

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

**Принято**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДДТ  
протокол от «31» августа 2023г.  
№ 1

**«Утверждаю»**

Директор МБУ ДО ДДТ  
Н.Н. Андреева

приказ от «31» августа 2023г.  
№ 276

**Согласовано**

на заседании методического совета  
МБУ ДО ДДТ  
протокол от «31» августа 2023г.  
№ 1

**Подпрограмма**

**«Час здоровья»**

социально-гуманитарной направленности

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
для Центров раннего развития и социальной адаптации детей

дошкольного возраста

**«Лазорик» и «Детское время»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Вид программы:** модифицированная

**Форма реализации программы:**

разноуровневая

**Возраст обучающихся** от 5 до 7 лет

**Срок реализации:** 2 года

первый год обучения — 72 часа

второй год обучения — 72 часа

полное освоение программы - 144 часа

**Разработчик:** Зайцева Н.Л.

**Реализуют программу:** педагоги

дополнительного образования

Котылевская М.И., Ерошенко Е.И.,

Гилева Т.Н., Хомякова Н.С.

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	18
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	24
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	32
Приложение 1. Контроль усвоения знаний блока дистанционного обучения.....	
Приложение 2. Условия реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий. ....	32
Приложение 3. Учебные планы для дистанционного обучения. ....	33
Приложение 4. Таблица «Диагностика сформированности основ здорового образа жизни. ....	43
Приложение 5. Анкета для родителей ««Здоровый образ жизни».....	
Приложение 6. Конспекты занятий по программе.....	51

## **І. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность. Педагогическая целесообразность.**

#### **Отличительные особенности.**

«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 позволяет 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.

**Тип программы:** общеразвивающая

**Вид программы:** модифицированная

**Уровень освоения:** ознакомительный

## **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:**

**Обучающие:**

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.

***Развивающие:***

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:***

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.

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:**

***Обучающие:***

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).

***Развивающие:***

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

***Воспитательные:***

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

**Задачи второго года обучения:**

***Обучающие:***

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.

***Развивающие:***

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

***Воспитательные:***

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

**1.3. Прогнозируемые 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.



**Срок реализации программы — 2 года**

**Режим занятий в неделю:**

Первый год обучения – 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу);

Второй год обучения - 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу)

**Полное освоение программы: 144 часа**

**Продолжительность занятия —** дети 1 го года обучения — 25 минут

дети 2 го года обучения — 30 минут

**Наполняемость групп – 1 ый и 2 ой года обучения – 15- 20 человек**

**Форма обучения –** очная, фронтальная, групповая, очная с применением дистанционных технологий (при необходимости).

**Тип занятия — комбинированный** (сочетаются теоретические и практические ).

**Адресат программы -** дети дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

На программу принимаются все дети данного возраста без ограничения.

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, пищеварения, дыхания) 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.

#### **1.4. Формы контроля и 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?

**Контроль усвоения знаний блока обучения с применением образовательных дистанционных технологий. (Приложение 1)**

## II. Учебный план.

Таблица 1

### 2.1 Учебный план (первого года обучения)

№ п/п	Название раздела, модуля	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
2.Раздел. Человек. Безопасное поведение.		14	27	41	
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 жизни.</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</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	«Спешите 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>	

## 2.2 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,	1	2	3	текущая диагностика

	опорно-двигательный аппарат).				
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
4. Раздел. Правила на всю жизнь.		11	13	24	
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
5.Раздел. Айболит в коробочке.		3	1	4	
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
6.Раздел. Ценности здорового образа жизни		2	-	2	
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>	

**Условия реализации программы с применением  
электронного обучения  
и обучения с применением дистанционных технологий.  
(Приложение 2)**

**Учебные планы для дистанционного обучения.  
(Приложение 3)**

### **III. Содержание работы**

#### **3.1. Содержание программы первого года обучения**

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

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

Теория — 1 ч.          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.**

**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.**

### **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.**

### **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 - «Спешите 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».

### **3.2. Содержание программы второго года обучения.**

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

##### **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 1ч.**

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.**

### **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.**

**3.1 Тема: «Приятного аппетита». Всего — 12 ч.**

Всего часов — 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.**

**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 настроения, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния.

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

**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.**

**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».

### **IV. Методическое обеспечение.**

#### **4.1. 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.

### **4.2.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).

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

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

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

**Наглядно-дидактические пособия:**

Демонстрационный материал:

- тематический словарь в картинках «Мир человека. Я и мое тело»
- Книга с секретами «Открой тайны человека»;
- «Я здоровье берегу — 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.

### **4.4. Диагностический инструментарий**

**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 4)

- проводится анкетирование родителей «Здоровый образ жизни». (приложение 5)  
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 закаливающих 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 инициирует 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.

## **V. Список литературы.**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.17.02.2023);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред.27.09.2017);
- Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 02.02.2021г.);
- Письмо Минпросвещения России 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 РФ»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.08.2019г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

### **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.
- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Москва «Сфера», 2003г.
6. Белая К.Ю., Зимонина В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. (конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста), Москва «Просвещение», 2000 г.
7. Зимонина В.А. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. Москва «Владос», 2003 г.
8. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Москва «Просвещение», 2002 г.
9. Колабанов В.В. Валеолог. Москва «Просвещение», 2001 г.
10. Деркунская В.А. Здоровье. Москва «Сфера», 2012 г.
11. Зайцева Л.И. Речевые, ритмические, релаксационные игры для дошкольников. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2013 г.
12. Аронов В.И. Принять себя, принять другого. Москва, 1996 г.
13. Верн Э.И. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва «Просвещение», 1983 г.
14. Мартынов С.А. Домашняя рефлексотерапия. Москва «Сфера», 1995 г.
15. Соколов Д.И. Сказки и сказкотерапия. Москва «Класс», 1997 г.
16. Юдин Г.А. Главное чудо света. Москва «Педагогика», 1991 г.
17. Баринова Е.В. Безопасность малышей, Ростов-на-Дону «Феникс», 2014г.

### **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>

## **VI. Приложения.**

### *Приложение 1*

#### ***Контроль усвоения знаний блока обучения с применением образовательных дистанционных технологий.***

Контроль, или проверка результатов обучения, является обязательным компонентом процесса обучения. Она имеет место на всех стадиях этого процесса, но особое значение приобретает после изучения какого-либо раздела программы и завершения ступени обучения. Суть проверки результатов обучения состоит в выявлении уровня усвоения знаний обучающимися, который должен соответствовать образовательному стандарту по данной программе, предмету. Контроль знаний при дистанционной форме обучения – это систематическая проверка усвоения знаний, умений и навыков на каждом занятии и оценка результатов обучения.

Для дошкольников в сфере дистанционного обучения оптимальным является следующая форма контроля учебной деятельности: обучающимся в ходе изучения какой-либо темы предмета дается задание на проведение исследования по этой теме. Дошкольники совместно с родителями изучают тему, используя представленные в интернете первоисточники. В установленные сроки обучающиеся должны предоставить отчет об итогах самостоятельной работы. Отчётом могут служить выполненные детьми рисунки, выученные стихи, онлайн тесты по теме.

Используются занятия контроля и проверки знаний:

- 1) Творческая работа, выполненная ребёнком.
- 2) Задания, разработанные педагогом (должны быть небольшого объема, адаптированы для возрастной группы, удобны для оценивания обучающимися и могут относиться одновременно к нескольким темам).
- 3) Задания, размещённые на образовательных порталах, платформах.
- 4) Подведение итогов.

Проверка осуществляется через социальный мессенджер WhatsApp, электронную почту, платформу Zoom.

Используется:

- метод устного контроля с помощью видеосвязи или голосового сообщения через WhatsApp (собеседование, онлайн консультации, опрос);
- метод письменного контроля (тестирование, анкетирование, сообщения);
- метод практического контроля (онлайн-занятия, видеозапись, аудиозапись).



(Приложение 2)

**Условия реализации программы с применением  
электронного обучения  
и обучения с применением дистанционных технологий.**

**Условия перехода:** переход на дистанционное обучение по приказу учредителя в случае ухудшения эпидемиологической ситуации.

В программе предусмотрены разделы (блоки) для изучения как в очном формате, так и в формате дистанционного обучения.

**Средства обучения:** при электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используется электронная почта, мессенджер WhatsApp, социальные сети.

**Формы ведения занятий:** могут применяться такие формы обучения, как видеозанятие (в записи), занятие-конференция, индивидуальное онлайн занятие, онлайн консультация.

**Контроль результатов обучения:** беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование, рецензирование работы обучающегося, взаимопомощь обучающихся в форуме, текстовая и аудио рецензия.

**Технология организации электронно-дистанционного обучения:**

При реализации образовательной программы дошкольного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в зависимости от технических условий, в образовательных организациях применяются разные модели обучения:

- обучение в режиме онлайн (электронное обучение);
- дистанционное обучение через интерактивные учебные материалы;
- самостоятельная работа родителей с детьми на основе обратной связи через сайт, электронную почту, интернет-мессенджеры, социальные сети.

Суть дистанционного обучения дошкольника заключается в том, что ребенок получает возможность смотреть видео-занятия, изучать учебный материал, а также находясь дома, получить и выполнить задания. В заключении ребенок может выполнить творческую работу, поучаствовать в конкурсе. Это необходимо для того, чтобы убедиться в том, что материал действительно изучен и усвоен, а в процессе выполнения творческой работы или участия в конкурсе ребенок использует полученные знания.

Рекомендации для родителей могут размещаться на сайте образовательной организации и в социальных сетях, специально организованных группах и сообществах. А также на специально созданных сайтах педагогов.

*Деятельность педагога в системе дистанционного обучения.*

Условия проведения дистанционного обучения могут отличаться по режиму взаимодействия педагога и обучающегося.

Существуют два вида режима:

Offline - местонахождение и время не является существенным, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме;

Online – обучающийся с родителем (законным представителем), и педагог находится у автоматизированного рабочего места.

Для проведения педагогом дистанционного занятия в любом из режимов необходимо:

- выстроить индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка за счет возможности выбора уровня и вида представления материала и согласовать его с заказчиком;
- разработать конспекты занятий и подготовить демонстрационный и раздаточный материал к занятиям с элементами видео и аудио, с включением иллюстраций и анимации;
- организовать щадящий режим обучения, нормируя количество времени, проводимого за компьютером;
- разработать и осуществить социальную программу работы с семьей, обязательное включение родителей в процесс обучения ребенка, выработка совместной политики общения.

Необходимо продумать и выбрать наиболее удобный способ доставки учебного материала. С родителями (законными представителями) обговаривается заранее каким образом им будет доставляться учебный материал к данному занятию.

Занятие с использованием электронных устройств должно строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей. Дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение ребенка в онлайн-работу. Необходимо помимо онлайн-обучения активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности.

Продолжительность применения компьютерной программы: 10 минут для дошкольников.

**Учебный план  
для 1 го года обучения (для дистанционного обучения)**

№ п/п	Название раздела	теория	практика	всего	Формы контроля, аттестации
1	Что такое здоровье?	2	3	5	Анализ рисунков и результатов практической деятельности
2	Культурно- гигиенические навыки	-	7	7	Анализ результатов викторины
3	Органы чувств	6	10	16	Анализ результатов практической деятельности
4	Безопасное поведение	5	7	12	Анализ рисунков
5	Позвоночник- фундамент здоровья	2	5	7	Анализ результатов практической деятельности
6	Спорт-путь к здоровью	2	3	5	Анализ рисунков
7	Полезное питание	2	3	5	Анализ рисунков
8	Здоровые зубы	-	5	5	Анализ рисунков
9	Спокойной ночи	2	3	5	Обсуждение после просмотра
10	Спешите делать добро	2	3	5	Анализ результатов практической деятельности
	<b>Итого часов:</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	<b>72</b>	

**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  Органы чувств  Мультфильм о строении глаза и охране зрения 10 Действенных	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11985809215951239488&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655900188091932-1762565854525651090-vla3-1865-653-vla-17-balancer-8080-BAL-7335&amp;text=Строение+тела.+Внутренние+органы.+Анатомия+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11985809215951239488&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655900188091932-1762565854525651090-vla3-1865-653-vla-17-balancer-8080-BAL-7335&amp;text=Строение+тела.+Внутренние+органы.+Анатомия+для+детей</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pC7f_aThhU">https://www.youtube.com/watch?v=pC7f_aThhU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0">https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w">https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w</a>

		<p>упражнений Для улучшения Зрения Анатомия уха человека.</p> <p>Презентация на тему: "У ХОД ЗА УШАМИ. Чтобы уши слышали. Самомассаж ушей. ЛФК упражнения Виртуальное путешествие по человеческому носу, которое покажет, как он работает. Мультимедиа о пользе Здорового Образа Жизни Дыхательная гимнастика для детей Как НЕ болеть простудой!</p> <p>Мультимедиа про Здоровье 8 советов по профилактике простуды Методические рекомендации. Комплекс физических упражнений для профилактики ОРЗ.</p> <p>Техника точечного массажа по Уманской Укрепляем здоровье — закаливанием</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0GRP&lt;br/&gt;G7_FKU">https://www.youtube.com/watch?v=e0GRP G7_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=ciJOzC&lt;br/&gt;YAcJ0">https://www.youtube.com/watch?v=ciJOzC YAcJ0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIyD&lt;br/&gt;A2YP1qo">https://www.youtube.com/watch?v=OIyD A2YP1qo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-&lt;br/&gt;VwE_DHVVc">https://www.youtube.com/watch?v=- VwE_DHVVc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c5T2n&lt;br/&gt;0sT1SA">https://www.youtube.com/watch?v=c5T2n 0sT1SA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BbP88&lt;br/&gt;kJW4GQ">https://www.youtube.com/watch?v=BbP88 kJW4GQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gt8ekf&lt;br/&gt;IzJww">https://www.youtube.com/watch?v=Gt8ekf IzJww</a> <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-&lt;br/&gt;rekomendacii-kompleks-fizicheskikh-&lt;br/&gt;uprazhneniy-dlya-profilaktiki-orz-&lt;br/&gt;1394082.html">https://infourok.ru/metodicheskie- rekomendacii-kompleks-fizicheskikh- uprazhneniy-dlya-profilaktiki-orz- 1394082.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y4Gm&lt;br/&gt;WWFOV70">https://www.youtube.com/watch?v=y4Gm WWFOV70</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3t9Ac&lt;br/&gt;HeaEBg">https://www.youtube.com/watch?v=3t9Ac HeaEBg</a></p>
4	Безопасное поведение	<p>Безопасность на водоемах</p> <p>Правила безопасности и поведения для детей Развивающее видео</p> <p>Азбука безопасности Электробезопасность (Мультфильм) Детям о правилах пожарной безопасности Что делать при обнаружении</p>	<p><a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6295073&lt;br/&gt;f00cde16d53111a59">https://zen.yandex.ru/video/watch/6295073 f00cde16d53111a59</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mrKIZ&lt;br/&gt;F6lYpY">https://www.youtube.com/watch?v=mrKIZ F6lYpY</a> <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6175246&lt;br/&gt;491360846a7bc6d8c">https://zen.yandex.ru/video/watch/6175246 491360846a7bc6d8c</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=85&lt;br/&gt;24454240933702075&amp;text=безопасное+п&lt;br/&gt;оведение+как+обращаться+с+огнем+для&lt;br/&gt;+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=85 24454240933702075&amp;text=безопасное+п оведение+как+обращаться+с+огнем+для +детей</a> <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/60c8509&lt;br/&gt;e03088a3a1ad8a475">https://zen.yandex.ru/video/watch/60c8509 e03088a3a1ad8a475</a></p>

		подозрительного предмета?	
5	Позвоночник - фундамент здоровья	<p>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</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата у детей старшего возраста Зачем нужна зарядка? - Доктор Пилюлькин</p>	<p><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=BR6lgoWJ-s">https://www.youtube.com/watch?v=BR6lgoWJ-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></p>
6	Спорт-путь к здоровью	<p>Загадки про спорт с ответами. Мультимедиа про спорт.</p> <p>Изучаем Спорт Развивающее видео</p>	<p><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></p>
7	Полезное питание	<p>Польза овощей и фруктов Овощи и Фрукты для детей. Развивающий мультимедиа</p> <p>Витамины – наши друзья. О пользе витаминов. Жила-была Царевна - Про еду. Развивающие и обучающие мультики</p>	<p><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></p>
8	Здоровые зубы	<p>Зачем нужны молочные зубы?</p> <p>Добрый доктор Стоматолог мультфильм детям про зубы Динозубрик учит</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KNNaauwUnII">https://www.youtube.com/watch?v=KNNaauwUnII</a>  <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-">https://www.youtube.com/watch?v=Ydd-</a></p>

		правильно чистить зубы! Откуда берется кариес?	<a href="#">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=yCTQlKxpOn0">https://www.youtube.com/watch?v=yCTQlKxpOn0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA">https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA</a>

### Учебный план для 2 го года обучения ( для дистанционного обучения)

№ п/п	Название раздела	теория	практика	всего	Формы контроля, аттестации
1	Адаптационный блок «Кто мы - люди»	2	5	7	игровое тестирование
2	«Откуда берутся болезни?»	4	4	8	анализ результатов практической деятельности
3	«Кожа — живая одежда»	1	1	2	анализ рисунков
4	«Как я расту» (костная система, опорно-двигательный аппарат)	1	2	3	анализ результатов практической деятельности
5	«Кровяной моторчик»	1	2	3	анализ результатов практической деятельности
6	«В стране легких»	1	2	3	анализ результатов практической деятельности
7	«Об удивительных превращениях пищи»	1	1	2	анализ рисунков
8	«Приятного аппетита»	5	5	10	анализ рисунков
9	«Что мы пьем»	1	1	2	анализ рисунков

10	«Правила на всю жизнь»	8	8	16	анализ рисунков
11	«За белоснежную улыбку»	1	2	3	анализ результатов практической деятельности
12	«Домашняя аптечка»	2	2	4	анализ результатов практической деятельности
13	«Умеем работать, умеем отдыхать»	2	3	5	игровое тестирование
14	«Ценности здорового образа жизни»	2	2	4	игровое тестирование
<b>Итого часов:</b>		<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>	

### 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 болеем?  Как быстро вылечить простуду у ребенка (лечение ОРЗ и ОРВИ, кашель, насморк и температура).  Дыхательная гимнастика Бутейко  5 Дыхательных упражнений	<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=lx15_zhe0vY">https://www.youtube.com/watch?v=lx15_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>



		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=JrbbuNk5Vlg">https://www.youtube.com/watch?v=JrbbuNk5Vlg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sJrzclzlENU">https://www.youtube.com/watch?v=sJrzclzlENU</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=IK0Lui_JC1o">https://www.youtube.com/watch?v=IK0Lui_JC1o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLExdrS4WFk">https://www.youtube.com/watch?v=nLExdrS4WFk</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 Простые упражнения на дыхание,	<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=GKyj8h-kJmM">https://www.youtube.com/watch?v=GKyj8h-kJmM</a>
7	«Об удивительных превращениях пищи»	Путешествие по вашему телу (пищеварительная система)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kV8zgcFmn4">https://www.youtube.com/watch?v=kV8zgcFmn4</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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=">https://www.youtube.com/watch?v=</a>

		<p>заменить водой</p> <p>Что будет, если не пить воду целый день?</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=V6RfEFuOxVY">=V6RfEFuOxVY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FOk5rs6NhO0">https://www.youtube.com/watch?v=FOk5rs6NhO0</a></p>
10	«Правила на всю жизнь»	<p>1.Осторожно, пиротехника: как безопасно использовать петарды, хлопушки и фейерверки 2.Безопасность на улице презентация.</p> <p>3. Правила безопасности для детей на природе, в городе, при пожаре. Обучающий мультфильм. 4.Если ты остался один дома  </p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=anThoYBMZxQ">https://www.youtube.com/watch?v=anThoYBMZxQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yGbR0QLP5pU">https://www.youtube.com/watch?v=yGbR0QLP5pU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lsfMUrE3VQY">https://www.youtube.com/watch?v=lsfMUrE3VQY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9YMF3zcf-oI">https://www.youtube.com/watch?v=9YMF3zcf-oI</a></p>
11	«За белоснежную улыбку»	<p>Зубы и уход за зубами. Презентация для детей.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AT2Q35JSEQ8">https://www.youtube.com/watch?v=AT2Q35JSEQ8</a></p>
12	«Домашняя аптечка»	<p>Пищевое отравление</p> <p>юбьти\яфждл/*7++Лекарственные растения презентация</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nmQxPGGWRzI">https://www.youtube.com/watch?v=nmQxPGGWRzI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w">https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w</a></p>
13	«Умеем работать, умеем отдыхать»	<p>Игры на снятие физического и психического напряжения для детей</p> <p>Знакомство с игровой методикой мышечной релаксации Д.Джекобсона:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MBdF8SqHnrQ">https://www.youtube.com/watch?v=MBdF8SqHnrQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tvVmuxaqMA0">https://www.youtube.com/watch?v=tvVmuxaqMA0</a></p>
14	«Ценности здорового образа жизни»	<p>Видеоурок «Летние каникулы с пользой»</p> <p>Викторина «Здоровым быть здорово!»</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI">https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=e_Vlpgb8HY">https://www.youtube.com/watch?v=e_Vlpgb8HY</a></p>

*Приложение 4*

**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?

## Приложение 6

### 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 боятся.

И, как хороший мальчик,  
Послушен каждый ... *(Палец)*

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

### **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.

### **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,

А уши незащитыми,  
Ногами не стучи,

Если у тебя на месте  
Руки, ноги, голова!  
Сам, однако, не зевай,  
Рукам волю не давай,  
Глаза держи открытыми,

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 гроздья 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.

---

