**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.НОВОКУЗНЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»**

**e-mail:** [**ddt4\_nkz@mail.ru**](mailto:ddt4_nkz@mail.ru)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«Дом детского творчества № 4»

 Приказ № 91/1 от 27.05.2021г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П. Цуканова

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Комплексной программы групп раннего развития «Росток»

(для учащихся 5-7 лет)

Уровень освоения содержания программы – стартовый

Срок реализации программы 2 года

Программа рекомендована к работе педагогическим советом

МБУ ДО ДДТ № 4

Протокол № 3

от «27» мая 2021г.

**Разработчик:** Курьянова Ольга Михайловна,

педагог дополнительного образования

**Адрес:** 654059, Кемеровская область,

г. Новокузнецк,

ул. М. Тореза, 82 а,

тел. 54-63-35

**Г. НОВОКУЗНЕЦК**

**2021**

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
2. **Общая характеристика программы**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» (далее программа «Азбука здоровья») – **социально-гуманитарная**.

Программа «Азбука здоровья»является частью Комплексной дополнительной общеразвивающей программы групп раннего развития «Росток», составлена с учетом опыта практической деятельности педагога дополнительного образования О.М. Курьяновой и может быть реализована в других учреждениях дополнительного образования.

Программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2020 года, Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями), Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р), СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28), Устава и других локальных нормативных актов МБУ ДО ДДТ № 4; с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленных Министерством образования и науки Российской Федерации (Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242), методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации г.Новокузнецка от 12.09.2016г. № 2628).

**Актуальность программы**: Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. По данному медицинскому обследованию дети, приходящие в первый класс, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов. Нарушения правил здорового образа жизни.

По мнению ученых Вайнер Э.Н., Татарникова Л.Г. необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т.к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Главная цель валеологического образования – помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Программа предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи.

Национально-региональный компонент программы «Азбука здоровья» раскрывается:

1) в ознакомлении с символикой Кемеровской области и родного города, растительным и животным миром Кузбасса, Красной книгой Кемеровской области, с реками региона, природными богатствами и памятниками родного края и др.;

2) в ознакомлении со способами и методами сохранения и укрепления здоровья в условиях неблагоприятной экологической ситуации в регионе, которая оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения Кемеровской области – Кузбасса;

3) в использовании на занятиях художественной летописи, рассказов о самобытной истории, культуре и уникальной природе земли Кузнецкой посредством картин кузбасских авторов;

4) в использовании на занятиях подвижных народных игр, что способствует приобщению детей к традициям и культуре родного края, чувства сопричастности к наследию своего народа;

5) в знакомстве учащихся с лучшими спортсменами и олимпийскими чемпионами Кузбасса, с их достижениями, что способствует развитию чувства общности и гордости за свою культуру;

6) благодаря участию детей совместно с родителями в экологических и здоровьесберегающих акциях и конкурсах: «Живи лес!», «Птицеград», «День птиц», «Первоцветы», «Сохраним Кузбасские леса», «Я выбираю спорт», «День Здоровья», «Я за здоровый образ жизни» и др.;

Внедрение регионального компонента воспитывает в детях патриотические чувства, любовь, восхищение и гордость за родной край, формирует духовно-нравственного отношения к культуре Кузбасса.

**Отличительные особенности программы**

Программа «Азбука здоровья» опирается на исследования психологов: Э.И. Эльконина, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, которые показывают, что развитие ребенка происходит в присущей ему деятельности, при этом важное место занимает становление мотивационной сферы; на теорию Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития ребенка, теорию спонтанного и реактивного обучения детей. При разработке программа автор использовал методики, учебные пособия и программы «Здоровье» Л.Г.Татарниковой, «Азбука здоровья» Т.Э.Токаевой, «Школа здорового человека» Г.И.Кулика, Н.Н.Сергиенко, «Я и мое тело» С.Е.Шукшина, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Стеркиной, Н.Авдеевой, О.Князевой, «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, «Игровой массаж» А.Уманской и К.Динейки, «Игроплакстика», разработанной авторским коллективом ДОУ N 383 Приволжского района г.Казани.

**Особенности** программы заключаются:

* Рассматривается под оздоровительным аспектом.
* Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
* Занятия построены с учетом возрастных критериев.
* Использование малых форм народного фольклора.
* Используются малые формы физической активности.
* Использование современных оздоровительных технологий, нетрадиционных подходов к организации различных форм работы с детьми.

Программа включает в себя интегративный курс валеологии, в рамках которого решаются образовательные задачи, обусловленные потребностями детей определённого возраста. Организация образовательной деятельности учащихся строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Для успешного развития валеологически грамотной и здоровой личности педагогический процесс строится в соответствии с принципами:

- принцип гуманистической направленности, который предполагает признание активной роли самого ребенка в сохранении собственного здоровья, его право на выбор, вера в способность учащегося делать правильные выборы (ребенок - не пассивный объект воздействия, а активный субъект);

- принцип природосообразности, который предполагает, что воспитание обучающегося сообразно его психофизических и половозрастных особенностей;

- принцип позитивного подхода - опора на сильные стороны в личности и поведении ребенка; позитивная ориентация работы (учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками);

- принцип культуросообразности, который предполагает, что образование

основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры;

- принцип фасцинации, который предполагает заинтересованное, а не механическое усвоение необходимых знаний и умений;

- принцип комплексности, системности и последовательности предполагает использование целого комплекса различных методик и приемов при организации здоровьесберегающей среды и обязывает строить образовательную деятельность таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.

**Организация образовательной деятельности**

Программа «Азбука здоровья» предназначена учащимся 5-7 лет и по нормативным срокам реализации составляет 136 часов за два года обучения (1 год – 68ч.; 2 год – 68ч).

Объем учебного материала рассчитан на 34 учебные недели в год (Календарный учебный график в *Приложении* № 1), начало учебного года с третьей недели сентября.

Учебная нагрузка, продолжительность и режим занятий, численный состав объединения определяется в соответствии с параметрами деятельности, содержанием общеразвивающей программы, психолого-педагогическими и возрастными особенностями детей, требованиями СП2.4.3648-20.

**Формы и режим занятий:**

Форма обучения – очная. Занятия в объединении проводятся по группам. Наполняемость групп – от 8 до 12 человек. Продолжительность занятий составляет 1или 2 академических часа:

- 1 год обучения (дети 5-6 лет) – 25 минут (1 или 2 часа в неделю);

- 2 год обучения (дети 6-7 лет) – 25-30 минут (1 или 2 часа в неделю).

Между занятиями предлагаются перемены – 10 минут.

Процесс обучения предполагает применение различных форм занятий: фронтальная, групповая, традиционные, игровые, занятия – путешествия, обучающие, познавательные, дистанционная с применением ИКТ и ЭОР.

Учитывая возрастные особенности учащихся 5-7 лет, дистанционная форма занятий применяется в соответствии с локальными нормативными актами МБУ ДО ДДТ № 4 и при непосредственном участии родителей в удобное для учащихся время. Занятия с применением дистанционных технологий и ЭОР необходимы для создания условий учащимся свободного доступа к информационным ресурсам, образовательного информационного Интернет-пространства, где размещается информация для учащихся и их родителей (например, группа в Вконтакте, в Viber или в WhatsApp), в период карантина, длительной болезни, неблагоприятных погодных условий, по семейным обстоятельствам, в каникулярное время и др.

1. **Цель и задачи программы\***

**Цель программы** - формирование представления дошкольника о здоровом образе жизни, осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи программы:**

1. Формировать у учащихся простые представления об организме человека.
2. Формировать у учащихся представления о здоровом образе жизни.
3. Развивать у учащихся двигательную культуру и психические процессы.
4. Воспитывать у учащихся положительное отношение к ценности собственной жизни и жизни других людей, нравственно-волевые качества личности, направленные на заботу о своём здоровье, самореализацию.
5. Воспитывать у учащихся умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

\* В соответствие с компетентностным подходом в образовательной деятельности, применяемым в МБУ ДО ДДТ № 4, в дополнительных общеразвивающих программам отсутствует типология задач по группам: обучающие, воспитательные и развивающие.

1. **Содержание программы**
   1. **Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | | **Формы контроля** |
| всего | теория | | практика |
| **1.** | **Путешествие в страну Здоровья** | **26** | | **14** | **12** |  |
| 1.1 | Страна Здоровья | 6 | | 3 | 3 | Игра-путешествие,  беседа |
| 1.2 | Правила чистоты и здоровья | 6 | | 3 | 3 | Валеологические сказки, дидактическая игра |
| 1.3 | Страна Спортландия | 4 | | 2 | 2 | Эстафета, загадки. |
| 1.4 | Кушай на здоровье | 4 | | 2 | 2 | Викторина |
| 1.5 | Наши помощники | 6 | | 3 | 3 | Дидактическая игра |
| **2.** | **Мой организм** | **22** | | **11** | **11** |  |
| 2.1 | Скелет - опора нашего организма | 6 | | 3 | 3 | опрос  эстафета |
| 2.2 | Части тела | 6 | | 3 | 3 | Беседа, игры |
| 2.3 | Осанка стройна и для здоровья важна | 4 | | 2 | 2 | КТД |
| 2.4 | Зачем мы дышим | 6 | | 3 | 3 | Дидактическая игра, упражнения |
| **3.** | **Сохрани своё здоровье** | **20** | | **9** | **11** |  |
| 3.1 | Я расту | 4 | | 2 | 2 | Самоконтроль,игры |
| 3.2 | Моё поведение | 6 | | 3 | 3 | Игры, самооценка |
| 3.3 | Царство природы | 6 | | 3 | 3 | Экологические сказки, игры |
| 3.5 | Игры для здоровья | 4 | | 1 | 3 | Подвижные игры, упражнения |
|  | **Итого:** | **68** | | **34** | **34ч.** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | | **Формы контроля** |
| всего | теория | | практика |
| **1.** | **Путешествие в страну Здоровья** | **26** | | **13** | **13** |  |
| 1.1 | Пути-дороги в страну Здоровья | 6 | | 3 | 3 | Игра-путешествие,  беседа |
| 1.2 | Правила здоровья | 6 | | 3 | 3 | Валеологические сказки, дидактическая игра |
| 1.3 | Физкультура и труд - здоровье несут | 4 | | 2 | 2 | Эстафета, загадки. |
| 1.4 | Витаминная страна | 4 | | 2 | 2 | Викторина |
| 1.5 | Чтобы зубки не грустили | 6 | | 3 | 3 | Дидактическая игра |
| **2.** | **Мой организм** | **22** | | **11** | **11** |  |
| 2.1 | Двигатели нашего организма | 6 | | 3 | 3 | опрос  эстафета |
| 2.2 | Какой я внутри | 6 | | 3 | 3 | Беседа, игры |
| 2.3 | Защита моего организма |  | |  |  | Беседа, игра |
| 2.4 | Насос внутри нас | 4 | | 2 | 2 | КТД |
| 2.5 | Командир моего организма | 6 | | 3 | 3 | Дидактическая игра, упражнения |
| **3.** | **Сохрани своё здоровье.** | **20** | | **9** | **11** |  |
| 3.1 | Мы такие разные | 4 | | 2 | 2 | Беседа, самооценка |
| 3.2 | Природа вокруг нас | 6 | | 3 | 3 | Самоконтроль,игры |
| 3.3 | Моё настроение и эмоции | 2 | | 1 | 1 | Валеологические сказки, игры |
| 3.4 | Культура поведения | 4 | | 2 | 2 | Беседа, игра |
| 3.5 | В гостях у Айболита | 4 | | 1 | 3 | Беседа, эстафета |
|  | **Итого:** | **68** | | **33** | **35ч.** |  |

* 1. **Содержание программы**

**1 год обучения**

**Раздел 1. Путешествие в страну Здоровья**

**Тема 1.1. Страна Здоровья**

*Теория*. Беседа о здоровье: «Как выглядит и что чувствует «здоровый» и «нездоровый» человек. Начать приобщать детей к проблеме сохранения своего здоровья.

*Практика*. Работа с художественной литературой: «Здоровяк» С.Махотин, «Прививка» С.Михалков, «Сумка тети доктора» Э.Яниковская. Разучивание стихотворений: «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников» Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52)

Игра в круге «Подари комплемент». Дидактические игры: « Кому что нужно?»

**Тема 1.2. Правила чистоты и здоровья**

*Теория*. Правила личной гигиены. Гигиена помещения. Причины наших болезней. Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

*Практика*. Чтение стихотворения Барто А.Л. «Девочка чумазая»; дидактическая игра «Гигиена»; игра «Это я», «Закончи предложение».

**Тема 1.3.** **Страна Спортландия**

*Теория*. Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности. Познакомить с летними видами спорта. Спортивная эстафета знакомить с правилами выполнения физических упражнений и заданий (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

*Практика*. Выполнение спортивных заданий с мячом, кеглями, обручами, мешочки с песком.

**Тема 1.4. Кушай на здоровье**

*Теория*. Познакомить с понятием «витамины». Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека. Закрепить название продуктов, овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, полезными и вредными для здоровья и хорошего настроения.

*Практика*. Д/и «Где живут витаминки», рассматриваем и называем по плакату «Овощи и фрукты», игра «Угадай по описанию», «Что где растёт», «Вредно-полезно», «Назови продукты», «Накорми куклу Машу». «Что в корзине», «Волшебный мешочек», п/и «Собери урожай»

Рассматривание учебных таблиц по теме «Продукты питания».

**Тема 1.5. Наши помощники**

*Теория*. Познакомить с органом зрения и слуха – глазом и ухом. Сформировать первоначальные общие представления об этом органе, его значении. Правила безопасности во время игр со спортивными предметами. Гигиена органов слуха и зрения.

*Практика*. Отгадывание загадок о предметах гигиены. Знакомить со стихами о здоровье. Рассматривание учебных таблиц по теме «Орган зрения» и «Орган слуха». П\и «Фотоаппарат», «Повтори, что слышал», «У оленя дом большой».

Д/и: «Отвечай быстро», «Повтори как я», «Вредно-полезно», «Что в корзине», «Волшебный мешочек»

**2. Раздел «Мой организм»**

**Тема 2.1. Скелет - опора нашего организма**

*Теория*. Познакомить со скелетом человека – его строением.

*Практика.* Рассматривание учебных таблиц и беседа «Мой организм. Скелет». Д/и «Валеология» или здоровый малыш. Игровое упражнение «Ёлочки-пенёчки». П/и «Я назову, ты покажи».

**Тема 2.2. Части тела**

*Теория.* Человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова.Познакомить детей с внешним строением тела, с его возможностями.

Научить правильно, называть части тела. Правила безопасности, которые уберегут от травм.

*Практика*. Рассматривание иллюстраций и беседа по ним «Буду делать хорошо и не буду плохо». Игровое упражнение «У оленя дом большой», «Отгадай загадку».

**Тема 2.3. Осанка стройна и для здоровья важна**

*Теория.* Понятие «осанка», её значение. Необходимость поддерживать и вырабатывать правильную осанку.

*Практика*. Игра «Правильно-неправильно», «Пронеси, не урони». Рассматривание плаката «Правильная осанка». Разучивание упражнений для укрепления мышц спины.

**Тема 2.4. Зачем мы дышим**

*Теория.* Без чего человек не сможет прожить ни минуты-воздух, которым мы дышим. Дать представление о **дыхательных** движениях – вдохе и выдохе. Правильное дыхание. Тренируемся правильно дышать. Значение дыхательной гимнастики.

*Практика*. Рассматривание учебных таблиц «Органы дыхания». Дыхательные упражнения: «Паровоз», «Пчёлка», «Насос», «Самолёт», «Надуваем шарик». Разучивание дыхательной гимнастики.

**3. Раздел «Сохрани своё здоровье»**

**Тема 3.1. Я расту**

*Теория.* Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте. Представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения). Бережно относиться к своему организму.

*Практика.* Рассматривание учебных таблиц. Чтение стихотворения «Я не знал, что я расту. Игровое упражнение «Маленький-большой», «Что изменилось». Релаксационная пауза «Я здоров».

**Тема 3.2. Моё поведение**

*Теория.* Расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать телефон пожарной охраны и скорой помощи.

*Практика*. Игровое упражнение «Назови и покажи», «плохо-хорошо». Дидактическая игра «Здоровый малыш». Рассматривание альбома «Правила на всю жизнь». Словесная игра «Если сделаю так».

Чтение: С. Маршак «Мороженое», «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников» Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52). Рассматривание альбома «Правила на всю жизнь».

Игровое упражнение «Плохо или хорошо», «Вредно - полезно», «Дорисуй », массаж с мячом су - джок.

**Тема 3.3. Царство природы**

*Теория*. Рассказать о лесах родного края: в лесу растут различные растения (деревья, кустарники, травы, мхи, грибы, ягоды) и живут разные животные (птицы, звери, насекомые, пресмыкающиеся). Все они очень нужны друг другу в лесу. Познакомить с доступными экологическими правилами в деятельности и поведении.

*Практика*. Рассмотрение картин с изображением леса в разное время года, животных, растений, насекомых, птиц. Рассмотрение картин с изображением экологических правил, беседа. Игровая деятельность «Четвертый лишний», «Найди дерево», «Цепочка», «Кто как голос подает», «Путешествие в мир растений».

**Тема 3.4. Игры для здоровья**

*Теория*.Познакомить с оздоровительным комплексом респираторной гимнастики, релаксационной паузой.

*Практика*. Упражнение на релаксацию «Бабочка». Дыхательная гимнастика «На море». Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Знакомство и разучивание подвижных игр: «Горелки», «Красочки», «Горячая картошка», «Светофор». **Дидактическая игра «Здоровый малыш»,** «Пирамида питания», «Чего не стало».

*Практика*. Выполнять правила игр, соблюдать дисциплину.

**2 год обучения**

**Раздел 1. «Путешествие в страну Здоровья»**

**Тема 1.1. Пути-дороги в страну Здоровья**

*Теория*. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья.

Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, о пользе зарядки, прогулке при любых погодных условиях.

*Практика*. Работа с художественной литературой: чтение стихотворения: «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников» Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52).

Дидактические игры: «Кому что нужно?»,«Что нам нужно для здоровья». Игра «Угадай, что покажу» (угадываем виды спорта). Чтение художественной литературы: «Зарядка и Простуда».

**Тема 1.2. Правила здоровья**

*Теория*. Составляющие основы здоровья.

*Практика*. Дидактическая игра «Гигиена»; «Пирамида здоровья», «Чудесный мешочек». Словесная игра «Это я», «Закончи предложение», «Светофор здоровья».

**Тема 1.3. Физкультура и труд - здоровье несут**

*Теория*. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности. Беседа о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях, приеме пищи.

*Практика*. Игра «Угадай, что покажу» (угадываем виды спорта). Чтение художественной литературы: «Зарядка и Простуда», Е. Кан «Кто спит в постели сладко» Подвижная игра: «Силачи», «Муравьи».

Дидактические игры: «Назови вид спорта», «Кому что нужно».

**Тема 1.4. Витаминная страна**

*Теория*. Рассказать о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины. *Практика*. Д/и «Где живут витамины», рассматриваем и называем по плакату «Овощи и фрукты», игра «Угадай по описанию», «Что где растёт», п/и «Собери урожай». Загадки про овощи, фрукты, витамины. Стихи про витамины.

**Тема 1.5. Чтобы зубки не грустили**

*Теория*.Значение вкусовых ощущений. Рассказать о гигиене полости рта, как правильно чистить зубы. Познакомить с профессией стоматолог.

*Практика*. Рассматривание учебных таблиц по теме «Зубы», д/и «Предметы гигиены», п/и «Повтори как я», «Вредно-полезно». Отгадывание загадок о предметах гигиены.

**Раздел 2. «Мой организм»**

**Тема 2.1. Двигатели нашего организма**

*Теория*. Познакомить с понятием «мышцы», их значение (они помогают двигаться, соединяют кости). Необходимо тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями для их укрепления.

*Практика.* Рассматривание учебных таблиц и беседа «Мой организм. Скелет». Д/и «Валеология» или здоровый малыш. Игровое упражнение

«Дополни предложение». И/у. «Чтобы сильным стать и ловким».

**Тема** **2.2. Какой я внутри**

*Теория*. Закрепить понятия «скелет», «череп», «грудная клетка», «осанка». Познакомить детей со строением скелета, соединением костей.

*Практика.* Рассматривание учебных таблиц и беседа «Мой организм. Скелет». Д/и «Валеология» или здоровый малыш. Игровое упражнение «Ёлочки-пенёчки». П/и «Я назову, ты покажи». И/у. «Чтобы сильным стать и ловким». Игровое упражнение «Дополни предложение».

**Тема 2.3. Защита нашего организма**

*Теория.* Человек покрыт кожей, которая защищает организм. Кожа, её значение, необходимость ухаживать за ней. Правила безопасности, которые уберегут от травм.

*Практика*. Рассматривание иллюстраций и беседа по ним «Буду делать хорошо и не буду плохо». Игровое упражнение «У оленя дом большой», «Отгадай загадку». Д/и «Валеология. Первая помощь». Рассматривание иллюстраций и беседа «Правила поведения на улице», «Безопасность дома», «Гигиена человека».

**Тема 2.4. Насос внутри нас**

*Теория.* Дать элементарные представления о «сердце», «сосудах».Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма.

*Практика*. Рассматривание учебных таблиц «Строение человека».

Игровые упражнения с мячом «Горячая картошка», «Назову, лови». Игры «Полезные – вредные», 2Доктор Айболит».

**Тема** **2.5. Командир моего организма**

*Теория.* Рассказать о том, что мозг является своеобразным «командиром» принимающим сигналы от своих пяти «разведчиков» (глаза, язык, уши,нос, руки) и посылающим команды выполнить то или иное действие различным органам.Познакомить детей с его удивительным свойством – памятью. *Практика.* Рассматривание учебных таблиц «Строение человека», беседа. Упражнений для концентрации внимания: «Что изменилось», «Путаница», «Что перепутал художник», «Волшебный мешочек».

**Раздел 3. Сохрани своё здоровье**

**Тема 3.1. Мы такие разные**

*Теория.* Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания. Различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения). Бережно относиться к своему организму.

*Практика.* Рассматривание учебных таблиц. Чтение стихотворения «Я не знал, что я расту. Игровое упражнение «Маленький-большой», «Что изменилось». Релаксационная пауза «Я здоров».

**Тема 3.2. Природа вокруг нас**

*Теория*. Познакомить с живой и неживой природой. Красной книгой Кузбасса. Раскрыть связь человека с природой и необходимость беречь её.

*Практика*. Рассмотрение картин по теме «Экология малышам», «Живая- неживая природа», «Доктора природы», «Красная книга Кузбасса», беседа. П/и: «Летает-не летает», «Совушка». **Дидактическая игра: «Живая - неживая»**,», «Чего не стало», «Найди соответствие».

**Тема 3.3. Моё настроение и эмоции**

*Теория.* Знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

*Практика*. Игровые упражнения: «Тренируем эмоции», «Угадай настроение», «Зеркало», «Фотоаппарат», «Пирог эмоций». «Наоборот». Релаксация «Раскачивающееся дерево».

**Тема 3.4. Культура поведения**

*Теория.* Познакомить с понятием «культурный - некультурный человек», «вежливый человек». Правила поведения среди людей. Рассказать о вредных и полезных привычках.

*Практика*. Игровое упражнение «Назови и покажи», «Плохо-хорошо». Дидактическая игра «Здоровый малыш». Рассматривание альбома «Правила на всю жизнь». Рассмотрение картин по теме, беседа. Обсуждение различных ситуаций культурного и некультурного поведения.

**Тема 3.5.** **В гостях у Айболита**

*Теория*. Познакомить со специализациями врачей, помогающих нам следить за здоровьем.

*Практика.* Рассматривание иллюстраций по теме, беседа. Отгадывание загадок. Спортивная эстафета с препятствиями.

1. **Планируемые результаты**
2. Учащийся имеет простые представления об организме человека.
3. Учащийся имеет представления о здоровом образе жизни.
4. Развитие у учащихся двигательной культуры и психических процессов.
5. Учащиеся положительно относятся к ценности собственной жизни и жизни других людей, нравственно-волевые качества личности, направленны на заботу о своём здоровье, самореализацию.
6. Учащиеся умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
7. **Комплекс организационно-педагогических условий**
8. **Условия реализации программы**

Для проведения наиболее качественных, эффективных занятий и соблюдения всех правил охраны труда необходимы следующие условия:

1. Хорошо освещенный кабинет площадью не менее 18 кв.м.

2.Столы и стулья для занятий, соответствующие возрасту.

3.Средства ТСО:

- телевизор;

- магнитофон;

- DVD;

- DWD-диски с наглядными пособиями «Утренняя гимнастика для малышей».

4. Материально-техническое обеспечение:

- цветные карандаши;

- фломастеры, маркеры;

- бумага для рисования.

5. Картотека подвижных игр с детьми 5-7 лет.

6. Физкультурный инвентарь:скамейки гимнастические, дуги для подлезания, оборудование для прыжков (две стойки, веревка), оборудование для метания, гимнастический мат, мячи резиновые большие и маленькие, мячи надувные большие, обручи большие и маленькие, палки гимнастические, шнуры-косички, скакалки, флажки разноцветные, мешочки с песком для метания и упражнений для равновесия, кегли, кольцебросы, дартс, клюшки, ракетки и мячи для настольного тенниса, для бадминтона, корзины, канат, мишени, плоские круги для перепрыгивания.

7. Кадровый потенциал**:** педагог со средним или высшим педагогическим образованием, квалификационной категорией. Непосредственно данную программу реализует Курьянова Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, образование – высшее профессиональное, 1995г., НГПИ г.Новокузнецк, «Дошкольная педагогика и психология»,преподаватель педагогических дисциплин, воспитатель дошкольного учреждения. Курьянова О.М. – неоднократно представляла опыт работы в рамках Открытого городского фестиваля мастер-классов «Творчество – путь к совершенству!», Специализированной выставки-ярмарки «Образование. Карьера» на Форуме педагогического мастерства, имеет публикации из опыта работы в сборниках и Интернет-сообществах.

**2. Формы контроля**

- дидактические игры;

- упражнения;

- валеологические сказки;

- самооценка и самоконтроль;

- опрос;

- самостоятельная работа;

- викторины;

- наблюдение;

- игра-путешествие.

**3. Оценочные материалы**

1. Диагностика валеологической культуры ребенка (5-6 лет).
2. Диагностика валеологической культуры ребенка (6-7 лет).
3. Сводная таблица «Оценка динамики валеологического развития детей».
4. Диагностика формирования первоначальных учебных навыков и умений.

Для определения уровня усвоения материала предполагается проведение итогового контрольно-проверочного занятия, итоги которого заносятся в таблицы.

Диагностика проходит в три этапа: начальная (сентябрь), промежуточная (декабрь-январь), итоговая (апрель-май). Результаты позволяют определить степень валеологической культуры ребенка, помогают выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.

**4. Методические материалы**

Для успешной реализации программы «Азбука здоровья» необходимо соблюдать основные рекомендации по организации образовательной деятельности:

- тщательность подготовки к каждому занятию;

- творческий подход к занятию;

- проведение по одной теме двух или нескольких занятий;

- переходить к следующему занятию только после того, как дети усвоили предыдущий материал;

- выполнять программу последовательно;

- доброжелательно и уважительно относиться к ребенку;

- поддерживать интерес ребенка к выполнению задания;

- соблюдать правило - не навреди

- наглядный и дидактический материал.

Учебное занятие по структуре состоит из нескольких взаимосвязанных этапов:

* Организационный момент.
* Гимнастика.
* Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее.
* Познавательный блок.
* Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.
* Дидактическая или подвижная игра на закрепление.
* Релаксация под музыку.

На занятиях используются следующие методы организации педагогической деятельности:

* наглядные (демонстрация наглядных пособий);
* практические (упражнение, экспериментирование, моделирование);
* игровые (дидактические игры, ролевые игры);
* словесные (рассказ педагога, беседа, чтение художественной литературы).

В занятиях используются:

* оздоровительные комплексы респираторной гимнастики, для часто болеющих детей;
* упражнений для исправления осанки;
* дыхательных упражнений;
* зрительной гимнастики по методике Ковалева В. А.;
* точечного массажа;
* упражнений по профилактике плоскостопия;
* упражнений на релаксацию – АПГ (антистрессовой пластической гимнастики);
* игр с элементами ТРИЗ - педагогики;
* музыкотерапии.

Кроме того, занятия по программе организуются с учетом взаимодействия содержания данных занятий с содержанием других предметов, входящих в комплексную программу групп раннего развития «Росток».

**Педагогические технологии, методы, формы работы по программе**

Основной формой обучения детей валеологии являются **занятия,** т.к. на занятии определяются задачи, подбираются методы и приемы; идет усвоение определенного объема знаний, умений и навыков. Необходимо использовать комплекс методов и приемов на занятиях по формирование элементарных математических представлений:

* практические: упражнения подражательно-исполнительного характера, упражнения конструктивного характера, упражнения творческого характера;
* словесные: объяснение и пояснение, указания, педагогическая оценка;
* наглядные;
* игровые;
* ИКТ (презентации, конкурсы, игры, задания и др.).

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

* Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
* Динамические и оздоровительные паузы
* Релаксационные упражнения
* Хороводы, различные виды игр
* Занимательные разминки
* Различные виды массажа
* Пальчиковая гимнастика
* Дыхательная гимнастика

**Дидактические материалы**

1. **Наглядные пособия:** иллюстрационный и демонстрационный материал:

* Органы чувств;
* Строение организма человека;
* макет человека;
* картины с изображением правил поведения;
* игрушки и др.

1. **Раздаточный материал:**

* природный материал;
* строительный материал;
* мозаика;
* цветные ленточки разной длины, ширины и др.

1. **Планы-конспекты занятий:** «Встреча с Мойдодыром», «Путешествие в страну Здоровья», «Встреча с дядюшкой АУ» и др. в электронном и печатном варианте.
2. **Сценарии мероприятий:** «Пути-дороги в страну Здоровья», «Путешествие в Спортландию», «Чтобы зубки не грустили» и др.
3. **Тематические папки** («Здоровьесберегающие технологии», «Гигиена», «Строение организма» и др.).
4. **Дидактические игры:** « Узнай и назови овощи», « Пищевое лото», «Пирамида здоровья», «Малыши - крепыши», «Валеология для малышей» и др.).
5. Педагог ежегодно пополняет программу методическими материалами, формирует электронную базу.

**Словесная игра** **«Это я, это я, это все мои друзья».**

Педагог задаёт вопросы, если это про вас, отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья».

1. Спросим мы сейчас у всех: кто здесь любит пляску, смех?

2. Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку?

3. Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

4. И ещё один вопрос, кто себе не моет нос?

5. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

6. Кто из вас скажите вслух, на занятьях ловит мух?

7. Кто из вас хочу я знать с прилежанием на пять?

8. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

9. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?

10. Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

11. Кто из вас в трамвае тесном старикам уступит место?

12. Ну а кто начнёт обед с жвачки импортной, конфет?

13. Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

14. Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?

**Дыхательная гимнастика**

**1.Упр. «Дом большой и маленький»**

И.п.: Стоя. Выполнение: Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, сделать вдох носом. У медведя дом большой. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову-выдох с произнесением "ш-ш-ш". У зайки дом маленький. У медведя дом большой, А у зайки маленький. Мишка наш пошёл домой, Да и крошка заинька. (2-3 раза).

**2.Упр. «Жук»**

И.п.: Сидя, скрестив руки на груди. Выполнение: Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо - вдох носом. Опустить голову, руки скрестить на груди - выдох, произнося «Ж-Ж-Ж» Жук летит, жужжит, жужжит и усами шевелит (2 - 3 раза) Прилетел в гости к медведю жук. Подарил жук медведю трубу, и теперь медведь целый день играет на трубе.

**3. Упр. «Трубач»**

И.п.: Сидя на стуле. Выполнение: Сделать вдох носом, подвести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и как в трубу произнести: «Тру - ру – ру» - выдох. Мы пришли и сели, Играем на трубе. «Тру - ру - ру, тру - ру – ру». Подудим в свою трубу (2 - 3 раза)

**4. Упр. «Ёж»**

И.п.: Сидя на коленях, голова опущена к коленям, руки на полу - свернуться в калачик. Выполнение: Поднять голову, сделать вдох носом, опустить голову, произнести на выдохе «Бр - р – р» (Ёжик замёрз) (2 - 3 раза) Ёжик подарил медведю самолёт.

**5.Упр. «Самолёт»**

И.п.: Стоя. Выполнение: Развести руки в стороны, ладонями кверху, сделать вдох носом, повороты вправо, влево- выдох, произнести «ж- ж – ж» (2-3 раза).

**План воспитательной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль** | **Название мероприятия** |
| Воспитываем, создавая и сохраняя традиции | - Игра-знакомство «Встреча с Ученым котом»;  - Квест-игра «Путешествие по стране Знаний»;  - Беседы: «Давайте жить дружно!», «Безопасные каникулы!», «Зимние опасности»  - Познавательно-игровая программа «В стране Здоровячков»;  - «Путешествие в Спортландию»;  - Участие в конкурсах, выставках, фестивалях различного уровня и направленностей |
| Воспитываем социальную активность | - Участие в акциях, посвященных празднованию «Дня Победы»;  - Участие в акциях здоровьесберегающего и спортивного направления: «День Здоровья», « Мы за здоровый образ жизни»,  «Я выбираю спорт»;  - Участие в акциях экологической направленности |
| Воспитываем вместе | * Организационные родительские собрании. * На общих родительских собраниях обсуждаются проблемы жизни коллектива. Это – взаимный обмен мнениями, идеями, совместный поиск. Собрание может проходить в форме «круглого стола», тематической дискуссии самих родителей и с приглашением специалистов. * Индивидуальные и групповые консультации, проводимые для родителей, направлены на разрешение социально-правовых и педагогических проблем в развитии ребенка. * Беседы и консультации с родителями с целью ознакомления с основами теоретических понятий детской психологии, особенностями познавательных и эмоционально-волевых процессов у детей, а также применение теоретических знаний в практической деятельности:   - «Оздоровительный массаж»;  - «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»;  - «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»;  - «Укрепление мышц спины»;  - «Профилактика плоскостопия»;  - «Формирование у детей привычек здорового образа жизни».   * Участие родителей в занятиях. * Совместное проведение конкурсов, праздников. * Открытые занятия, мероприятия, творческие отчеты для родителей. |

1. **Список литературы**
2. Голицына Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей : учебно-методическое издание – Москва : Скрипторий , 2003, 2008. – 116 с. – ISBN 5-98527-057-2
3. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т. Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с. – ISBN: 978-5-7057-3737-6
4. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. (Серия «Вместе с детьми»). – ISBN 5-89144-403-8
5. Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики – Волгоград: Учитель, 2017, 81 с. – (ФГОС ДО) (Инструктору по физической культуре ДОО). – ISBN: 978-5-7057-4475-6
6. Коновалова Н.Г. Традиционные оздоровительные гимнастики и самомассаж в детском саду: Метод. рекомендации для воспитателей, преподавателей физкультуры ДОУ - Новокузнец. центр профилактики и развития «Семья»
7. , Новокузнец. ин-т повышения квалификации. Каф. валеологии и биологии. - Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2000. – 19 с. – ISBN 5-7291-0196-1
8. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки в детском саду – Новокузнецк. Центр профилактики и развития «Семья», Новокузн. ин-т повышения квалификации. Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2000. – 38 с. Гигиена детей и подростков - Гигиена дошкольников - Гигиенические основы физического воспитания - Воспитание осанки - Инструктивные издания FB. – ISBN 5-7291-0198
9. Коновалова Н.Г. Сохраним стопы здоровыми; Новокузнец. центр профилактики и развития «Семья», Новокузн. ин-т повышения квалификации. - Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2000. – 19 с. – ISBN 5-7291-0197-X
10. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки в детском саду – Новокузнецк. Центр профилактики и развития «Семья», Новокузн. ин-т повышения квалифи. Новокузнецк : - Изд-во ИПК, 2000. – 38 с. Гигиена детей и подростков - Гигиена дошкольников -- Гигиенические основы физического воспитания - Воспитание осанки - Инструктивные издания FB. – ISBN 5-7291-0198-8

**Список литературы для педагогов**

1. Литвинова О. М., С. В. Лесина С. В. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей - Волгоград: Учитель, 2016. – 58 с. – (ФГОС ДО) (Инструктору по физической культуре ДОО). – ISBN: 9785705745265
2. Методологические основы системы оздоровления детей . А. С. Медведев.: Минск; Белорусская наука, 2008. – 158 c. – ISBN 978‑985‑08‑0964‑3
3. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок.. Система оздоровления дошкольников. - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007. – 96 с. – ISBN 5-98225-055-4
4. Оздоровительная физическая активность в воспитательно-оздоровительном процессе: малые формы : учебно-методическое пособие Н.Г. Коновалова, Н.П. Масленникова, С.В. Новокузнецк Изд-во МОУ ДПО ИПК, 2005. – 66 с.
5. Попова Л. М, Соколов И. В. Здоровье на кончиках пальцев: лечу себя сам: Сборник. - Санкт-Петербург : Лейла, 1994. – 414 с. – ISBN 5-85871-026-3-8 : Изд-во ИПК, 2000. – 38 с. : ил.; 21 см.; – ISBN 5-7291-0198-8
6. Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с. – (Программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ») (02) . – ISBN 978-5-9949-0124-3
7. Юдин Г. Н. Главное чудо света. 2-е изд. – М.: Педагогика. Пресс, 1991. – 160 с. – ISBN 5-7155-0417-1

*Приложение № 1.*

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные недели | № уч. недели | № заня-тия п/п | Раздел программы  Тема занятия | Формы аттестации контроля | Количество часов | | |
| Всего | Тео рия | Прак тика |
| **1.Путешествие в страну Здоровья**  **1.1 Страна Здоровья.** | | | | | **26**  **6** | **13**  **3** | **13**  **3** |
|  | 1 | 1 | Хорошо быть здоровым. | беседа  Игра | 2 | 1 | **1** |
|  | 2 | 2 | Как быть здоровым. | Загадки  игра | 2 | 1 | **1** |
|  | 3 | 3 | Доктора природы. | Беседа  Игра | 2 | 1 | 1 |
| **1.2 Правила чистоты и здоровья.** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 4 | 4 | Встреча в стране Здоровья | Упражнения  Эстафета | 2 | 1 | 1 |
|  | 5 | 5 | В гостях у Мойдодыра | Беседа  Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 6 | 6 | Федорино горе. | Кроссворд, загадки | 2 | 1 | 1 |
| **1.3 Страна Спортландия** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 7 | 7 | Мы спортсмены. | Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 8 | 8 | Олимпийские игры. | Беседа,эстафета | 2 | 1 | 1 |
| **1.4 Кушай на здоровье.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 9 | 9 | Фрукты и овощи. | Беседа | 2 | 1 | 1 |
|  | 10 | 10 | Лесная кладовая. | Загадки  игра | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  | **1.5 Наши помощники.** |  | **6** | **3** | **3** |
|  | 11 | 11 | Органы-помощники | Беседа  игра | **2** | **1** | 1 |
|  | 12 | 12 | Ушки, глазки береги. | Беседа | 2 | 1 | 1 |
|  | 13 | 13 | Школа Айболита | Беседа | **2** | 1 | 1 |
| **2 Мой организм.**  **2.1 Скелет - опора нашего организма.** | | | | | **22**  **6** | **11**  **3** | **11**  **3** |
|  | 14 | 14 | Опора нашего организма. | Кроссворд  Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 15 | 15 | Как стать Гуливером | Валеологическая сказка | 2 | 1 | 1 |
|  | 16. | 16 | Светофор здоровья. | Эстафета | 2 | 1 | 1 |
| **2.2 Части тела.** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 17 | 17 | Из чего я состою. | Беседа  игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 18 | 18 | Мои помощники -руки и ноги. | Кроссворд | 2 | 1 | 1 |
|  | 19 | 19 | Руки, ноги береги. | игра | 2 | 1 | 1 |
| **2.3 Осанка стройна и для здоровья важна.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 20 | 20 | Опора нашего организма | Беседа | 2 | 1 | **1** |
|  | 21 | 21 | Из чего я состою. | Беседа. игра | 2 | 1 | 1 |
| **2.4 Зачем мы дышим.** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 22 | 22 | Вместе с Познайкой | КТД | 2 | 1 | 1 |
|  | 23 | 23 | В гостях у Пылинки | КТД | 2 | 1 | 1 |
|  | 24 | 24 | Дыши для здоровья. | Беседа, упражнения | 2 | 1 | 1 |
| **3. Сохрани своё здоровье.**  **3.1 Я расту.** | | | | | **20**  **4** | **10**  **2** | **10**  **2** |
|  | 25 | 25 | Я меняюсь и расту. | Беседа упражнения | 2 | 1 | 1 |
|  | 26 | 26 | Я здоровье берегу. | Беседа упражнения | 2 | 1 | 1 |
| **3.2 Моё поведение** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 27 | 27 | Буду делать хорошо и не буду плохо. | упражнения | 2 | 1 | 1 |
|  | 28 | 28 | Моя безопасность. | Беседа Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 29 | 29 | Мои привычки. | Кроссворд  игра | 2 | 1 | 1 |
| **3.3 Царство природы.** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 30 | 30 | В гостях у Феи Природы | Беседа.игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 31 | 31 | Наши зелёный друзья | Беседа. загадки | 2 | 1 | 1 |
|  | 32 | 32 | Лесная мозаика. | Экологические сказки, игра | 2 | 1 | 1 |
| **3.4 Игры для здоровья** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 33 | 33 | На зарядку, становись! | Эстафета | 2 | 1 | 1 |
|  | 34 | 34 | Путешествие в страну Здоровья. | Упражнения. игры | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  | **Итого** |  | **68** | **34** | **34** |

Календарный учебный график

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные недели | № уч. недели | № заня-тия п/п | Раздел программы  Тема занятия | Формы аттестации контроля | Количество часов | | |
| Всего | Тео рия | Прак тика |
| **1.Путешествие в страну Здоровья**  **1.1 Страна Здоровья.** | | | | | **26**  **6** | **13**  **3** | **13**  **3** |
|  | 1 | 1 | Здоровье - главное богатство. | беседа  Игра | 2 | 1 | **1** |
|  | 2 | 2 | Откуда берутся болезни | Валеологич. сказки, игра | 2 | 1 | **1** |
|  | 3 | 3 | Сохрани свой здоровье сам. | Беседа  Игра | 2 | 1 | 1 |
| **1.2 Правила здоровья.** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 4 | 4 | Укрепляем здоровье. | Упражнения  Эстафета | 2 | 1 | 1 |
|  | 5 | 5 | Правила чистоты. | Беседа  Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 6 | 6 | Школа безопасности | Кроссворд, загадки | 2 | 1 | 1 |
| **1.3 Физкультура и труд - здоровье несут.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 7 | 7 | Делу время, потехи - час | Беседа,Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 8 | 8 | Отдых для здоровья. | Беседа,эстафета | 2 | 1 | 1 |
| **1.4 Витаминная страна** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 9 | 9 | Витамины – наши друзья. | Беседа, викторина | 2 | 1 | 1 |
|  | 10 | 10 | Полезные продукты | Загадки  игра | 2 | 1 | 1 |
| **1.5 Чтобы зубки не грустили** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 11 | 11 | Путешествие по Зубинску | Валеологич. сказка | **2** | **1** | 1 |
|  | 12 | 12 | Подружись с зубной щёточкой. | Беседа | 2 | 1 | 1 |
|  | 13 | 13 | Школа Айболита | Беседа | **2** | 1 | 1 |
| **2 Мой организм.**  **2.1 Двигатели нашего организма.** | | | | | **22**  **6** | **11**  **3** | **11**  **3** |
|  | 14 | 14 | Опора и двигатели нашего организма. | Кроссворд  Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 15 | 15 | Почему мы не падаем. | Валеологическая сказка | 2 | 1 | 1 |
|  | 16. | 16 | Светофор здоровья. | Эстафета | 2 | 1 | 1 |
| **2.2 Какой я внутри.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 17 | 17 | Из чего я состою. | Кроссворд, игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 18 | 18 | Мои помощники. | Кроссворд | 2 | 1 | 1 |
| **2.3 Защита моего организма.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 19 | 19 | Кожа –защита нашего организма. | Беседа, игра | 2 | 1 | **1** |
|  | 20 | 20 | Волшебные точки. | Беседа. игра | 2 | 1 | 1 |
| **2.4 Насос внутри нас.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 21 | 21 | Сердечные тайны. | КТД | 2 | 1 | 1 |
|  | 22 | 22 | Береги своё сердце | КТД | 2 | 1 | 1 |
| **2.5 Командир нашего организма.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 23 | 23 | Где хранятся наши знания | Беседа упражнения | 2 | 1 | 1 |
|  | 24 | 24 | Развиваем память. | Беседа упражнения | 2 | 1 | 1 |
| **3. Сохрани своё здоровье.**  **3.1 Мы такие разные** | | | | | **20**  **4** | **9**  **2** | **11**  **2** |
|  | 25 | 25 | Я- мальчик. Я-девочка. | Беседа. игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 26 | 26 | Давайте жить дружно. | Беседа. игра | 2 | 1 | 1 |
| **3.2 Природа вокруг нас.** | | | | | **6** | **3** | **3** |
|  | 27 | 27 | Человек и природа | упражнения | 2 | 1 | 1 |
|  | 28 | 28 | Красная книга природы. | Беседа Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 29 | 29 | Доктора природы. | Кроссворд  игра | 2 | 1 | 1 |
| **3.3 Моё настроение и эмоции.** | | | | | **2** | **1** | **1** |
|  | 30 | 30 | Хорошее настроение укрепляет здоровье. | Беседа.игра | 2 | 1 | 1 |
| **3.4 Культура поведения.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 31 | 31 | Я среди людей. | Валеологич. сказки , игра | 2 | 1 | 1 |
|  | 32 | 32 | Спеши делать добро. | Беседа по картинкам | 2 | 1 | 1 |
| **3.4 В гостях у Айболита.** | | | | | **4** | **2** | **2** |
|  | 33 | 33 | На зарядку, становись! | Эстафета | 2 | 1 | 1 |
|  | 34 | 34 | Путешествие в страну Здоровья. | Упражнения. игры | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  | **Итого** |  | **68** | **34** | **34** |