основы темы
64			Творческое освоение темы
65		Подвижные игры	Теоретические основы темы

66			Творческое освоение темы
67		Я выбираю движение	Теоретические основы темы
68			Творческое освоение темы