

Управление образования города Ростова-на-Дону  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического /  
методического совета  
Протокол от «28» августа 2024 г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДТ  
Андреева Н.Н.

Приказ от «30» августа 2024 г. № 214

**Подпрограмма**

**«Час здоровья»**

социально-гуманитарной направленности

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
Центров раннего развития и социальной адаптации детей  
дошкольного возраста  
«Лазорик» и «Детское время»

**Подвид программы:** разноуровневая

**Уровень программы:** стартовый

**Целевая группа (возраст):** от 5 до 7 лет

**Срок реализации:** 2 года

количество часов по программе - 144 часа

первый год обучения — 72 часа

второй год обучения — 72 часа

**Форма обучения:** очная

**Разработчик:** Зайцева Н.Л.

**Реализует программу:** педагоги

дополнительного образования

Ерошенко Е.И., Котылевская М.И.,

Кислицина К.С., Дорогань М.А.,

Хомякова Н.С.

г. Ростов-на-Дону  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ .....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Содержание программы .....	9
Учебный план .....	9
Содержание учебного плана .....	11
1.4. Планируемые результаты .....	20
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	23
2.1. Календарный учебный график .....	23
2.2. Условия реализации программы .....	31
2.3. Методическое обеспечение .....	31
2.4. Формы аттестации .....	44
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) .....	45
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы .....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	59
Приложение 1. Таблица «Диагностика сформированности основ здорового образа жизни. ....	59
Приложение 2. Анкета для родителей «Здоровый образ жизни» .....	59
Приложение 3. Конспекты занятий по программе .....	60

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)**

#### **Нормативно-правовая база**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с

«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и

порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области

«Час здоровья» является подпрограммой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Центра раннего развития и социальной адаптации детей дошкольного возраста «Лазорик» и относится к **социально-гуманитарной направленности**, решает вопросы социальной адаптации детей, их максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды.

**Актуальность** программы «Час здоровья» обусловлена, прежде всего тем, что в последние десятилетия во всем мире намечается тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продукты питания, некачественная вода, неудовлетворенность экономическим положением – это лишь некоторые факторы агрессивного воздействия на здоровье дошкольника.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволит человеку быть активным в своей жизни. Добиваться успехов в различной деятельности.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешной социализации и личностного роста.

Для достижения гармонии с природой и самим собой необходимо заботиться о своем здоровье с детства, сохранять и укреплять его, приобщаться к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы «Час здоровья» состоит в том, что сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний о правилах здорового образа жизни, как средства сохранения и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этом возрасте идет интенсивное становление функциональных систем организма, развитие органов, закладываются основные черты личности, формируется характер, создаются предпосылки для формирования стойких положительных привычек. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Процесс приобщения к здоровому образу жизни нами рассматривается как **социализация дошкольника**, подготовка его к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанная на представлениях и опыте, которые приобретаются в педагогическом процессе и семейном воспитании.

Социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности. Для осознания важности данной проблемы дошкольники в первую очередь должны познакомиться с тем, что же представляет собой человеческий организм, с особенностями его строения, функционирования и жизнедеятельности.

Кроме того помимо получения теоретических знаний о здоровом образе жизни, о своем организме данная программа предполагает практическое обучение приемам и методам оздоровления своего организма.

**Отличительными особенностями данной программы** являются новые подходы к достижению целей и задач, направленных на формирование мотивации к ЗОЖ у дошкольников.

В первую очередь, это метод «проживания» детьми того или иного знания о своем здоровье, что позволяет совместно проводить сравнительный анализ состояния «до» и «после».

Это постоянно пополняющаяся «копилка» позитивных ощущений у детей после выполнения комплексов гимнастик, различных упражнений, самомассажа пальцев рук, ушных раковин, носа, после проведения игр.

Это и формирование осознанного восприятия детьми таких понятий, как «полезно и вредно», «приятно и неприятно», «опасно и неопасно» относительно своего личного здоровья и здоровья окружающих.

Для более эффективного усвоения материала очень важно, что основная часть занятий выстроена таким образом, чтобы были максимально задействованы практически все анализаторы ребенка: слух, зрение, осязание, обоняние. Во время обучения постоянно происходит тренировка памяти, внимания, развития речи.

**Адресат программы** - дети в возрасте от 5 до 7 лет, без предъявления требований к уровню образования на добровольной основе, без конкурсного отбора, состав группы постоянный.

**Наполняемость групп** от 15 до 20 обучающихся.

### **Краткая характеристика психофизиологических особенностей детей 5-7 лет**

В 5 — 7 лет у детей углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварение, дыхание) и практические умения по уходу за ним.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов, зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании со стороны взрослого и сверстников, интерес к коллективным формам деятельности); возникает новый (опосредованный) тип мотивации — основа произвольного поведения; ребенок

усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе.

Игра остается основным способом, узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание. Идет подготовка к следующему, совершенно новому этапу в жизни ребенка — обучению в школе.

Ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но пока не может надолго сосредотачиваться на том, что ему не интересно. К 7-ми годам ребенок готов воспринимать новые правила, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе. Может учитывать точки зрения других людей и начинать с ними сотрудничать. Очень ориентирован на внешнюю оценку т. к. пока трудно составить мнение о себе самому. Он создает свой собственный образ из оценок, которые слышит в свой адрес. Ребенок способен сосредотачиваться не только на той деятельности, которая ему интересна, но и на той, которая требует некоторых волевых усилий.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Объем и срок освоения программы:** 144 часа, 2 года,

1 год обучения — 72 часа 2 год обучения — 72 часа

**Особенности организации образовательного процесса:** нет.

**Сроки, объем и уровень реализации программы:** 144 часа, 2 года, стартовый уровень.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу, 144 часа в год

**Формы организации образовательного процесса:** групповые.

**Виды (формы) занятий:** игровые занятия

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** тестирование, педагогическая диагностика, игровая викторина.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** 1. Ознакомление детей дошкольного возраста с внешним и внутренним строением человеческого организма, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

2. Оздоровление организма ребенка через его творческую активность на основе нетрадиционных форм оздоровления.

**Задачи:**

**Развивающие (личностные):**

1. Развивать познавательный интерес к своему организму, его возможностям.
2. Развивать навыки здорового образа жизни дошкольников как норму повседневного бытия.
3. Помочь детям овладеть доступными навыками «самоврачевания», психологической саморегуляции.

**Воспитательные (метапредметные):**

1. Воспитывать у детей осмысленное отношение к своему физическому и психическому здоровью как единому целому.
2. Воспитывать умение «видеть» причины нарушения здоровья, осознавать взаимосвязь здоровья человека со здоровым образом жизни.

**Обучающие (предметные):**

1. Формировать представления детей дошкольного возраста о строении собственного тела и функционировании человеческого организма.
2. Знакомить детей с основными правилами безопасного поведения в окружающей среде.
3. Формировать первичные ценностные представления о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ, умение налаживать комфортные взаимоотношения с другими людьми.

Реализация этих задач включает в себя следующие **компоненты**:

- **ценностный** – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;
  - **гностический** – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;
  - **развивающий** – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;
  - **практический** – практическое осуществление и применение познанного.
- Все содержание программы строится на следующих **принципах**:
- **научности** – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;
  - **реалистичности и доступности** - объем представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний, не допускается излишней упрощенности и усложненности;
  - **ценностного отношения к жизни и здоровью** – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;
  - **деловитости и занимательности** – материал излагается в занимательной игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

**Задачи первого года обучения:**

**Развивающие (личностные):**

1. Развитие культуры общения.
2. Развитие навыков культуры личной гигиены.
3. Развитие эстетических потребностей в красоте.

**Воспитательные (метапредметные):**



1. Воспитание культуры приема пищи.
2. Воспитание доброго отношения к окружающему миру и себе, культурного поведения с окружающими людьми.
3. Воспитание культуры проявления эмоций.

**Обучающие (предметные):**

1. Формирование представления, что такое «Здоровье» (что необходимо делать, чтобы оставаться здоровым).
2. Знакомство детей со строением собственного тела (части тела, название суставов).
3. Знакомство с органами чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус).
4. Формирование представлений о полезной и вредной пище для здоровья человека.
5. Знакомство с основными видами оздоровительных гимнастик (дыхательная, мимическая, кинезиологическая, для укрепления опорно-двигательного аппарата, профилактики плоскостопия).

**Задачи второго года обучения:**

**Развивающие (личностные):**

1. Развитие навыков безопасного поведения на улице, транспорте, дома, на воде.
2. Развитие навыков самонаблюдения за своим организмом.

**Воспитательные (метапредметные):**

1. Воспитание культуры приема пищи.
2. Воспитание доброго отношения к окружающему миру и себе, культурного поведения с окружающими людьми.

**Обучающие (предметные):**

1. Формирование представлений — откуда берутся болезни.
2. Знакомство детей с основными органами организма, их расположением и назначением в организме человека.
3. Знакомство с основными системами организма (мышечная, костная, пищеварительная, опорно-двигательный аппарат).
4. Закрепление и дополнение знаний о здоровой пище.
5. Закрепление знаний основных видов оздоровительных гимнастик.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

**первого года обучения**

**Таблица 1**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел. Что такое здоровье?		1	11	12	
1.1	Тема. Знакомство. Адаптация. Игротерапия.	1	3	4	входящая диагностика
1.2	Тема.«Что такое здоровье?»	-	1	1	игровое тестирование,

					анализ рисунков
1.3	Тема. «Что нужно для здоровья?»	-	1	1	анализ рисунков
1.4	Тема. «Советы доктора Вода»	-	1	1	текущая диагностика опрос
1.5	Тема. «Друзья - вода и мыло»	-	1	1	анализ рисунков
1.6	Тема. «Правила Мойдодыра»	-	1	1	опрос, анализ результатов теста
1.7	Тема. «Чтобы быть чистым»	-	1	1	текущая диагностика
1.8	Тема. «О вредных привычках»	-	1	1	текущая диагностика
1.9	Тема. Урок осторожности «Откуда берутся болезни?»	-	1	1	анализ рисунков
<b>2. Раздел. Человек. Безопасное поведение.</b>		<b>14</b>	<b>27</b>	<b>41</b>	
2.1	Тема. «Тело человека»	-	1	1	опрос, анализ рисунков
2.2	Тема. «Органы чувств»	-	1	1	текущая диагностика
2.3	Тема. «Наши глаза»	1	3	4	текущая диагностика
2.4	Тема. «Такие замечательные уши»	1	3	4	анализ результатов практической деятельности
2.5	Тема. «Зачем нам нос?»	1	3	4	результаты практической деятельности
2.6	Тема. Урок осторожности «Что делать, если ты простудился?»	1	1	2	анализ результатов практической деятельности
2.7	Тема. «В бой с усталостью и простудой!»	1	2	3	текущая диагностика
2.8	Тема. «Наша кожа»	1	1	2	анализ результатов практической деятельности
2.9	Тема. «Твои помощники» (руки – осязание)	1	1	2	анализ рисунков
2.10	Тема. «Безопасное поведение»: правила на всю жизнь.	5	5	10	анализ результатов практической деятельности
2.11	«На пороге Новый год!»	-	1	1	текущая диагностика
2.12	Тема. «Позвоночник – фундамент нашего здоровья»	2	5	7	опрос, анализ результатов практической деятельности
<b>3. Раздел. Основы здорового образа</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

<b>жизни.</b>					
3.1	«Занятия физкультурой дома и в спортзале»	-	1	1	анализ результатов практической деятельности
3.2	«Занятия спортом на свежем воздухе»	-	1	1	анализ рисунков
3.3	«Спорт – путь к здоровью!»	-	1	1	опрос, анализ результатов практической деятельности
3.4	«Полезное питание»	1	2	3	анализ рисунков
3.5	«Здоровые зубы – это важно»	-	1	1	опрос, анализ результатов практической деятельности
3.6	«Почему болят зубы?»	-	1	1	анализ результатов практической деятельности
3.7	«Чтобы зубы были здоровыми»	-	1	1	анализ результатов практической деятельности
3.8	«Как правильно чистить зубы?»	-	1	1	анализ результатов практической деятельности
<b>4. Раздел. Здоровью надо помогать!</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
4.1	Урок осторожности «Правильное питание»	-	1	1	итоговая диагностика, анализ рисунков
4.2	«Спокойной ночи!»	1	2	3	итоговая диагностика
4.3	«Как настроение?»	1	1	2	итоговая диагностика
4.4	«Спеши делать добро!»	1	1	2	итоговая диагностика
4.5	Итоговое занятие «Здоровью надо помогать!»	-	1	1	анализ результатов итогового тестирования
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	

### Содержание учебного плана:

**1. Раздел. Что такое здоровье? Всего часов -12ч.**

**Теория — 1ч. Практика- 11ч.**

**1.1 Тема - Знакомство. Адаптация. Игротерапия. Всего часов — 4 ч.**

Теория — 1 ч. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в Центре развития.

Практика — 3 ч.

**Игры:** «Давайте поздороваемся», «Знакомство», «Это я, это я, посмотрите на меня», «Кто мы?», «Хорошие соседи», «Поиграем вместе», «Мой друг», «Скажи ласково». Мимические упражнения. Пальчиковая гимнастика. Рассказы «Вместе дружная семья», «Содружество» обсуждение. «Кто мы?». Дидактическое упражнение «Если хочешь быть здоров», посылка Мойдодыра. Рисование «Наши друзья».

**1.2 Тема - «Что такое здоровье?». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Путешествие в страну здоровья. Игра «Доскажи слово»

Физминутка «Для здоровья очень важно...»

Сравнение рисунков «здоровье» и «болезнь». Рисование.

**1.3 Тема - «Что нужно для здоровья?». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Продолжение путешествия. Игра «Воробушки». Беседа «Человек – это часть природы». Анализ стихотворения «Папа и Алеша».

Физминутка «Для здоровья очень важно...». Рисование «Дерево здоровья»

**1.4 Тема - «Советы доктора Вода». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

**1.5 Тема - «Друзья - вода и мыло». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

**1.6 Тема - «Правила Мойдодыра». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья». Игра-тест «Правила гигиены».

Правила мытья рук.

**1.7 Тема - «Чтобы быть чистым». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Загадки (о средствах гигиены). Рассказ «Что произошло с грязнулей квакушей?»

Физминутка «Две лягушки». Рисование.

**1.8 Тема - «О вредных привычках». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Игра «Доскажи слово». Беседа по стихотворению «Полезные советы».

Физминутка «Поднимаем руки». Разукрашивание по теме.

**1.9 Тема - Урок осторожности «Откуда берутся болезни?». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Вирусы и микробы. Просмотр мультфильма. Рисование по теме.

**2. Раздел. Человек. Безопасное поведение. Всего — 41 ч.**

Теория — 14ч. Практика — 27ч.

**2.1 Тема - «Тело человека». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Загадки о теле. Беседа «Как растет живое?». Собери модель фигуры человека. Игра «Малыши – крепыши». Рисование «Мой портрет»

## **2.2 Тема - «Органы чувств». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Наши помощники (5 друзей – зрение, слух, обоняние, осязание, вкус)

Игры «Узнай на вкус», «Что ты слышишь?», «Рассмотри картинку», «Приятно-неприятно» (запах), «Чудесный мешочек» (осязание)

## **2.3 Тема - «Наши глаза». Всего часов — 4 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 3 ч.

Такие разные глаза (сравнение глаз животных и человека). Устройство человеческого глаза. Правила хорошего зрения. Беседа «Люди с плохим зрением – слепые люди». Разучивание комплексов профилактических упражнений для глаз. Рисование своих глаз.

## **2.4 Тема - «Такие замечательные уши». Всего часов — 4 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 3 ч.

Кто как слышит? (животные, насекомые, человек). Как устроен наш слуховой аппарат. Чтобы уши не болели. Игра «Что я слышу?». Правила хорошего слуха. Как правильно чистить уши. Самомассаж ушных раковин, как профилактика простуды.

## **2.5 Тема - «Зачем нам нос?». Всего часов — 4 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 3 ч.

Пять главных машин: 1 – дыхательная

2 – очистительная 3 – согревательная

4 – смывательная 5 – нюхательная

Игра «Приятно – неприятно» (запахи). «Что делать, если нос простудился?».

Обучение технике самомассажа. Дыхательные упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.

## **2.6 Тема - Урок осторожности «Что делать, если ты простудился?».**

Всего часов — 2 ч. Теория — 1 ч. Практика — 1 ч.

Просмотр мультфильма. Игра «Выгоним болезни». Игровое упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо». Разучивание комплекса упражнений для профилактики простудных заболеваний.

## **2.7 Тема - «В бой с усталостью и простудой!»**

Всего часов — 3 ч. Теория — 1 ч. Практика — 2 ч.

Стихотворение «Доктор Лев». Игровое упражнение «Что полезно» (выбери картинку). Обучение технике точечного массажа по Уманской

Физминутка «Поднимаем руки». Виды закаливания. Игра «Найди картинку»

## **2.8 Тема - «Наша кожа». Всего часов — 2 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 1 ч.

Строение кожи человека. Как «дышит» наш организм благодаря коже.

Гигиена (повторение). Пальчиковая гимнастика. Игры с движениями под стихотворный текст. Игровой массаж «Веселый поезд».

## **2.9 Тема - «Твои помощники» (руки – осязание)**

Всего часов — 2 ч. Теория — 1 ч. Практика — 1 ч.

Загадке о различных частях тела. Нахождение названий частей тела в стихотворении. Стихотворение «Советы доктора». Физминутка «Наши руки не для скуки». Пальчиковая гимнастика. Сказка про пальцы (их имена). Рисование своей руки. Обучение приемам массажа пальцев рук.

## **2.10 Тема - «Безопасное поведение»: правила на всю жизнь».**

Всего часов — **10 ч.** Теория — **5 ч.** Практика — **5 ч.**

- дома; на улице; в транспорте;
- на воде; с электрическим током;
- как обращаться с огнем, горячие предметы;
- с незнакомыми людьми.

Подбор мультфильмов. Их обсуждение. Разбор проблемных ситуаций. Рисование.

## **2.11 Тема - «На пороге Новый год!». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — **1 ч.**

Безопасное поведение во время праздника (хлопушки, петарды, салюты и т.д.)

Просмотр мультфильма, его обсуждение. Рисование по теме.

## **2.12 Тема - «Позвоночник – фундамент нашего здоровья».**

Всего часов — **7 ч.** Теория — **2 ч.** Практика — **5 ч.**

(Что такое осанка? Рассматривание иллюстраций «Кто как стоит?» (обсуждение). Разминка «Буратино». Стихотворение «Веселые зверята» (выделение важных правил). Что такое позвоночник? Правила здоровой спины. Рисование, разукрашивание. Разучивание упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата, кинезиологическая гимнастика. Игры: «Посмотри и повтори», «Тише едешь- дальше будешь», «Малютка», «Жучок на спинке», «Кто там?», «Не расплескай воду», «Веселый гномик»

## **3. Раздел. Основы здорового образа жизни. Всего — 10 ч.**

Теория — **1ч.** Практика — **9ч.**

### **3.1 Тема - «Занятия физкультурой дома и в спортзале». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — **1 ч.**

Стихотворение «Для чего нужна зарядка?» (обсуждение). Игровое упражнение «Каждый день по утрам делаем зарядку...». Игра «Выбери картинку» (отбор карточек спортивного инвентаря). Физминутка «На зарядку!» Разукрашивание предметов необходимых для занятий физкультурой в помещении.

### **3.2 Тема - «Занятия спортом на свежем воздухе»**

Всего часов — **1 ч.** Теория — - Практика — **1 ч.**

Загадки (спорт и спортивный инвентарь). Стихотворение А. Барто «По порядку стройся в ряд!». Игра «Найди лишнюю картинку». Виды спорта (летние, зимние). Физминутка «На зарядку!» Разукрашивание предметов необходимых для занятий спортом на улице.

### **3.3 Тема - «Спорт – путь к здоровью!». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — **1 ч.**

Стихотворение «Физкульт – ура!» (обсуждение). «Спорт для жизни очень важен»

(выделение видов спорта). Мозговой штурм – кто больше назовет разных видов спорта. Физминутка «Силачи». Разукрашивание картинок разных видов спорта.

### **3.4 Тема - «Полезное питание». Всего часов — 3 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 2 ч.

«О пользе овощей и фруктов». «О пользе витаминов». «Хорошо там, где мы есть»

Полезная и вредная еда (работа с картинками). Рассказ «Как вести себя за столом» (обсуждение). Правила здоровой еды. Рисование полезных продуктов.

### **3.5 Тема - «Здоровые зубы – это важно» . Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Какие бывают зубы. Строение зубов. Игра «Найди такой же». Правила чистки зубов. Что такое кариес, как его избежать? Рисование больного и здорового зуба.

### **3.6 Тема - «Почему болят зубы?» . Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

### **3.7 Тема - «Чтобы зубы были здоровыми». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

### **3.8 Тема - «Как правильно чистить зубы?». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

### **3.9 Тема - Урок осторожности «Правильное питание». Всего часов — 1 ч.**

Теория — - Практика — 1 ч.

Просмотр мультфильма, его обсуждение. Закрепление пройденного. Загадки, стихи. Игра «Доскажи словечко». Рисование по теме.

## **4. Раздел. Здоровью надо помогать. Всего — 9 ч.**

Теория — 3ч. Практика — 6ч.

### **4.1 Тема - «Спокойной ночи!». Всего часов — 3 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 2 ч.

Спокойно ли я сплю?. Правила спокойного сна. Наши любимые колыбельные песни. Рассказ «Пять дел перед сном», его обсуждение.

Упражнения на релаксацию, на быстрое восстановление.

### **4.2 Тема - «Как настроение?». Всего часов — 2 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 1 ч.

Эмоции и человек. Разгадывание мимических картинок. Игровое упражнение «Подбери картинку». «Когда такое бывает? Игра «Зеркало» (в парах). Мимическая гимнастика. Игра «Из грусти в радость».

### **4.3 Тема - «Спешి делать добро!». Всего часов — 2 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 1 ч.

Рассказ «Ссоры ни к чему», его обсуждение. Понятие «добрый человек».

Правила доброго человека. Игровое упражнение «Подбери картинку».

Физминутка «Звездочки». Рисование мимических картин.

### **4.4 Тема - Итоговое занятие «Здоровью надо помогать!»**

Всего часов — 1 ч. Теория — - Практика — 1 ч.

Закончи высказывание (закрепление пройденного). Секреты здоровья (повтор)

Физминутка «Малыши-крепыши». Разучивание девиза здоровья.  
Разукрашивание букв и его «Чтение».

### Учебный план

(второго года обучения)

**Таблица 2**

№ п/п	Название раздела, модуля	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел. Как здоровье?		4	11	15	
1.1	Адаптация. Игротерапия.	-	5	5	входящая диагностика
1.2	Вводное занятие. «Кто мы – люди»	1	-	1	входящая диагностика
1.3	Урок осторожности. Правила дорожного движения.	-	1	1	входящая диагностика анализ рисунков
1.4	«Как здоровье?»	1	1	2	результаты практической деятельности
1.5	«Откуда берутся болезни?» Почему люди болеют?	1	2	3	тестирование, анализ рисунков
1.6	«Как вести себя во время болезни?»	1	2	3	результаты практической деятельности
2. Раздел. Органы и системы человека.		6	9	15	
2.1	«Кожа или живая одежда»	1	1	2	результаты практической деятельности
2.2	«Азбука движения» (мышечная система)	1	1	2	результаты практической деятельности
2.3	«Как я расту» (костная система, опорно-двигательный аппарат).	1	2	3	текущая диагностика
2.4	«Кровяной моторчик» (органы кровообращения)	1	2	3	текущая диагностика
2.5	«В стране легких или путешествие воздушных человечков» (дыхательная система).	1	2	3	анализ результатов практической деятельности
2.6	«Об удивительных превращениях пищи в организме человека».	1	1	2	результаты практической деятельности
3. Раздел. Приятного аппетита.		6	6	12	



3.1	«Приятного аппетита»	5	5	10	результаты практической деятельности
3.2	«Что мы пьем?»	1	1	2	анализ рисунков
<b>4. Раздел. Правила на всю жизнь.</b>		<b>11</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	
4.1	«На пороге Новый год!»	-	1	1	анализ рисунков
4.2	Правила на всю жизнь»	8	7	15	игровое тестирование
4.3	«Мы за белоснежную улыбку!»	1	2	3	результаты практической деятельности
4.4	«Умеем работать, умеем отдыхать»	2	3	5	результаты практической деятельности
<b>5.Раздел. Айболит в коробочке.</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
5.1	«Айболит в коробочке»	1	-	1	результаты практической деятельности
5.2	«Домашняя аптечка»	-	1	1	итоговая диагностика
5.3	«Отравление лекарствами, пищевые отравления»	1	-	1	итоговая диагностика
5.4	«Лесная аптека»	1	-	1	итоговая диагностика
<b>6.Раздел. Ценности здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
6.1	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1	-	1	итоговая диагностика
6.2	Заключительное занятие. «Ценности здорового образа жизни»	1	-	1	итоговая диагностика
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>	

### Содержание учебного плана второго года обучения.

#### 1.Раздел. Как здоровье? Всего — 15 ч.

Теория — 4ч. Практика — 11ч.

##### 1.1 Тема - Адаптация. Игротерапия. Всего часов — 5 ч.

Теория — -ч. Практика — 5 ч.

Игры: «Здравствуйте», «Дружные ребята», «Что я люблю», «Кто твой сосед», «Что я люблю», «Что мне нравится в тебе (в себе)», «Дружная цепочка».

##### 1.2 Тема: Вводное занятие. «Кто мы – люди». Всего часов — 1ч.

Теория — 1 ч. Практика — - ч.

(сходство – различия людей) Игры: «Скажи ласково», «Угадай-ка», «Помощники». Правила здоровья. Рисование и разукрашивание предметов личной гигиены.

### **1.3 Тема: Урок осторожности. Правила дорожного движения.**

Всего часов **1 ч.** Теория — - ч. Практика — **1 ч.**

Просмотр мультфильма, его обсуждение. Игра «Найди по описанию», «Найди, что лишнее»

### **1.4 Тема: «Как здоровье?». Всего часов — 2 ч.**

Теория — **1 ч.** Практика — **1 ч.**

Правила здоровья. Виды закаливания (повтор материала 1 го года обучения)

Игры на внимание и сосредоточение. Пальчиковые игры «Кораблик», «Самолет»

Устное тестирование.

### **1.5 Тема: «Откуда берутся болезни?» Всего часов — 3 ч.**

Теория — **2 ч.** Практика — **1 ч.**

Почему люди болеют? Причины простудных заболеваний: микробы, переутомление, перегревание, не соблюдение гигиенических навыков, неправильное питание, отсутствие у людей привычки здорового образа жизни и др. Повтор материала 1го года обучения. Стихотворение «Подарки осени».

Рисуем настроение. Повтор изученных дыхательных упражнений.

Разные виды дыхания. Изучение новых комплексов упражнений.

### **1.6 Тема: «Как вести себя во время болезни?»**

Всего часов — **3 ч.** Теория — **1 ч.** Практика — **2 ч.**

Различение признаков болезни: высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, потеря аппетита, сонливость и др. Кашель и чихание – следствие болезни – защитные действия организма. Первая помощь при простуде (повтор 1 го года обучения, массаж по Уманской, дыхательная гимнастика Бутейко, Стрельникова). Комплексы: «Оживлялки», на восстановление носового дыхания, пальчиковый массаж.

## **2. Раздел. Органы и системы человека. Всего — 15 ч.**

Теория — **6ч.** Практика — **9ч.**

### **2.1 Тема: «Кожа или живая одежда» Всего часов — 2 ч.**

Теория — **1 ч.** Практика — **1 ч.**

Строение кожи, уход за ней, правила гигиены (повторение). Рассматривание биомодели кожи: 2 основных слоя, их строение, основные функции. Игра «Наши помощники». Массаж и его виды.

### **2.2 Тема: «Азбука движения» (мышечная система). Всего часов — 2 ч.**

Теория — **1 ч.** Практика — **1 ч.**

Что такое мышцы, их роль. Виды мышц. Самообследование. Рассматривание иллюстраций, их обсуждение. Игры: «Замри», «Радужные брызги», «Силачи», «Богатыри». Разучивание упражнений на укрепление различных групп мышц, на развитие силовой выносливости. Рисование, разукрашивание.

### **2.3 Тема: «Как я расту» (костная система, опорно-двигательный аппарат).**

Всего часов — **3 ч.** Теория — **1 ч.** Практика — **2 ч.**

Опорно-двигательный аппарат – главная опора нашего организма. Игровое упражнение «Посмотри и повтори». Правильная осанка (повторение 1 го года обучения). Правила здоровой спины. Игры: «Коромысло», «Больной воробей», «Веселый гномик», «Тише едешь – дальше будешь». Разучивание комплексов для укрепления опорно-двигательного аппарата, для формирования правильной осанки.

#### **2.4 Тема: «Кровяной моторчик» (органы кровообращения)**

Всего часов — 3 ч. Теория — 1 ч. Практика — 2 ч.

«Великий труженик - волшебные реки». Как услышать свое сердце? Почему оно бьется? Его форма, размер. Система кровообращения (артериальная, венозная системы – «волшебные реки»). Состав крови, функции различных клеток. Практическая часть:

1. Прослушать биение сердца фонендоскопом.
2. Посчитать пульс.
3. Первая помощь при кровотечениях.
4. Зависимость работы сердца от физических нагрузок.
5. Комплексы упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы

#### **2.5 Тема: «В стране легких или путешествие воздушных человечков» (дыхательная система). Всего часов — 3 ч. Теория — 1 ч. Практика — 2 ч.**

Превращение детей в воздушных человечков. Что такое легкие (рассматривание иллюстрации, обсуждение). Как работает дыхательная система. Дыхание – правила безопасного поведения. Практическая часть.

1. Знакомство с различными типами дыхания.
2. Опыты с зеркалами.
3. Обучение различным комплексам дыхательных гимнастик.

#### **2.6. Тема: «Об удивительных превращениях пищи в организме человека».**

Всего часов — 2 ч. Теория — 1 ч. Практика — 1 ч.

Сравнение понятий «сытый» и «голодный». Функции и значение языка.

Куда девается пища? Как она переваривается? Пищевод, желудок, печень (рассматривание иллюстраций, обсуждение). Выведение ненужных отходов.

Чтение С.Шукшина «Куда пропала пища?»

### **3. Раздел. Приятного аппетита. Всего — 12ч.**

**Теория — 6ч. Практика — 6ч.**

#### **3.1 Тема: «Приятного аппетита». Всего — 10 ч.**

Теория — 5 ч. Практика — 5 ч.

Встреча с героями улицы Сезам. «Полезная и вредная еда». «Хорошо там, где мы едим». «Как мы едим» (культура еды). Как правильно себя вести за столом.

Правила здорового питания. Игры: «Полезные привычки», «Малыши-крепыши», «Сервировка стола», «Полезное — не полезное». Чтение Чуковского «Обжора», Г.Сангир «Аппетит»

#### **3.2. Тема: «Что мы пьем?». Всего часов — 2 ч.**

Теория — 1 ч. Практика — 1ч.

Что мы пьем: каждый день, по праздникам. Наши любимые напитки и полезные напитки – это одно и то же? Сколько надо пить, когда. Вода – целительница.

Игры: «Ручеек», «Бежит река», «Я - водяной»

#### **4. Раздел. Правила на всю жизнь. Всего — 24 ч.**

**Теория — 11ч. Практика — 13ч.**

##### **4.1 Тема: «На пороге Новый год!»**

Всего часов — 2 ч. Теория — 1 ч. Практика — 1ч

Безопасное поведение во время праздника (хлопушки, петарды, салюты и т.д.)

Просмотр мультфильма, его обсуждение. Рисование по теме.

##### **4.2 Тема: Правила на всю жизнь.**

Всего часов — 15 ч. Теория — 8 ч. Практика — 7 ч

Безопасное поведение на улицах города. Правила дорожного движения.

Безопасное поведение в быту и в природе. Незнакомые люди. Один дома.

Польза прогулок для укрепления здоровья. Доброе отношение друг к другу как фактор

безопасного поведения. «Звуки сирены» (телефоны экстренных служб).

##### **4.3 Тема: «Мы за белоснежную улыбку!»**

Всего часов — 3 ч. Теория — 1 ч. Практика — 2 ч.

Сказка «Новые превращения бобра Суперзуба» (повтор 1 го года обучения).

Правила чистки зубов. Чтение «Сказка о мятном королевстве», обсуждение.

Игры: «Больной – здоровый зуб», «Королева зубная щетка». Заключительный урок – конкурс знатоков.

##### **4.4 Тема: «Умеем работать, умеем отдыхать»**

Всего часов — 5 ч. Теория — 2 ч. Практика — 3 ч.

Знакомство с упражнениями на релаксацию (напряжение и расслабление с использованием релаксационной музыки). Знакомство с игровой методикой мышечной релаксации Д.Джекобсона: «Кулачки-пружинки», «Руки на веревочках», «Любопытная Варвара», «Шарик – волшебный сон».

Снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроя, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния.

#### **5.Раздел. Айболит в коробочке. Всего — 4 ч.**

**Теория — 3ч. Практика — 1ч.**

##### **5.1 Тема: «Айболит в коробочке». Всего часов — 1 ч.**

Теория -1 ч. Практика - ч

Скоро наступит лето, и все поедут отдыхать, какие вещи надо взять с собой?

Чтение стихотворения «Про рыбака», обсуждение (что лишнего в багаже рыбака, а чего не хватает?). Рассматривание набора аптечки, объяснить, что для чего. Выделение того, что надо взять с собой в поход обязательно.

##### **5.2 Тема: «Домашняя аптечка» (практическое занятие)**

Всего часов — 1 ч. Теория -- ч. Практика - 1ч

##### **5.3 Тема: «Отравление лекарствами, пищевые отравления»**

Всего часов — 1 ч. Теория -1 ч. Практика - -ч

**5.4 Тема: «Лесная аптека».** Всего часов — 1 ч. Теория -1 ч. Практика - -ч  
Чтение книги «Лесная аптека», рассматривание гербария лекарственных трав, открыток. Значение лекарственных трав, их применение.

**6. Раздел. Ценности здорового образа жизни. Всего — 2 ч.**

**Теория — 2ч. Практика — -ч.**

**6.1 Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

Всего часов — 1 ч. Теория -1 ч. Практика - -ч

Подвижные игры на воздухе, вспомнить любимые. Летние виды закаливания, обобщение опыта детей.

**6.2 Тема: Заключительное занятие. «Ценности здорового образа жизни»**

Всего часов — 1 ч. Теория -1 ч. Практика - -ч

Веселая викторина на закрепление и обобщение знаний детей. Игры: «Закончи высказывание», «Расскажи обо мне», «Для чего это нужно», «Догадайся, о чем речь», «Разложи по группам», «Дорисуй картинку».

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностными результатами являются:**

- способность строить взаимодействие с другими людьми;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни;
- развитая личная ответственность за не причинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- сформированная эстетическая потребность в красоте, в чувстве прекрасного, сопровождаемых здоровьесберегающим поведением;
- развитая способность понимать, объяснять, выражать и описывать словесно свои чувства, эмоции и причины поступков других людей, сопереживать им;
- сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

##### **Метапредметными результатами являются:**

###### **1. Регулятивные умения:**

- регулировать свое настроение, эмоции;
- распределять время на выполнение учебного задания и отдыха;
- избегать опасных ситуаций;
- делать физминутки, в том числе для снятия зрительного напряжения, утреннюю гимнастику;
- придерживаться режима дня;
- обращаться за помощью

###### **2.Познавательные умения:**

- проводить сравнения (например: какие продукты питания полезны, а какие нет);
- устанавливать причинно-следственную связь в изучаемом круге явлений (занятие в спортивных секциях и крепкое здоровье; продолжительность сна и хорошей работоспособностью и т.д.);
- строить логические рассуждения об объекте, его строении, полезности и не полезности для здоровья.

###### **3. Коммуникативные навыки:**

- выслушивать других, не перебивать, уважать чужое мнение, строить диалог;
- аргументировать свои суждения;
- ставить вопросы;
- иметь свое собственное мнение и позицию;
- работать в паре, группе;
- строить и сохранять дружеские отношения, решать споры мирным путем

**Предметными результатами являются:**

- сформированные у обучающихся правильные представления о здоровом образе жизни;
- знания и умения о явлениях, касающихся здоровья и путях его сохранения;
- использование полученных знаний о своем организме в повседневной жизни.

**О чем узнают дети в процессе освоения данной программы:**

**Первый год обучения:**

- части тела, названия основных суставов
- органы зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса и их роль в жизни человека;
- простейшую профилактику заболеваний органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- предметы личного пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- основные упражнения для укрепления правильной осанки и суставов;
- мимическую гимнастику;
- кинезиологическую гимнастику;
- гимнастику и самомассаж пальцев рук;
- основы культуры приема пищи;
- понятие о полезной и вредной пище для здоровья человека;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, удивление, прощание;
- основы доброго отношения к окружающему миру и к себе.

**Второй год обучения:**

- материал 1 года обучения;
- основные органы своего организма и их расположение;
- симптомы простуды и правила поведения в такой ситуации;
- основные правила безопасного поведения на улице, в транспорте, дома, на воде;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);
- важность правильного дыхания, комплексы различных дыхательных гимнастик;
- полезные и вредные напитки;
- основы правильного питания;
- простейшую профилактику заболеваний зубов;
- важность природных факторов для укрепления своего здоровья;

**Какие приобретут практические навыки:**

### **Первый год обучения:**

#### **смогут самостоятельно выполнять:**

- комплексы упражнений, гимнастику и самомассаж пальцев рук;
- гимнастику для глаз, упражнения по профилактике нарушений правильной осанки, суставную гимнастику;
- научатся соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- выполнять элементарные правила культурного поведения с окружающими людьми;
- овладеют элементарными навыками расслабления и релаксации.

### **Второй год обучения:**

#### **смогут самостоятельно выполнять:**

- различные коррекционные упражнения, гимнастики и самомассаж;
- гимнастики для глаз, мимическую, кинезиологическую и суставную гимнастики;
- научатся самостоятельно без напоминания взрослого соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- пользоваться элементарными правилами безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, дома в отсутствии взрослых;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем на уровне ощущений;
- выполнять элементарные правила культурного поведения при общении с окружающими;
- бережно относиться к природному окружению.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Таблица 3**

№ п/п	Дата начала учебного периода/модуля	Дата окончания учебного периода/модуля	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09.2024	30.05.2025	36 учебных недель	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

**Календарный учебный график  
к подпрограмме  
«Час здоровья»  
первый год обучения**

**Таблица 4**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Вре- мя про- веде- ния заня- тия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство. Адаптация. Игротерапия.	1		Беседа. Игровая деятельность	ДДТ	Наблюдение
2		Игротерапия.	1		Игровая деятел-ть	ДДТ	Диагностика
3		Мимические упраж-ния. Пальчиковая гимнастика.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Диагностика
4		Посылка Мойдодыра.	1		Практическая деятельность	ДДТ	выставка
5		Путешествие в страну здоровья.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Выставка
6		«Человек – это часть природы».	1		Беседа	ДДТ	текущий
7		«Советы доктора Вода»	1		Беседа	ДДТ	опрос
8		«Друзья - вода и мыло»	1		Беседа	ДДТ	опрос
9		«Правила Мойдодыра»	1		Игровая деят-ть	ДДТ	опрос
10		«Чтобы быть чистым»	1		Беседа	ДДТ	Викторина
11		«О вредных привычках»	1		Игровая деятельность	ДДТ	Выставка
12		«Откуда берутся болезни?».	1		Просмотр мультфильма.	ДДТ	Выставка
13		«Тело человека».	1		Беседа	ДДТ	Текущий
14		«Органы чувств».	1		Беседа Игровая деятельность	ДДТ	опрос
15		Тема - «Наши глаза».	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий
16		Правила хорошего зрения.	1		Беседа	ДДТ	опрос
17		Разучивание комплексов профилактических упражнений для глаз.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Правильное выполнение
18		Устройство человеческого глаза.	1		Беседа	ДДТ	выставка



19		«Такие замечательные уши».	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
20		Как устроен слуховой аппарат человека.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Наблюдение
21		Чтобы уши не болели.	1		Игровая деятельность	ДДТ	Наблюдение
22		Как правильно чистить уши.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий
23		«Зачем нам нос?».	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
24		Пять главных машин: 1 –дыхательная, 2 – очистительная, 3 – согревательная 4 – смывательная, 5 – нюхательная	1		Беседа	ДДТ	опрос
25		«Что делать, если нос простудился?».	1		Игровая деятел-ть	ДДТ	Наблюдение
26		Обучение технике самомассажа. Дыхательные упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Наблюдение
27		Урок осторожности «Что делать, если ты простудился?».	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
28		Разучивание комплекса упражнений по профилактике простудных заболеваний.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Наблюдение
29		«На пороге Новый год!»	1		Беседа. Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
30		«В бой с усталостью и простудой!»	1		Беседа Игровая деятел-ть	ДДТ	опрос
31		Обучение технике точечного массажа по Уманской	1		Практическая деятельность	ДДТ	выполнение упражнений
32		Виды закаливания.	1		Беседа Игровая деятельность	ДДТ	Текущий
33		«Наша кожа».	1		Беседа	ДДТ	опрос
34		Игровой массаж	1		Практическая деятельность	ДДТ	выполнение упражнений

35		«Твои помощники» (руки – осязание)	1		Игровая деятельность	ДДТ	Викторина
36		Сказка про пальцы.	1		Практическая деятельность	ДДТ	выставка
37		«Безопасное поведение»: правила на всю жизнь».	1		Беседа	ДДТ	Текущий
38		Безопасное поведение дома.	1		Беседа	ДДТ	выставка
39		Безопасное поведение на улице.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
40		Безопасное поведение в транспорте.	1		Проигрывание ситуации	ДДТ	Наблюдение
41		Безопасное поведение на воде.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
42		Безопасное поведение с электрическим током.	1		Беседа	ДДТ	опрос
43		Безопасное поведение, как обращаться с огнем.	1		Беседа	ДДТ	выставка
44		Безопасное поведение - горячие предметы.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
45		Безопасное поведение с незнакомыми людьми.	1		Беседа	ДДТ	опрос
46		Береги себя!	1		Викторина	ДДТ	Викторина
47		«Позвоночник – фунда- мент нашего здоровья»	1		Беседа	ДДТ	опрос
48		Что такое осанка?	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий
49		Что такое позвоночник?	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
50		Правила здоровой спины.	1		Беседа	ДДТ	выставка
51		Разучивание упражнений на укрепление опорно- двигательного аппарата,	1		Практическая деятельность	ДДТ	выполнение упражнений
52		Разучивание упражнений на укрепление опорно- двигательного аппарата.	1		Практическая деятельность	ДДТ	выполнение упражнений
53		Кинезиологическая гимнастика.	1		Практическая деятельность	ДДТ	выполнение упражнений
54		«Занятия физкультурой дома и в спортзале»	1		Практическая игровая деят-ть	ДДТ	Текущий
55		«Занятия спортом на свежем воздухе»	1		Просмотр мультфильма Практическая деятельность	ДДТ	выполнение упражнений

56		«Спорт – путь к здоровью!»	1		Викторина	ДДТ	выполнение упражнений
57		«Полезное питание»	1		Просмотр видео ролика	ДДТ	Викторина
58		Правила здоровой еды.	1		Беседа	ДДТ	выставка
59		«Здоровые зубы – это важно»	1		Беседа. игровая деятельность	ДДТ	опрос
60		«Почему болят зубы?»	1		Просмотр видео	ДДТ	Наблюдение
61		«Чтобы зубы были здоровыми»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий
62		Урок осторожности «Правильное питание»	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
63		«Спокойной ночи!»	1		Беседа	ДДТ	опрос
64		«Спокойной ночи!»	1		Беседа	ДДТ	Викторина
65		«Спокойной ночи!»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Правильное выполнение
66		«Как настроение?»	1		Беседа	ДДТ	Текущий
67		Мимическая гимнастика.	1		Игровая деят-ть	ДДТ	Правильное выполнение
68		Спеши делать добро!»	1		Беседа	ДДТ	опрос
69		Спеши делать добро!»	1		Игровая деят-ть	ДДТ	диагностика
70		Секреты здоровья	1		Игровая деят-ть	ДДТ	наблюдение
71		Секреты здоровья	1		Игровая деят-ть	ДДТ	Итоговый
72		Итоговое занятие «Здоровью надо помогать!»	1		Игровое тестирование	ДДТ	Итоговый контроль

**Календарный учебный график  
к подпрограмме  
«Час здоровья»  
второй год обучения**

**Таблица 5**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	------	--------------	--------------	--------------------------	---------------	------------------	----------------

				тия			
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Адаптация. Игротерапия.	1		Беседа. Игровая деятельность	ДДТ	Входящая диагностика
2		Игротерапия.	1		Игр.деят-ность	ДДТ	Наблюдение
3		Игротерапия.	1		Игр.деят-ность		Наблюдение
4		«Кто мы – люди» (сходство – различия людей)	1		Игр.деят-ность	ДДТ	Диагностика
5		Урок осторожности. Правила дорожного движения.	1		Игр.деят-ность	ДДТ	опрос
6		«Как здоровье?». Правила здоровья.	1		Беседа. Игровая деятельность	ДДТ	Викторина
7		«Как здоровье?»	1		Игровая деятельность	ДДТ	опрос
8		«Откуда берутся болезни?»	1		Беседа	ДДТ	опрос
9		Причины простудных заболеваний.	1		Игровая деятельность	ДДТ	Текущий
10		Разные виды дыхания.	1		Беседа	ДДТ	опрос
11		«Как вести себя во время болезни?»	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий
12		Первая помощь при простуде (массаж по Уманской, дыхательная гимнастика Бутейко, Стрельникова).	1		Практическая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
13		Комплексы: «Оживлялки» на восстановление носового дыхания, пальчиковый массаж.	1		Беседа Практическая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
14		«Кожа или живая одежда»	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
15		«Наши помощники». Массаж и его виды.	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий
16		«Азбука движения»	1		Беседа	ДДТ	опрос
17		Разучивание упражнений на укрепление различных групп мышц, на развитие силовой выносливости.	1		Игровая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений

18		«Как я расту» (костная система, опорно-двигательный аппарат)	1		Беседа Игровая деятельность	ДДТ	опрос
19		Правила здоровой спины.	1		Практ. деят-ть	ДДТ	Текущий
20		Разучивание комплексов для укрепления опорно-двигательного аппарата.	1		Просмотр мультма	ДДТ	Выполнение упражнений
21		«Кровяной моторчик» (органы кровообращения)	1		Игровая деятельность	ДДТ	текущий
22		Как услышать свое сердце?	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
23		Первая помощь при кровотечениях. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы	1		Беседа Практическая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
24		«В стране легких или путешествие воздушных человечков»	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
25		Знакомство с различными типами дыхания.	1		Практическая деятельность	ДДТ	выполнениеу пражнений
26		Обучение различным комплексам дыхательных гимнастик.	1		Беседа Практическая деятельность	ДДТ	выполнениеу пражнений
27		«Об удивительных превращениях пищи в организме человека»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий
28		Внутренние органы (пищевод, желудок, печень)	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
29		«Приятного аппетита»	1		Беседа мультфильм	ДДТ	опрос
30		Правила здорового питания. «Полезное — не полезное»	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
31		«Полезные привычки»	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
32		Как правильно себя вести за столом. «Сервировка стола»	1		Беседа	ДДТ	опрос
33		«Как мы едим» (культура еды)	1		Игровая деятельность	ДДТ	текущий
34		Чтение Чуковского «Обжора»	1		Беседа	ДДТ	выставка

35		Рациональное питание-вкусно, полезно и разнообразно	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
36		Меню на каждый день.	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий
37		Чтение Г.Сангир «Аппетит»	1		Беседа мультфильм	ДДТ	текущий
38		Викторина «Полезная и вредная еда»	1		Игровая деятельность	ДДТ	опрос
39		«Что мы пьем?»	1		Практ. деят-ть	ДДТ	опрос
40		«Вода – целительница»	1		Игровая деятельность	ДДТ	текущий
41		Безопасное поведение во время праздника.	1		Беседа	ДДТ	опрос
42		«Безопасное поведение»: правила на всю жизнь».	1		Игровая деятельность	ДДТ	Текущий
43		Безопасное поведение дома; окна и балконы	1		Беседа Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий
44		Безопасное поведение с электрическим током; горячие предметы	1		Беседа Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
45		Ситуационные игры: Что делать если, дома пожар?	1		Беседа	ДДТ	опрос
46		Безопасное поведение, как обращаться с огнем на улице, природе. Основные правила по пожарной безопасности.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	опрос
47		Пожар – это опасно.	1		Проигрывание ситуации	ДДТ	опрос
48		Безопасное поведение на улице города. Правила дорожного движения.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий
49		Если ты потерялся или заблудился?!	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
50		Безопасное поведение с незнакомыми людьми.	1		Беседа	ДДТ	опрос
51		Польза прогулок для укрепления здоровья.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Викторина
52		Безопасное поведение в транспорте.	1		Беседа	ДДТ	опрос
53		Правила безопасности в зимнее время.	1		Практ. деят-ть	ДДТ	Текущий
54		Безопасное поведение на	1		Беседа	ДДТ	опрос

		воде.					
55		Телефоны экстренных служб	1		Практ. деят-ть	ДДТ	выставка
56		Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	выполнение упражнений
57		«Мы за белоснежную улыбку!»	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
58		Чтение «Сказка о мятном королевстве»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий
59		«Королева зубная щетка»	1		Практическая деятельность	ДДТ	викторина
60		«Умеем работать, умеем отдыхать»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
61		Знакомство с игровой методикой мышечной релаксации Д.Джекобсона	1		Игровая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
62		Снятие физического и психического напряжения «Любопытная Варвара»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
63		Овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Выполнение упражнений
64		Игры для ума и тела	1		игровая деятельность	ДДТ	текущий
65		«Айболит в коробочке»	1		Беседа	ДДТ	опрос
66		«Домашняя аптечка»	1		игровая деятельность	ДДТ	текущий
67		«Отравление лекарствами, пищевые отравления»	1		Беседа игровая деятельность	ДДТ	Текущий
68		«Лесная аптека»	1		Практическая деятельность	ДДТ	опрос
69		Подвижные игры на воздухе	1		игровая деятельность	ДДТ	опрос
70		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Летние виды закаливания.	1		Беседа	ДДТ	Викторина диагностика
71		«Ценности здорового образа жизни»			Практическая деятельность		выставка
72		Итоговое занятие. Игровая викторина «Час здоровья»			Игровое тестирование		Игровое тестирование

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Помещения для занятий находятся в административном корпусе ДДТ, по адресу ул.Верещагина 10, все помещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащены необходимой мебелью (столами, стульями, шкафами, магнитной доской).

**Технические средства:** интерактивная доска, проектор, ноутбук.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме).

### **Кадровое обеспечение**

Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. И квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

## **2.3. Методическое обеспечение.**

### **Принципы работы.**

Основные принципы образования детей дошкольного возраста:

- *Индивидуальный подход.*

В силу различных природных особенностей, разных условий жизни и воспитания, каждый ребенок особенный. Один ребенок более медлителен, другой – чрезвычайно подвижен, а третий – очень стеснительный. Педагог должен учитывать все эти особенности для составления занятий детей. Задания могут быть разного уровня сложности.

- *Систематичность и последовательность.*

Важно проводить обучение, при котором каждая новая тема опирается на знания, полученные ранее.

- *Прочность усвоения знаний.*

Чтобы быстрее ребёнком усваивались новые знания, важно использовать разные методы обучения и яркий эмоциональный настрой.

- *Наглядность.*

Чем меньше возраст малыша, тем важнее для него увидеть то, что ему объясняют. Поэтому любой изучаемый материал должен сопровождаться наглядными материалами – картинками, слайдами, предметами, посредством окружающей действительности.

### **Методы и приемы работы.**

Основные методы и приемы работы, используемые при реализации программы:

- Рассказ, беседа, самонаблюдение, самообследование, экспериментирование, игра, логические рассуждения, моделирование, ТРИЗ-технология, практическая деятельность детей, демонстрация наглядного материала, продуктивная



деятельность, разъяснение, инструктаж, дискуссия, имитация действий, творческая деятельность, фантазирование.

Одно из главных условий успеха обучения – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, парных, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Тематика занятий по программе «Час здоровья» позволяет решить несколько педагогических задач: осуществлять познавательное развитие детей, дать им определенную сумму знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека. Закрепить гигиенические навыки, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и соблюдение основных принципов жизнеобеспечения, развивать логическое мышление, поощрять стремление к самостоятельности в поведении и приобретении знаний.

В программе используются разнообразные формы организации педагогического процесса: познавательные занятия чередуются с играми, соревнованиями, конкурсами, праздниками.

Учитывая наглядно-действенный и наглядно-образный характер мыслительных процессов детей дошкольного возраста в основу занятий положены — наблюдения, самонаблюдения, эксперименты и собственная исследовательская деятельность детей.

Занятия направлены в первую очередь на следующее:

1. Быструю адаптацию ребенка к новому детскому коллективу.
2. Изучение простейшей информации об устройстве и функционировании человеческого организма.
3. Знакомство детей с основными правилами безопасного поведения и правилами личной гигиены как основа ЗОЖ.
4. Развитие внимания и мышления.
5. Развитие воображения.
6. Раскрытие творческого потенциала.
7. Релаксацию детей (снятие внутренних напряжений и зажимов).
8. Развитие мелкой моторики кисти рук.
9. Развитие и укрепление всех групп мышц.
10. Развитие координации движений.

При проведении занятий нужно помнить: - при постановке экспериментов, проведении обследования и самообследования ни в коем случае нельзя делать выводы о моральных или физических качествах ребенка, состоянии его здоровья. Это - прерогатива медицинского работника, а не педагога;

- не следует перегружать детей негативной информацией: пугать «микробами», «червячками в животике» или смертью, много или слишком образно рассказывать о последствиях загрязнения воды, воздуха, почвы. Поскольку

дети отличаются повышенной восприимчивостью и внушаемостью. У них легко могут развиваться невротические состояния, последствия которых будут проявляться даже во взрослой жизни;

- все проводимые наблюдения и эксперименты должны быть абсолютно безопасными и безвредными. Недопустимы действия, могущие повлечь за собой нарушения физического или психического здоровья ребенка;
- при организации работы с детьми педагог должен быть предельно корректен и тактичен. Это правило надо соблюдать как при проведении экспериментов, так, так и при анализе их результатов;
- педагог не имеет права заставлять ребенка производить действия, которые тому неприятны или кажутся неприемлемыми, независимо от причин, вызвавших это неприятие;
- в процессе работы необходимо придерживаться установки: изучается человек как таковой, а не Петя или Вася. Поэтому полученные результаты должны быть безымянными, не ассоциированными с конкретными объектами наблюдения;
- чтобы у детей сформировался устойчивый интерес к приобретению знаний о человеке, чтобы получаемые знания были осознанными и понятными, наблюдения и эксперименты должны проводится планомерно, целенаправленно и систематически.

### **Работа с родителями**

Немаловажен и тот факт, что изучение программы предполагает тесный контакт с родителями детей, их непосредственное участие в обучении. Тем самым повышается эффективность обучения и уменьшение количества семей с отрицательными привычками, т.к. уже дети воздействуют на родителей.

### **Педагогические технологии.**

Работа по реализации программы «Час здоровья» осуществляется с активным использованием здоровьесберегающих технологий.

**ЦЕЛЬ** здоровьесберегающих технологий - обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧА**

1. Овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья
2. Увеличение резервов здоровья

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ:**

1. Пальчиковая гимнастика
2. Гимнастика для глаз
3. Дыхательная
4. Артикуляционная
5. Музыкально-дыхательные тренировки

6. Динамические паузы
7. Релаксация
8. Арттерапия, сказкотерапия
9. Двигательная терапия, музыкотерапия
10. Цвето-, звукотерапия

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит: от программы, по которой работают педагоги; от темы конкретного занятия, профессиональной компетентности педагога, эмоционального настроя детей.

При работе по программе «Час здоровья» используются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);
- обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);
- образовательные (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения);
- обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия, самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды,

под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Кроме того обучение происходит с обязательным использованием — личностно-ориентированных технологий.

### ЗАДАЧИ

1. Гуманистическая направленность содержания образовательной деятельности.
2. Обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ:

1. Игры, спортивные досуги.
2. Упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность.
3. Гимнастика, массаж, тренинг, этюды.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.

Личностно-ориентированная технология реализуется в развивающей среде, отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ.

Отмечаются попытки создания условий личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

Личностно-ориентированные технологии противопоставляют авторитарному, обезличенному и обездушенному подходу к ребенку в традиционной технологии — атмосферу любви, заботы, сотрудничества, создают условия для творчества личности.

### СОЦИОИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### ЗАДАЧИ

Формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия

Решение задач «социального» закаливания

Развитие навыков полноценного межличностного общения, позволяющего ребенку понять самого себя.

#### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

1. Коллективные дела, работа в малых группах, тренинги на умение договариваться
2. Игры с правилами, игры-соревнования, игры-драматизации

### 3. Сказкотерапия

### 4. Метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки

### 5. Тренинги, самопрезентации

Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным. Для реализации такого подхода необходимо, чтобы образовательные технологии, разрабатываемые для обучения дошкольников, содержали четко обозначенную и пошагово описанную систему игровых заданий и различных игр с тем чтобы, используя эту систему, педагог мог быть уверенным в том, что в результате он получит гарантированный уровень усвоения ребенком того или иного предметного содержания.

## **ТЕХНОЛОГИЯ «ТРИЗ»**

ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), которая создана ученым-изобретателем Т.С. Альтшуллером.

Педагог использует нетрадиционные формы работы, которые ставят ребенка в позицию думающего человека. Адаптированная к дошкольному возрасту ТРИЗ-технология позволит воспитывать и обучать ребенка под девизом «Творчество во всем!» Дошкольный возраст уникален, ибо как сформируется ребенок, такова будет и его жизнь, именно поэтому важно не упустить этот период для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка.

**ЦЕЛЬ** использования данной технологии - развитие, с одной стороны, таких качеств мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность; с другой – поисковой активности, стремления к новизне; речи и творческого воображения.

**ЗАДАЧА** использования ТРИЗ - технологии в дошкольном возрасте – это привить ребенку радость творческих открытий.

Основной критерий в работе с детьми – доходчивость и простота в подаче материала и в формулировке сложной, казалось бы, ситуации. Не стоит форсировать внедрение ТРИЗ без понимания детьми основных положений на простейших примерах. Сказки, игровые, бытовые ситуации – вот та среда, через которую ребенок научится применять тризовские решения, встающих перед ним проблем. По мере нахождения противоречий, он сам будет стремиться к идеальному результату, используя многочисленные ресурсы.

### **Наглядно-дидактические пособия:**

#### Демонстрационный материал:

- тематический словарь в картинках «Мир человека. Я и мое тело»
- Книга с секретами «Открой тайны человека»;
- «Я здоровье сберегу — сам себе я помогу»
- «Береги здоровье»

- «Здоровье ребенка»
- «Полезное — не полезное»
- «Полезные продукты»
- серия «Если хочешь быть здоров»
- «Органы чувств»
- «Строение тела человека(внешнее и внутреннее)»
- серия «Что такое хорошо и что такое плохо»
- «Откуда берутся болезни?»
- «Режим дня»
- «Части тела»
- «Правильная осанка»
- «Витамины»
- «Дерево здоровья»
- «Безопасность на дороге»

#### Дидактические игры:

- «Играй-изучай» (Как мы видим, слышим, чувствуем)
- «Азбука здоровья»
- «Тело человека»
- «Помоги Ване выбрать полезные продукты»
- «Часы здоровья»
- настольно-развивающая игра-лото «Внимание дорога!»

#### **Методические пособия:**

- для педагога: учебно-методическое пособие по курсу «Мое здоровье» Бударина Н.В., г.Ростов-на-Дону «Легион», 2013 г.;
- серия - Мастерская учителя «135 уроков здоровья или школа докторов природы», Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Москва «ВАКО», 2014г.;
- серия — Мир, в котором я живу «Человек», Иванова А.И., «ТЦ Сфера», 2010г.;
- детская энциклопедия «Тело человека», Москва «Махаон», 2014г.;
- Методический комплект программы «Детство».Образовательная область. Здоровье., Деркунская В.А., Москва «Сфера», 2012г.

#### для детей:

- рабочая тетрадь «Мое здоровье»;
- «Веселые уроки здоровья» для умных мальчиков и девочек, Хаткина М.А., «БАО», 2013г.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

##### **Сайты:**

- Открытый класс, Адрес сайта: <http://www.openclass.u>
- «Школа «АБВ», адрес сайта: <http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/>
- «Школа развития ребенка», адрес сайта: <http://www.razvitierobenka.com/2013/10/Okruzhajushhij-nas-Mir.html>

- «Подготовка к школе», адрес сайта:  
[https://vscolu.ru/mir\\_vokrug/znakomstvo-doshkolnika-s-okruzhayushhim-mirom.html](https://vscolu.ru/mir_vokrug/znakomstvo-doshkolnika-s-okruzhayushhim-mirom.html)  
 - youtube, ссылки: [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg)  
<https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg>

<http://www.myshared.ru/slide/613629>

- yandex, ссылки: <https://zen.yandex.ru/video/watch/>  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId>

**Электронные информационные ресурсы:  
для первого года обучения**

№ п/п	Раздел	Содержание	Ссылка
1	Что такое здоровье?	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни" Пальчиковая гимнастика. 10 интересных упражнений. Пальчиковая гимнастика с карандашом Физкультминутка  Дерево здоровья	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h7sg8inBOUg">https://www.youtube.com/watch?v=h7sg8inBOUg</a> <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/62221d877c23477293b2e1d4">https://zen.yandex.ru/video/watch/62221d877c23477293b2e1d4</a> <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/60d59de13712eb5540edec1f">https://zen.yandex.ru/video/watch/60d59de13712eb5540edec1f</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mH5AMd5xs-Y">https://www.youtube.com/watch?v=mH5AMd5xs-Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs">https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</a> <a href="https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg">https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg</a>
2	Культурно-гигиенические навыки	Советы доктора Воды  Друзья - вода и мыло (Фиксики — Микробы.  Познавательные мультки для детей)  Мультфильм «Мойдодыр»  Правила Мойдодыра Викторина «Чистота- залог здоровья» Мультки о плохих привычках «Сестрички привычки»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bc7QxTT0OY8">https://www.youtube.com/watch?v=Bc7QxTT0OY8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMhSc">https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMhSc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hTJ2_f7Sp4Q">https://www.youtube.com/watch?v=hTJ2_f7Sp4Q</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17392749743766027135&amp;text=мультки+мойдодыр">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17392749743766027135&amp;text=мультки+мойдодыр</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U1RCtgD6tu8">https://www.youtube.com/watch?v=U1RCtgD6tu8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VmS03RawbwQ">https://www.youtube.com/watch?v=VmS03RawbwQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T2UbPMnQ0NA">https://www.youtube.com/watch?v=T2UbPMnQ0NA</a>
3	Органы чувств	Тело человека. Строение тела. Внутренние органы. Анатомия для детей	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11985809215951239488&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655900188091932-">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11985809215951239488&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655900188091932-</a>

		<p>Органы чувств</p> <p>Мультфильм о строении глаза и охране зрения</p> <p>10 Действенных упражнений Для улучшения Зрения</p> <p>Анатомия уха человека.</p> <p>Презентация на тему: "УХОД ЗА УШАМИ. Чтобы уши слышали. Самомассаж ушей. ЛФК упражнения</p> <p>Виртуальное путешествие по человеческому носу, которое покажет, как он работает.</p> <p>Мультимедиа о пользе Здорового Образа Жизни</p> <p>Дыхательная гимнастика для детей</p> <p>Как НЕ болеть простудой!</p> <p>Мультимедиа про Здоровье</p> <p>8 советов по профилактике простуды</p> <p>Методические рекомендации. Комплекс физических упражнений для профилактики ОРЗ.</p> <p>Техника точечного массажа по Уманской</p> <p>Укрепляем здоровье — закаливанием</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1762565854525651090-vla3-1865-653-vla-l7-balancer-8080-BAL-7335&amp;text=Строение+тела.+Внутренние+органы.+Анатомия+для+детей">1762565854525651090-vla3-1865-653-vla-l7-balancer-8080-BAL-7335&amp;text=Строение+тела.+Внутренние+органы.+Анатомия+для+детей</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pC7f_a_ThhU">https://www.youtube.com/watch?v=pC7f_a_ThhU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0">https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w">https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0GRPG7_FKU">https://www.youtube.com/watch?v=e0GRPG7_FKU</a></p> <p><a href="http://www.myshared.ru/slide/613629">http://www.myshared.ru/slide/613629</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ciJOzCYAcJ0">https://www.youtube.com/watch?v=ciJOzCYAcJ0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIyDA2YP1qo">https://www.youtube.com/watch?v=OIyDA2YP1qo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-VwE_DHVVYc">https://www.youtube.com/watch?v=-VwE_DHVVYc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=c5T2n0sT1SA">https://www.youtube.com/watch?v=c5T2n0sT1SA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ">https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gt8ekfIzJww">https://www.youtube.com/watch?v=Gt8ekfIzJww</a> <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-orz-1394082.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-orz-1394082.html</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y4GmWWFOV70">https://www.youtube.com/watch?v=y4GmWWFOV70</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg">https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg</a></p>
4	Безопасное поведение	<p>Безопасность на водоемах</p> <p>Правила безопасности и поведения для детей</p> <p>Развивающее видео</p>	<p><a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6295073f00cde16d53111a59">https://zen.yandex.ru/video/watch/6295073f00cde16d53111a59</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mrKIZF6lYpY">https://www.youtube.com/watch?v=mrKIZF6lYpY</a></p> <p><a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6175246491360846a7bc6d8c">https://zen.yandex.ru/video/watch/6175246491360846a7bc6d8c</a></p>



		Азбука безопасности Электробезопасность (Мультфильм) Детям о правилах пожарной безопасности Что делать при обнаружении подозрительного предмета?	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8524454240933702075&amp;text=безопасное+поведение+как+обращаться+с+огнем+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8524454240933702075&amp;text=безопасное+поведение+как+обращаться+с+огнем+для+детей</a>  <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/60c8509e03088a3a1ad8a475">https://zen.yandex.ru/video/watch/60c8509e03088a3a1ad8a475</a>
5	Позвоночник - фундамент здоровья	Путешествие сквозь кожу Как правильно мыться? 10 ошибок и советов. Мыться и принимать душ и ванну. Зачем нужно осязание, и почему мы любим прикосновения Правильная осанка - Доктор Пилюлькин  Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата у детей старшего возраста Зачем нужна зарядка? - Доктор Пилюлькин	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q962dRXF920">https://www.youtube.com/watch?v=Q962dRXF920</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BR6lgfoWJ-s">https://www.youtube.com/watch?v=BR6lgfoWJ-s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=onyJH1w_g8A">https://www.youtube.com/watch?v=onyJH1w_g8A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v= bnoGuyjO5w">https://www.youtube.com/watch?v= bnoGuyjO5w</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WS5b2TN23ws">https://www.youtube.com/watch?v=WS5b2TN23ws</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ltxn5HMeCqE">https://www.youtube.com/watch?v=ltxn5HMeCqE</a>
6	Спорт-путь к здоровью	Загадки про спорт с ответами. Мультик про спорт.  Изучаем Спорт Развивающее видео	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2045362378847776320&amp;text=спорт+виды+для+детей+загадки">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2045362378847776320&amp;text=спорт+виды+для+детей+загадки</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c7FJQrQyYeE">https://www.youtube.com/watch?v=c7FJQrQyYeE</a>
7	Полезное питание	Польза овощей и фруктов Овощи и Фрукты для детей. Развивающий мультик  Витамины – наши друзья. О пользе витаминов. Жила-была Царевна - Про еду. Развивающие и обучающие мультики	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7915039969130099245&amp;text=пользе+овощей+и+фруктов&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv-ZHSzygAxhs">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7915039969130099245&amp;text=пользе+овощей+и+фруктов&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv-ZHSzygAxhs</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5HWRYFkZ7Bo">https://www.youtube.com/watch?v=5HWRYFkZ7Bo</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxv19zgnP34">https://www.youtube.com/watch?v=xxv19zgnP34</a>
8	Здоровые зубы	Зачем нужны молочные зубы?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KNNaauwUnII">https://www.youtube.com/watch?v=KNNaauwUnII</a>

		Добрый доктор Стоматолог мультфильм детям про зубы Динозубрик учит правильно чистить зубы!  Откуда берется кариес?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ">https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ydd-TMsA9cM">https://www.youtube.com/watch?v=Ydd-TMsA9cM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vohm4-xqo_w">https://www.youtube.com/watch?v=Vohm4-xqo_w</a>
9	Спокойной ночи	Зачем мы спим. Мультфильм	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6m18dBWhTJM">https://www.youtube.com/watch?v=6m18dBWhTJM</a>
10	Спешите делать добро	Эмоции и Чувства развивающее видео  Мимическая гимнастика Эмодзи, танец эмоций, мимики и жестов Этикет. Школа хороших манер   Познавательный мультфильм для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU">https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yCTQIKxpOn0">https://www.youtube.com/watch?v=yCTQIKxpOn0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA">https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA</a>

### Электронные информационные ресурсы: для второго года обучения

№ п/п	Раздел	Содержание	Ссылка
1	Адаптационный блок «Кто мы - люди»	«Мальчики и девочки» презентация ПДД для детей. Видеоролик	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ks1s9Tqmmi0">https://www.youtube.com/watch?v=ks1s9Tqmmi0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=klxderXnVPc">https://www.youtube.com/watch?v=klxderXnVPc</a>
2	«Откуда берутся болезни?»	Очень важно знать и соблюдать правила здорового образа жизни -  Укрепляем здоровье — закаливанием презентация  Почему мы боолеем?  Как быстро вылечить простуду у ребенка (лечение ОРЗ и ОРВИ, кашель, насморк и температура).  Дыхательная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w">https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg">https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CrfhLRgGjZs">https://www.youtube.com/watch?v=CrfhLRgGjZs</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ixi5_zhe0vY">https://www.youtube.com/watch?v=Ixi5_zhe0vY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-PqeA_DNL3A">https://www.youtube.com/watch?v=-PqeA_DNL3A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cd0dnUIUsgg">https://www.youtube.com/watch?v=Cd0dnUIUsgg</a>

		Бутейко  5 Дыхательных упражнений Стрельниковой	
3	«Кожа — живая одежда»	Кожа. Развивающий мультфильм про строение тела для детей Путешествие сквозь кожу	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pO2y89HU_nk">https://www.youtube.com/watch?v=pO2y89HU_nk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q962dRXF920">https://www.youtube.com/watch?v=Q962dRXF920</a>
4	«Как я расту» (костная система, опорно- двигательный аппарат)	Кости скелета - Обучающий мультфильм для детей  Мышцы. Развивающий мультфильм про строение мышц  Правильная осанка  10 упражнений для правильной осанки у ребенка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=52wDLdT8_4o">https://www.youtube.com/watch?v=52wDLdT8_4o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JrbbuNk5VIg">https://www.youtube.com/watch?v=JrbbuNk5VIg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sJrzczlENU">https://www.youtube.com/watch?v=sJrzczlENU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0">https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0</a>
5	«Кровяной моторчик»	Сердце. Строение сердца - развивающий мультфильм.  Кровь. Состав крови человека Развивающий мультфильм  Виды кровотечений и оказание первой помощи  Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы со специалистами по ЛФК	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IK0LuiJC1o">https://www.youtube.com/watch?v=IK0LuiJC1o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLExdrrS4WFk">https://www.youtube.com/watch?v=nLExdrrS4WFk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hyAGBF-YBdQ">https://www.youtube.com/watch?v=hyAGBF-YBdQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IbltEvq5O8A">https://www.youtube.com/watch?v=IbltEvq5O8A</a>
6	«В стране легких»	Лёгкие человека. Развивающий мультфильм.  Дыхательная система	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kfPwZ8Hu5CU">https://www.youtube.com/watch?v=kfPwZ8Hu5CU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YHJUEdCZ1K8">https://www.youtube.com/watch?v=YHJUEdCZ1K8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GKyj8">https://www.youtube.com/watch?v=GKyj8</a>

		Простые упражнения на дыхание,	h-kJmM
7	«Об удивительных превращениях пищи»	Путешествие по вашему телу (пищеварительная система)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kV8zgacFmn4">https://www.youtube.com/watch?v=kV8zgacFmn4</a>
8	«Приятного аппетита»	ЭТИКЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: как вести себя за столом	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=15EAvaAaOrT0">https://www.youtube.com/watch?v=15EAvaAaOrT0</a>
9	«Что мы пьем»	Что будет, если все напитки заменить водой  Что будет, если не пить воду целый день?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V6RfEFuOxVY">https://www.youtube.com/watch?v=V6RfEFuOxVY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FOk5rs6NhO0">https://www.youtube.com/watch?v=FOk5rs6NhO0</a>
10	«Правила на всю жизнь»	1.Осторожно, пиротехника: как безопасно использовать петарды, хлопушки и фейерверки 2.Безопасность на улице презентация.  3. Правила безопасности для детей на природе, в городе, при пожаре. Обучающий мультфильм. 4.Если ты остался один дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=anThoyBMZxQ">https://www.youtube.com/watch?v=anThoyBMZxQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yGbR0QLP5pU">https://www.youtube.com/watch?v=yGbR0QLP5pU</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lsfMUrE3VQY">https://www.youtube.com/watch?v=lsfMUrE3VQY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9YMF3zcf-oI">https://www.youtube.com/watch?v=9YMF3zcf-oI</a>
11	«За белоснежную улыбку»	Зубы и уход за зубами. Презентация для детей.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AT2Q35JSEQ8">https://www.youtube.com/watch?v=AT2Q35JSEQ8</a>
12	«Домашняя аптечка»	Пищевое отравление  любьи\яфждл/*7++Лекарственные растения презентация	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nmQxPGGWRzI">https://www.youtube.com/watch?v=nmQxPGGWRzI</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w">https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w</a>
13	«Умеем работать, умеем отдыхать»	Игры на снятие физического и психического напряжения для детей Знакомство с игровой методикой мышечной	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MBdF8SqHnrQ">https://www.youtube.com/watch?v=MBdF8SqHnrQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tvVmuxaqMA0">https://www.youtube.com/watch?v=tvVmuxaqMA0</a>

		релаксации Д.Джекобсона:	
14	«Ценности здорового образа жизни»	Видеоурок «Летние каникулы с пользой» Викторина «Здоровым быть здорово!»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI">https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e_Vlpgb8HY">https://www.youtube.com/watch?v=e_Vlpgb8HY</a>

## 2.4. Формы аттестации

В программе «Час здоровья» используются следующие формы контроля:

- наблюдение, беседа, тестирование, открытое занятие, практические задания, викторины, участие в олимпиадах, конкурсах.

Контроль осуществляется в 3 этапа:

- входящий контроль (*проверяется начальный уровень знаний и умений детей*);
- текущий контроль (*по итогам занятия, по окончании темы*) осуществляется для выполнения уровня освоения материала;
- итоговый контроль знаний проходит *в конце учебного года*, служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Мониторинг способствует правильной организации работы, подбору заданий для занятий, дозированной подаче материала и индивидуализации.

### **План наблюдения за обучающимися:**

#### 1.Проявление интереса к здоровому образу жизни:

- а) проявляет или не проявляет интерес к здоровому образу жизни;
- б) проявляет активный или неактивный интерес.

#### 2.Представления о здоровом образе жизни:

- а) имеет или не имеет представление о здоровом образе жизни.
- б) полнота представлений о здоровом образе жизни

#### Вопросы для обучающихся:

1. Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?
2. Как ты понимаешь словосочетание «здоровый образ жизни»?
3. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
4. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?
5. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
6. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?
7. Что такое «личная гигиена»? Как ты ее соблюдаешь?
8. Какие меры профилактики болезней ты знаешь?
9. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
10. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

11. Знаешь, зачем человеку глаза?
12. Как нужно заботиться о здоровье глаз?

## 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

**Цель диагностики** – выявить особенности формирования представлений обучающихся о здоровом образе жизни.

Для диагностики уровня знаний по программе «Час здоровья»  
используются методики:

- В.Г.Кудрявцева «Выявление представлений о здоровом образе жизни»;
- И.В.Новиковой «Что делать, чтобы быть здоровым», для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни используется игра “Закончи предложения”.
- Результаты заносятся в таблицу «Диагностика сформированности основ здорового образа жизни. (приложение 1)
- проводится анкетирование родителей «Здоровый образ жизни». (приложение 2)

Методика В. Г. Кудрявцева:

С целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагается проводить беседу.

Вопросы для беседы с обучающимися:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор  
использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закалывающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей следующим образом:

– **низкий уровень:** ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– **средний уровень:** ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое

представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– **высокий уровень:** ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Методика И. В.Новиковой:

был сконструирован диагностический комплекс, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию.

С целью выявления представлений у детей об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать

Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

**высокий уровень** – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

**средний уровень** – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

**низкий уровень** – ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа

жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни можно предложить поиграть в игру “Закончи предложения”:

Мое здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я ...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

Оценка результатов:

**Высокий:** ребенок уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

**Средний:** ребенок от части владеет валеологическим содержанием беседы, какие -то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

**Низкий:** ребенок слабо владеет валеологическим содержанием беседы, активность ребенка иницирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни. Не задумывается об этом.

## **2.6. Рабочая программа воспитания.**

### **Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательного процесса:** Способствовать формированию и развитию у детей основ гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией, основанной на системе базовых национальных ценностей Российского общества.



### **Задачи воспитательного процесса:**

- Воспитывать у детей осмысленное отношение к своему физическому и психическому здоровью как единому целому.
- Воспитывать умение «видеть» причины нарушения здоровья, осознавать взаимосвязь здоровья человека со здоровым образом жизни.
- Формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям общества: человек, семья, Отечество, природа, мировые знания, труд, культура.

### **Планируемые результаты:**

- Понимание и осознание себя как личности, осознание собственного «Я», осознание себя как члена общества.
- Понимание необходимости вести здоровый и безопасный образ жизни и беречь окружающий мир.
- Позитивное отношение к базовым ценностям общества: человек, семья, Отечество, природа, мировые знания, труд, культура.

### **Приоритетные направления воспитания:**

Главная задача педагога - организовать жизнь детского коллектива, чтобы обучающиеся добровольно, с желанием участвовали в разнообразных мероприятиях, учились быть самостоятельными, умели оценивать свои возможности и постоянно стремились к познанию самих себя.

Для решения этой задачи воспитательная работа была построена по следующим направлениям:

#### **Гражданско-патриотическое воспитание -**

Формирование ценностного отношения обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности;

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

Проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### **Валеологическое воспитание:**

- Формирование у детей потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;
- развитие представлений о здоровом образе жизни;
- 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;
- формирование нравственной культуры, самопознание, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию, и саморазвитию.

### **Правила безопасной жизнедеятельности:**

Формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей) , желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально трудовых ролях.

### **Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия**

#### **Формы проведения мероприятий.**

Должны подбираться в соответствии с темой, с учетом возраста обучающихся. Форму проведения объединяют с названием мероприятия.

#### **Традиционные формы:**

- Творческая мастерская; - Выставки; - Викторины; - Массовые праздники
- Соревнования; - Конкурсы; - Путешествия; - Игровые программы
- КВН; - Музыкальная гостиная; - Развлекательные программы

#### **Нетрадиционные формы:**

- Квест; - Проект; - Деловая игра.

#### **Методы и приёмы, используемые в ходе мероприятия:**

Это подбор педагогом методов, направленных на ожидаемые результаты, активность, эмоции обучающихся с целью непосредственного воздействия на них в соответствии с возрастом. В одном воспитательном мероприятии педагог может использовать несколько методов и приемов.

Пример: беседа, отгадывание загадок, мини-викторина, элементы театрализации, моделирование, ролевая игра, презентация, проектирование, поиск, диалог.

Методы осуществления воспитательных мероприятий достаточно многообразны. В зависимости от типа и содержания мероприятия можно использовать:

- игровые методы;
- упражнения;
- обсуждения;
- создание, проигрывание и анализ ситуаций;

– творческие задания (на внимание, ловкость, сообразительность, быстроту реакции, логику, эрудицию и т. д.);

**Методы воспитания:**

- методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, иллюстрации и демонстрации);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

**Технологии проведения воспитательных мероприятий:**

**Технология организации и проведения группового воспитательного дела(по Н. Е.Щурковой).**

Общая воспитательная цель любого группового дела – формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим, природе, вещам.

**Педагогика сотрудничества.**

Целевыми ориентациями данной технологии являются:

- Переход от педагогики требований к педагогике отношений;
- Гуманно – личностный подход к ребёнку;
- Единство обучения и воспитания.

**Создание благоприятного психологического климата и ситуации успеха**

Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт обучающихся во время проведения мероприятия. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

**Личностно ориентированное воспитание** – конкретная технология гуманистической педагогики, в центре внимания которой – личность. Личностно- ориентированная технология основана на диагностике, сотрудничестве, сотворчестве, ситуации выбора, на приспособлении к возможностям ребёнка и направлена на стимулирование его развития.

**Здоровьесберегающие** технологии построены на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся; создать благоприятный психологический климат на занятии; обеспечить охрану здоровья и пропагандировать здоровый образ жизни.

**Календарный план 1 года обучения:**

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Занятие – игра «Путешествие в страну Знаний»	Развивать любознательность и интерес к новым знаниям,	Чтение стихов, викторина по русским сказкам, игра «Кто сказал	Занятие – игра	02-03.09. 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.

		учебной деятельности, желание учиться.	мяу?», занимательные задачи, игра «Шапка неведимка»			
2	Познавательная игра КВН «Зеленый огонек»	Формирование и закрепление навыков безопасного поведения	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов	Познавательная игра КВН	16-19.09 2024	Кислицина К.С.
3	Выставка творческих работ к дню города «Мой любимый город	Развитие творческих способностей детей.	Беседа о родном городе, его основных достопримечательностях.	Выставка творческих работ	18-20.09. 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
4	Тематическое занятие «Если хочешь быть здоров!»	Формирование знаний о культуре здоровья, мотивация на здоровый образ жизни.	Презентация «ЗОЖ –это здорово!» Игры «Доскажи словечко», «Что лишнее», «Как настроение?», «Вредно-полезно», Массаж по Уманской; Плакат «Лучики здоровья», «Зверопластика». Рисование «Дерево здоровья»	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	26.09 2024	Котылевская М.И.
5	Литературно - музыкальное развлечение «День пожилого человека»	Воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, нравственные основы, культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддержать пожилых людей, заботиться о них.	Беседа о праздниках, загадки, задания от бабушек и дедушек, стихи , игра «Настроение», исполнение песни .	Литературно - музыкальное развлечение	01-03.10 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
6	В рамках Акции к Всемирному дню зрения — тематическое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	Закрепление у дошкольников представлений о значении зрения и функционирования, возможностях, навыков ухода и необходимого бережного отношения к глазам.	Игра «5 помощников», мультфильма «Для чего нужны глаза?», складывание пазлов «Чьи глаза», загадки, игра «Что полезно для глаз?», гимнастика для глаз. Рисование радужной оболочки глаз.	Игровое занятие	10-11.10. 2024	Кислицына К.С.
6	Праздничное мероприятие к Дню отца	Формирование семейных ценностей, уважительного отношения к главе семьи.	Чтение стихов о папе, песни, увлекательные игры пап с детьми	развлечение	14-15.10 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
7	Тематический час «День народного единства»	Прививать любовь к Родине, бережного отношения к ней. Прививать патристические чувства.	Презентация «Моя Родина», обсуже- Беседа о символах (флаг, герб) Игры «Собери слово», «Узнай	тематический час	05-06.11 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.

			символ», рисование символов.			
8	Игра-викторина «С огнем не играйте, с огнем не шутите!»	Формирование у детей основ безопасности собственной жизнедеятельности.	Презентация «Огонь-друг, огонь-враг» Пальчиковая гимнастика «Пожарная команда», загадки, вопросы викторины, игры «Будь внимателен», «Найди лишний предмет», п/и «Пожарные»	игра-викторина	13.11.2024	Кислицына К.С.
9	Праздничный концерт к Дню мам «От солнышка-тепло, от мамочки - добро»	Воспитывать любовь и уважение к самому дорогому человеку на свете — маме.	Чтение стихов о маме, песня «Милая мама», загадки, Игры «Доскажи словечко», «Игра-обнималочка», «Укрась свою маму», «Накорми маму», «Урок вежливости» Конкурсы для мам: «Стройная талия», «Веникобол» Частушки	концерт	25-27.11 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
10	Викторина «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»	Развивать мотивы самосохранения, воспитывать привычки думать и заботиться о своем здоровье.	Загадки, конкурсы «Делай как мы, делай лучше нас», «Как я устроен изнутри?», «Прежде чем сесть, подумаю, что съесть», «Ошибки героев сказки», кроссворд «Здоровье»	викторина	03-04.12 2024	Кислицына К.С. Котылевская М.И.
11	Развлекательная программа «Спортивный КВН»	Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, чувство гордости за спортивные достижения страны.	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов.	Развлекательная программа	24-25.12 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
12	Игровая программа «Всемирный день «Спасибо»	Учить детей правилам общения друг с другом, дружеским формам взаимодействия. Воспитывать дружеские чувства: доверие, взаимовыручку, сопереживание.	Познавательная беседа, чтение стихотворения, игра «Доскажи словечко», конкурс «Добрые слова», путешествие в страну «Спасибо», музыкальная игра «Успей сесть», п/и «Повтори».	игровая программа	13.01.2025	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
13	Игра-инсценировка по противопожарной безопасности «Будь осторожен с огнем»	Формирование у детей основ безопасности собственной жизнедеятельности.	Игра-инсценировка по противопожарной безопасности	игра-инсценировка	22-23.01 2025	Кислицына К.С. Котылевская М.И.
14	Спортивно - интеллектуальная викторина	Воспитывать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за	Деление детей на команды, 1 конкурс «Интеллектуальная	Спортивно - интеллектуальная викторина	20-21.02 2025	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.

	«Солдат службу несет, покой страны бережет»	свою Родину, уважение к российским воинам.	разминка», 2 конкурс – эстафета «Кто быстрее», 3 конкурс «Четвёртый лишний», 4 конкурс «Разрезные картинки», 5 конкурс «Соедини картинки», 6 конкурс «Боевое задание», 7 конкурс «Что изменилось?». Итоги викторины.			
15	Познавательная игра КВН «Знатоки здоровья»	Формирование знаний о культуре здоровья, мотивация на здоровый образ жизни	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов.	Познавательная игра КВН	11-12.03 2025	Кислицына К.С. Котылевская М.И.
16	Развлекательная программа «Смех да веселье»	Развивать у детей чувство юмора, умение адекватно реагировать на розыгрыши, шутки; Формировать познавательный интерес к традициям своего народа.	Стихи детей, сценка с клоунами, игра «Поймай хвостик обезьяны», игра «Спой песню», игра «Накорми зайцев», исполнение песни «Улыбка»	Развлекательная программа	01.04.2025	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
17	Всемирный день здоровья. Спортивное мероприятие «Неразлучные друзья — взрослые и дети»	Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через спортивные мероприятия.	Веселые эстафеты: 1- «Поменяй предмет» 2- «Прыг-скоч» 3- Посадка картофеля» 4- «Игольное ушко» 5- «Веселый хоккей» 6- Волейбол наоборот	Игровое занятие	07.04.2025	Кислицына К.С. Котылевская М.И.
18	Инсценировка «Колобок в гостях у Светофорчика»	Стремиться соблюдать правила безопасности с целью сохранения своего здоровья.	Задания от Светофорчика – «Опасные ситуации: как избежать неприятностей», загадки, задание «Собери дорожный знак», задание «Умные вопросы», д/и «Огонь- наш друг, огонь - наш враг»	игра-инсценировка	06-07.05 2025	Кислицына К.С. Котылевская М.И.
19	Квест-игра «Быть здоровым – это здорово!»	Популяризация ЗОЖ, повышение эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей	Сундучок доктора Неболейки с заданиями: Станции:- «Режимная» «Витаминная», эстафета «Полезно-вредно» - «Гигиеническая» - «Спортивная» - «Закаливание», эстафета «Выложи солнышко»; Ключ от сундучка с сокровищами (загадки)	квест-игра	14-15.05 2025	Кислицына К.С. Котылевская М.И.

## Календарный план 2 год обучения:

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Занятие – игра «Путешествие в страну Знаний»	Развивать любознательность и интерес к новым знаниям, учебной деятельности, желание учиться.	Чтение стихов, викторина по русским сказкам, игра «Кто сказал мяу?», занимательные задачи, игра «Шапка неведимка»	Занятие – игра	02-03.09. 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.
2	Познавательная игра КВН «Островок безопасности»	Формирование и закрепление навыков безопасного поведения	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов	Познавательная игра КВН	16-19.09 2024	Ерошенко Е.И.
3	Выставка творческих работ детей и родителей «Дары осени»	Мотивировать детей на эмоциональный отклик к красоте природы посредством творческой деятельности.	Совместное творчество детей и родителей	Выставка творческих работ детей и родителей	01-07.10 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.
4	Литературно - музыкальное развлечение «День пожилого человека»	Воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, нравственные основы, культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддержать пожилых людей, заботиться о них.	Беседа о праздниках, загадки, задания от бабушек и дедушек, стихи, игра «Настроение», исполнение песни.	Литературно - музыкальное развлечение	01-03.10 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.
5	В рамках Акции к Всемирному дню зрения — тематическое занятие с использованием здоровьесберегающих техно-логий	Закрепление у дошкольников представлений о значении зрения и функциональных возможностях, навыков ухода и необходимого бережного отношения к глазам.	Игра «5 помощников», мультфильма «Для чего нужны глаза?», складывание пазлов «Чьи глаза», загадки, игра «Что полезно для глаз?», гимнастика для глаз. Рисование радужной оболочки глаз.	Игровое занятие	10-11.10. 2024	Ерошенко Е.И.
6	Праздничное мероприятие к Дню отца	Формирование семейных ценностей, уважительного отношения к главе семьи.	Чтение стихов о папе, песни, увлекательные игры пап с детьми	развлечение	14-15.10 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.

7	Тематический час «День народного единства»	Развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, и любовь к ней.	Презентация «Моя Родина», обсуже-е. Беседа о символах (флаг, герб) Д/игры «Собери слово», «Узнай символ», рисование символов.	тематический час	01.11.2024	Ерошенко Е.И.
8	Викторина о безопасном поведении в быту «Опасности нам не страшны»!	Стремиться соблюдать правила безопасности с целью сохранения своего здоровья	Веселые конкурсы: 1-разминка 2-знатоки безопасности, д/и «Опасные-безопасные предметы»; 3-«Необычные загадки», п/и «Светофор» 4- «Угадай № телефона», д/и «Слушай внимательно»	Викторина	18-19.11 2024	Ерошенко Е.И.
9	Праздничный концерт к Дню мам «От солнышка-тепло, от мамочки - добро»	Воспитывать любовь и уважение к самому дорогому человеку на свете — маме.	Чтение стихов о маме, песня «Ми-лая мама», загадки, Игры «Доскажи словечко», «Игра-обнималочка», «Укра-сь свою маму», «Накорми маму», «Урок вежливости» Конкурсы для мам: «Стройная талия», «Веникобол» Частушки	концерт	25-27.11 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.
10	Викторина «Царство здоровья»	Закрепление знаний детей о том, как сохранить здоровье; воспитание способностей к импровизации и творчеству в двигательной деятельности.	Веселые задания от: -Винни Пуха (загадки о лич.гигиене и ЗОЖ) -кота Леопольда (об органах чувств) - Красной шапочки «Посмотри и угадай!» - Мойдодыра игра «Продолжи» - Карлсона «Здоровое питание»; от Буратино (признаки болезни)	викторина	03-04.12 2024	Ерошенко Е.И.
11	Развлекательная программа «Спортивный КВН»	Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, чувство гордости за спортивные достижения страны.	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов.	Развлекательная программа	24-25.12 2024	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевская М.И.



12	Игровая программа «Всемирный день «Спасибо»	Учить детей правилам общения друг с другом, дружеским формам взаимодействия. Воспитывать дружеские чувства: доверие, взаимовыручку, сопереживание.	Познавательная беседа, чтение стихотворения, игра «Доскажи словечко», конкурс «Добрые слова», путешествие в страну «Спасибо», музыкальная игра «Успей сесть», п/и «Повтори».	игровая программа	13.01.2025	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.
13	Интегрированное занятие «Здоровье-это здорово!»	Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, воспитывать дружеские отношения и умение взаимодействовать в коллективе.	Что значит «здоровый»; поговорки о здоровье. «Лучики здоровья»: 1-гигиена; 2-режим дня; 3-спорт; самомассаж «Небольшая», физминутка «Чударики»; 4-полезная еда; 5-настроение	игровое занятие	03-04.02. 2025	Ерошенко Е.И.
14	Спортивно - интеллектуальная викторина «Солдат службу несет, покой страны бережет»	Воспитывать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, уважение к российским воинам.	Деление детей на команды, 1 конкурс «Интеллектуальная разминка», 2 конкурс – эстафета «Кто быстрее», 3 конкурс «Четвёртый лишний», 4 конкурс «Разрезные картинки», 5 конкурс «Соедини картинки», 6 конкурс «Боевое задание», 7 конкурс «Что изменилось?». Итоги викторины.	спортивно - интеллектуальная викторина	20-21.02 2025	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.
15	Праздник «Широкая Масленица»	Воспитывать чувство патриотизма, основанное на русских традициях, духовно-нравственные качества: доброту, миролюбие, всепрощение.	Веселые заклички, чтение стихов, загадки, песня «Блины», игры «Паровоз», «Солнце», «Горелки», «Не выпустим», «Перетягивание каната». Угощение блинами	праздник	28.02.2025	Ерошенко Е.И. Кислицына К.С. Котылевкая М.И.
16	Квест «Знатоки правил безопасности»	Стремиться соблюдать правила безопасности с целью сохранения своего здоровья.	Задания от Светофорчика -«Опасные ситуации: как избежать неприятностей», загадки, задание «Собери дорожный знак», задание «Умные вопросы» дидактическая игра «Огонь наш друг, огонь наш враг»	Квест	11-12.03 2025	Ерошенко Е.И.
17	Развлекательная программа «Смех да веселье»	Развивать у детей чувство юмора, умение адекватно	Стихи детей, сценка с клоунами, игра «Поймай хвостик	Развлекательная программа	01.04.2025	Ерошенко Е.И. Кислицына

		реагировать на розыгрыши, шутки; Формировать познавательный интерес к традициям своего народа.	обезьяны», игра «Спой песню», игра «Накорми зайцев», исполнение песни «Улыбка»			К.С. Котылевкая М.И.
18	Всемирный день здоровья. Спортивное мероприятие «Не-разлучные друзья — взрослые и дети»	Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через спортивные мероприятия.	Веселые эстафеты: 1- «Поменяй предмет» 2- «Прыг-скок» 3- Посадка картофеля» 4- «Игольное ушко» 5- «Веселый хоккей» 6- Волейбол наоборот	Игровое занятие	07.04.2025	Ерошенко Е.И.
19	Квест-игра «Секреты здоровья»	Прививать детям привычку ЗОЖ. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, чувство коллективизма, умение работать в команде.	Цветок с секретами здоровья Д/игры «Режим дня», «Где живут витамины?», «Волшебный мешочек», «Да-нет». П/и «Это-я, это-все мои друзья», загадки Эстафета «Выложи солнышко»	квест-игра	13-14.05 2025	Ерошенко Е.И.

### Список литературы:

1. Бударина Н.В. курс Мое здоровье. г.Ростов-на-Дону «Легион», 2013 г.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Мастерская учителя «135 уроков здоровья или школа докторов природы» Москва «ВАКО», 2007г.
3. Хаткина М.Л. Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек. Донецк «Бао», 2014 г.
4. Гофман Р.В. Программа знай и люби свое тело. (развитие валеологической культуры детей 6 го года жизни), г.Ростов-на-Дону «Сфера», 1998 г.
5. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Москва «Школьная пресса», 2004 г.
6. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Москва «Сфера», 2003г.
7. Белая К.Ю., Зимонина В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. (конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста), Москва «Просвещение», 2000 г.
8. Зимонина В.А. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. Москва «Владос», 2003 г.
9. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Москва «Просвещение», 2002 г.
10. Колабанов В.В. Валеолог. Москва «Просвещение», 2001 г.
11. Деркунская В.А. Здоровье. Москва «Сфера», 2012 г.

12. Зайцева Л.И. Речевые, ритмические, релаксационные игры для дошкольников. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2013 г.
13. Аронов В.И. Принять себя, принять другого. Москва, 1996 г.
14. Верн Э.И. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва «Просвещение», 1983 г.
15. Мартынов С.А. Домашняя рефлексотерапия. Москва «Сфера», 1995 г.
16. Соколов Д.И. Сказки и сказкотерапия. Москва «Класс», 1997 г.
17. Юдин Г.А. Главное чудо света. Москва «Педагогика», 1991 г.
18. Барина Е.В. Безопасность малышей, Ростов-на-Дону «Феникс», 2014г.
19. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников- М.: ТЦ Сфера, 2008г.
20. Карманова Л.В. Упражнения на расслабление //Дошкольное воспитание.
21. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995г.
22. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
23. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – М.: Айрис – пресс 2017 г.
24. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра пособие для детей 5-8 лет, М.: ТЦ Сфера, 2004г.
25. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001 г.
26. Горбатенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа для старших дошкольников – Волгоград: Учитель 2008 г.

## ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№ п/п	Ф.И.О. воспитанника	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

### *Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни».*

Уважаемые Родители! Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты:

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?  
а) хорошее б) нормальное в) плохое
  2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?  
а) знаю б) не знаю в) не интересуюсь
  3. На что, на Ваш взгляд, нужно обратить внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребёнка?  
а) благоприятная психологическая атмосфера б) достаточное пребывание на свежем воздухе в) закаливающие мероприятия г) здоровая гигиеническая среда д) наличие спортивных площадок возле дома е) полноценный сон ж) рациональное, калорийное питание з) соблюдение режима
  4. Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается физкультурой и спортом?  
а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимаются
  5. Считаете ли Вы свое питание полноценным и рациональным?  
а) да б) отчасти в) нет г) затрудняюсь ответить
  6. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада полноценным и рациональным?  
а) да б) отчасти в) нет г) затрудняюсь ответить
  7. Как Вы с детьми проводите досуг?  
а) у бабушки б) гуляем во дворе в) смотрим телевизор
  8. Как Вы думаете, что такое здоровый образ жизни?
- 
9. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?  
а) из специальных книг б) из средств массовой информации в) из беседы с г) в образовательном учреждении
  10. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?
- 
11. Если прививаете, то каким образом?
- 
12. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

**Материал к занятию**

**Тема:** «Человек. Наше тело. Органы чувств».

- Что такое, отгадайте!

Не смотрел в окошко –  
Был один Антошка,  
Посмотрел в окошко –  
Там второй Антошка!  
Что за окошко, Куда смотрел Антошка?

- Посмотри в зеркало, нарисуй себя и отгадай загадки. Успехов!

1. Двое ходят, двое смотрят, двое болтаются, один водит и приказывает. (*Ноги, глаза, руки, голова*)
2. Всю жизнь в обгонку ходят, а обогнать друг друга не могут. (*Ноги*)
3. У двух матерей по пять сыновей, все на одно имя. (*Руки, пальцы*)
4. Две подруги, две сестры  
Рубят, строят, роют,  
Рвут на грядке сорняки  
И друг друга моют.  
Что это за сестры? (*Руки*)
5. Твои помощники – взгляни –  
Десяток дружных братьев,  
Как славно жить, когда они  
Работы не бояться.  
И, как хороший мальчик,  
Послушен каждый ... (*Пальчик*)
6. Ношу их много лет, а счета им не знаю. (*Волосы*)
7. Два брата через дорогу живут, а друг друга не видят. (*Глаза*)
8. На ночь два оконца  
Сами закрываются,  
А с восходом солнца –  
Сами открываются. (*Глаза*)
9. Двое глядят, двое слушают, один говорит. (*Глаза, уши, язык*)
10. Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб, всю добычу мою  
Я с радостью этим зверям отдаю. (*Губы, зубы*)
11. Всегда он в работе, когда говорим,  
А отдыхает, когда мы молчим. (*Язык*)

12. Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)

**Подумай и ответь:**

- Чем мы ходим?
- Чем мы смотрим?
- Чем мы слушаем?
- Чем мы работаем?
- Чем мы думаем?

А Незнайкина голова думает очень плохо. Вот что он говорит:

Ходим мы руками.

Смотрим мы ушами.

Слушаем мы ногами.

Работаем мы глазами.

Говорим мы головой.

Думаем мы языком.

- Вот так! Интересно, да? И это еще не все!

У человека 3 глаза.

У человека 4 ноги.

У человека 2 головы.

У человека 2 языка.

У человека 4 руки.

У человека 3 уха.

- Исправь Незнайку, дружок.

**Двое нас**

Шепчет ротик:

- Эй, послушай,

Что ты, Носик, приуныл?

Ко всему ты равнодушен,

Будто свет тебе не мил?

Грустный Носик отвечает:

- Разве ты не замечал,

Глазок – двое,

Ушек – двое,

Две руки

И две ноги,

Только мы живем с тобою

В одиночку, чудаки!

- Что ты, Носик,

Чем мы хуже?

Говорил тебе на раз:  
Если мы с тобою дружим –  
Значит, тоже двое нас.

- Покажи, пожалуйста, брови, ресницы, лоб, веки, переносицу, ноздри, мочки ушей, подбородок, шею, плечи, локти, пальцы рук, ногти, колени.

**Подумай и ответь:**

- Сколько пальцев на одной руке; а на другой?
- Сколько пальцев на ноге; а на другой?
- Почему обувь покупают парами?
- Почему варежки, перчатки, рукавички покупают парами?
- Позанимайся и научись определять, где левая рука, а где правая.
- Посмотри на свое лицо, посмотри на свои руки. Чистые? Ну и хорошо. А если чуть грязноваты, помой с мылом. И помни: перед занятием, перед едой, перед сном руки, лицо должны быть чистыми! Иначе нельзя.

**С головы до ног**

Человек, чтоб он мог действовать отлично, -  
С головы до самых ног создан гармонично.  
Расскажу-ка я сейчас, что к чему дано вам,  
Чтобы впредь никто из вас не был бестолковым.

**Голова**

Голова – всему венец,  
В ней начало и конец.  
Без нее сынки и дочки  
Не прочтете вы ни строчки:  
Составлять в уме слова  
Вам поможет голова.  
Объяснит вам без запинки  
В книжке разные картинки.  
Вам подскажет голова,  
Сколько будет дважды два.  
Как найти дорогу в море,  
Как помочь другому в горе,  
Как быстрее решить задачу,  
Как проверить в кассе сдачу,  
Как зажечь в квартире свет –  
Голова дает ответ.  
Голова на нашем теле  
Верховодит в каждом деле.

Постарайтесь же, ребята,  
Содержать ее в порядке.  
Пополняйте в ней запас  
Каждый день и каждый час.  
Хорошо с ней жить, ребята,  
Если в ней ума палата.  
С головой пустопорожней  
Обходитесь осторожней –  
С ней помучаетесь век...  
Так уж сделан человек!

### **Ноги**

Ноги всех по свету носят – хитрых, умных, дураков, -  
И за это ноги просят только пару башмаков.  
По песку да по траве, по большой дороге –  
Как взбредется голове, так и ходят ноги.  
Но проделав дальний путь, дай ногам передохнуть.  
На траве или на стуле, в декабре или в июле,  
На припеке или в тени – отдохнут пускай они.  
А с дурною головою не видать ногам покою!

### **Руки**

Не затем даны нам руки, чтоб засовывать их в брюки.  
Руки действовать должны, нам в труде они нужны.

### **Нос**

Вешать можно на гвоздь полотенце и трость,  
Лампу, плащ или шапку, и веревку, и тряпку...  
Но никогда и нигде  
Не вешайте носа в беде.

### **Глаза**

Мало под ноги смотреть,  
Чтобы не споткнуться, -  
Нужно иногда уметь  
В мире нашем оглянуться.  
Чтобы солнце, поле, рожь  
Вдруг открылись взору.  
Чтобы знать, куда идешь –  
Под гору ли, в гору?  
В самого себя взглянуть:  
С чем ты вышел в дальний путь?

### **Загадки о частях тела**

Стоят вилы,  
На вилах – короб с ухватами,  
На коробе – гора,  
На горе 7 братьев:  
По бокам 2 слышака,  
Внизу ревун,  
Над ревуном – сапун,  
Над сапуном – глядуны,  
Над глядунами – поле,  
А за полем дремучий лес.



Плохо дело, коли в нас  
Нет души живой:  
Взгляд пустых и лживых глаз  
Выдаст с головой!  
Тем глаза и хороши –  
Это зеркало души.

### Язык

Когда дорога неизвестна,  
И нету карты под рукой -  
Язык в пути помощник твой,  
Он доведет тебя до места,  
Он доведет до Киева!  
Но не трепите вы его

Никому не нужным словом,  
Разговором бестолковым.  
Болтуны и пустомели  
Не достигнут нужной цели:  
Просто скатятся в овраг...  
Им язык – не друг, а враг!

### Заключение

Я скажу вам честь по чести  
Все на свете трын-трава,  
Если у тебя на месте  
Руки, ноги, голова!  
Сам, однако, не зевай,  
Рукам волю не давай,  
Глаза держи открытыми,

А уши незащитыми,  
Ногами не стучи,  
Где нужно помолчи,  
Не суй свой нос  
В дурное дело, -  
Тогда живи на свете смело!

**Тема: «Нервные клетки. Мозг» (2 ой год обучения)**

1 часть - Кто главный в доме творчества? В семье? Почему они главные?...  
занятие 15 распечатки д/с

2 часть - Рассматривание иллюстрации в книгах: «Тело человека»  
«Играй, изучай»

- Строение мозга (собери картинку из магнитных долек);
- какая доля за что отвечает;
- левое и правое полушарие;
- Игра «Мозговые гонки»

3 часть – Что такое нервные клетки?

Как беречь нервные клетки (гигиена сна, релаксация, эмоции)  
Разучивание упражнений на релаксацию.

**Тема: «Кровяной моторчик»**

1 часть Загадка

В кроне дерева сидит  
И, как дятел, все стучит.  
Ночь придет – все люди спят,

Только пташечка не спит,  
Днем и ночью все стучит. (сердце)

## 2 часть

Рассматривание иллюстраций:

- Какое у нас сердце, какой формы, на что похоже, какого размера? (обсуждение, варианты детей)
- Сожмите свой кулачок – вот такой формы и размера (у вас оно меньше, у взрослых – больше).
- Строение сердца можно образно представить в виде 2х комнатной квартиры (одна комната – синяя, другая красная).

В синей комнате – находится правое предсердие и правый желудочек  
правое предсердие – собирает «отработанную кровь» из каждой клеточки нашего тела;

правый желудочек – гонит кровь в легкие за кислородом.

В красной комнате – находится левое предсердие и левый желудочек  
левое предсердие – забирает кровь из легких;

левый желудочек – гонит кровь, обогащенную кислородом в аорту.

Кровь по нашему организму «течет», как вода в реке. Она никуда не вытекает, путешествует по кругу.Рассматривание кровеносной системы.

У человека есть – вены (они синие) и артерии (красные)

По артериям течет артериальная кровь, очищенная и обогащенная кислородом.

По венам – венозная, отработанная, идет на чистку в легкие, почки.

Наша кровь – «большая река» по ней плавают «маленькие кораблики» - кровеносные клетки.

Кровеносные клетки бывают разные:

*Красные кровеносные тельца – эритроциты* (работают как грузовой транспорт –

перевозят грузы) – они очищают кровь, и переносят кислород и питательные вещества всем органам и каждой части нашего организма.

*Белые кровеносные тельца – лейкоциты* – наши защитники – защищают наш организм от микробов и вирусов, убивают все чужеродные клетки, которые попадают в наш организм.

*Желтые кровеносные тельца – тромбоциты* – санитары, лекари – участвуют в свертывании крови, не дают ей вытекать, когда появляется ранка.

3 часть Рисование сердца (обрисовать свой кулак),  
кровеносных телец.

## Тема: «Наши легкие»

### 1 часть

1. Прочитать отрывок из сказки С.Аксакова «Аленький цветочек»:  
«...стала привыкать к своему житию-бытию молодая дочь купеческая, красавица писанная: ничему она уже не дивуется, ничего не пугается. Служат ей слуги невидимые, подают, принимают, на колесницах без коней катают, музыку играют и все ее повеления исполняют».
2. Работа с понятийным аппаратом. Уточнить с детьми, из какой сказки приведен отрывок, кто ее автор и как они понимают выражение «слуги невидимые». Предложить назвать слово-антоним к слову «невидимые».
3. Предложить детям закрыть глаза и прислушаться к своему телу: может в нем тоже живут слуги-невидимки? Что это может быть? Кто нам незримо помогает?

Игра на развитие внутренних ощущений «Услышь себя»

### 2 часть Понятие дыхательной системы.

Все люди умеют дышать, а помогают нам в этом легкие. Чтобы попасть внутрь организма, воздух проходит долгий путь, в носу он согревается и очищается от большого количества микробов, затем согревается. После этого через горло попадает в своеобразный воздушный тоннель – трахею, бронхи и только потом в легкие. Легкие, как гроздь винограда, располагаются справа и слева. Они похожи на два воздушных шарика. Благодаря легким, которые работают неустанно и днем, и ночью, мы дышим. Легкие дышат с помощью мышц грудной клетки, в которой они размещаются. Вдох – и воздушные шарики наполняются воздухом, выдох – воздух выталкивается наружу. Легкие – добрые и заботливые помощники человека. Они обеспечивают наш организм необходимым для жизни кислородом и выводят вредный углекислый газ. Человеческие легкие очень ранимы, и мы должны знать, как не навредить им, не сделать больно. Болезнь, травма легких может привести к серьезным осложнениям для здоровья и даже для жизни человека.

3 часть. Правила безопасного поведения:

1. Не брать в рот инородных предметов, чтобы случайно их не проглотить. Они могут попасть в дыхательное горло, что приведет к невозможности дыхания (смерти).
2. Дышать необходимо носом.
3. Избегать простудных заболеваний.
4. При закупорке дыхательных путей – сразу в больницу.
5. Во рту может быть только еда.
6. Не смеяться и постараться не разговаривать во время приема пищи.

### 4 часть. Примерные практические упражнения:

1. положите руки на ребра и сделайте глубокий вдох, что вы почувствовали? Теперь выдохните. Что вы почувствовали? Объясните свои ощущения.
2. Вдохните и легким нажатием на ребра попробуйте «выгнать» воздух из легких. Получилось? А теперь начните медленно выдыхать. Что происходит?
3. В выдыхаемом воздухе помимо кислорода и углекислого газа есть вода. выдохните на стеклышко, оно запотело. Теперь проведите по нему пальцем – оно стало влажным.

---

---