

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
Протокол от «29» августа 2025г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «29» августа 2025 г. № 181

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Протокол от 29 августа 2025г.
№1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности

«Час здоровья»

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: стартовый
Целевая группа (возраст): от 5 до 7 лет
Срок реализации: 2 года
количество часов по программе- 144 часа
первый год обучения — 72 часа
второй год обучения — 72 часа
Форма реализации программы: очная
Условия реализации программы:
муниципальное задание
Разработчик: Зайцева Н.Л.

г. Ростов-на-Дону
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	12
1.4. Планируемые результаты	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы... ..	30
2.3. Методическое обеспечение.....	30
2.4. Формы контроля и аттестации.....	43
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	44
2.6. Рабочая программа воспитания.	46
Календарный план воспитательной работы	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57
Приложение 1. Таблица «Диагностика сформированности основ здорового образа жизни.	57
Приложение 2. Анкета для родителей ««Здоровый образ жизни».....	57
Приложение 3. Конспекты занятий по программе.....	58

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.03.2025, далее - ФЗ №273).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее - Концепция).
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. 12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

13. Приказ Управления образования от 23.08.2023 № УОПР-643 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону».

14. Приказ Министерств общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 г. № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

15. Методические рекомендации по оформлению структурных элементов дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные на заседании методического совета ГАУ ДПО РО «Институт развития образования», протокол от 29.03.2024 г. № 3.

«Час здоровья» является подпрограммой дополнительной 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.

Отличительные особенности программы .

Программа «Час здоровья» является модифицированной. В процессе написания программы был изучен и проанализирован ряд дополнительных общеразвивающих программ разных педагогов-практиков:

программа валеологической направленности И.М. Новиковой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», О.В. Дубцовой «Здоровенок», Н.В.Половцевой, М.Ю. Стожаровой «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», А.Г.Ермаковой «Школа Неболейки», И.В.Тевдорадзе «Где прячется здоровье?», С.В.Коньковой «Здоровый малыш».

В основу программы «Час здоровья» заложены принципы работы В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления», используется пособие Г.Зайцева «Уроки Айболита» из серии «Расти здоровым».

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.

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.

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

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

первый год обучения — 72 часа; второй год обучения — 72 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность учебного занятия 30 минут.

Уровень сложности содержания программы: стартовый.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Наполняемость группы: до 20 человек, все желающие без предварительного отбора.

Виды занятий: теоретические, практические, комбинированные, игровые занятия.

Перечень форм подведения итогов: педагогическая диагностика (входящая, итоговая), педагогическое наблюдение, текущий контроль, итоговое тестирование.

Особенности организации образовательного процесса.

Краткая характеристика психофизиологических особенностей детей 5-7 лет

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

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов, зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании со стороны взрослого и сверстников, интерес к коллективным формам деятельности); возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни, эмоционального благополучия, социальных навыков и уверенности в себе. Ознакомление обучающихся с внешним и внутренним строением человеческого организма, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Задачи:

Развивающие (личностные, метапредметные):

- развитие познавательного интереса к своему организму, его возможностям;
- развитие навыков здорового образа жизни обучающихся как нормы повседневного бытия;
- помощь обучающимся в овладении доступными навыками «самоврачевания», психологической саморегуляции.

Воспитательные (личностные):

- воспитание у обучающихся осмысленного отношения к своему физическому и психическому здоровью как единому целому;
- воспитание умения «видеть» причины нарушения здоровья, осознавать взаимосвязь здоровья человека со здоровым образом жизни.

Обучающие (предметные):

- формирование представлений обучающихся о строении собственного тела и функционировании человеческого организма;
- знакомство обучающихся с основными правилами безопасного поведения в окружающей среде.
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ, умение налаживать комфортные взаимоотношения с другими людьми.

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

- **ценностный** – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;
- **гностический** – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;
- **развивающий** – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;
- **практический** – практическое осуществление и применение познанного.

Все содержание программы строится на следующих **принципах:**

- **научности** – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;
- **реалистичности и доступности** - объем представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний, не допускается излишней упрощенности и усложненности;
- **ценностного отношения к жизни и здоровью** – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;
- **деловитости и занимательности** – материал излагается в занимательной игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

Задачи первого года обучения:

Развивающие (личностные, метапредметные):

- развитие культуры общения;
- развитие навыков культуры личной гигиены;
- развитие эстетических потребностей в красоте.

Воспитательные (личностные):

- воспитание культуры приема пищи;
- воспитание доброго отношения к окружающему миру и себе, культурного поведения с окружающими людьми;
- воспитание культуры проявления эмоций.

Обучающие (предметные):

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

Задачи второго года обучения:

Развивающие (личностные, метапредметные):

- развитие навыков безопасного поведения на улице, транспорте, дома, на воде;
- развитие навыков самонаблюдения за своим организмом.

Воспитательные (личностные):

- воспитание у обучающихся осмысленного отношения к своему физическому и психическому здоровью как единому целому;

- воспитание умения «видеть» причины нарушения здоровья, осознавать взаимосвязь здоровья человека со здоровым образом жизни.

Обучающие (предметные):

- формирование представлений — откуда берутся болезни;
- знакомство обучающихся с основными органами организма, их расположением и назначением в организме человека;
- знакомство с основными системами организма (мышечная, костная, пищеварительная, опорно-двигательный аппарат);
- закрепление и дополнение знаний о здоровой пище.
- закрепление знаний основных видов оздоровительных гимнастик.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

первого года обучения

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел. Что такое здоровье?		1	11	12	
1.1	Тема. Знакомство. Адаптация. Игротерапия.	1	3	4	входящая диагностика
1.2	Тема.«Что такое здоровье?»	-	1	1	текущий контроль
1.3	Тема. «Что нужно для здоровья?»	-	1	1	педагогическое наблюдение
1.4	Тема. «Советы доктора Вода»	-	1	1	текущий контроль
1.5	Тема. «Друзья - вода и мыло»	-	1	1	педагогическое наблюдение
1.6	Тема. «Правила Мойдодыра»	-	1	1	педагогическое наблюдение
1.7	Тема. «Чтобы быть чистым»	-	1	1	текущий контроль
1.8	Тема. «О вредных привычках»	-	1	1	текущий контроль
1.9	Тема. Урок осторожности «Откуда берутся болезни?»	-	1	1	педагогическое наблюдение
2. Раздел. Человек. Безопасное поведение.		14	27	41	текущий контроль
2.1	Тема. «Тело человека»	-	1	1	текущий контроль
2.2	Тема. «Органы чувств»	-	1	1	педагогическое наблюдение
2.3	Тема. «Наши глаза»	1	3	4	педагогическое наблюдение
2.4	Тема. «Такие замечательные уши»	1	3	4	текущий контроль
2.5	Тема. «Зачем нам нос?»	1	3	4	текущий контроль

2.6	Тема. Урок осторожности «Что делать, если ты простудился?»	1	1	2	педагогическое наблюдение
2.7	Тема. «В бой с усталостью и простудой!»	1	2	3	педагогическое наблюдение
2.8	Тема. «Наша кожа»	1	1	2	текущий контроль
2.9	Тема. «Твои помощники» (руки – осязание)	1	1	2	педагогическое наблюдение
2.10	Тема. «Безопасное поведение»: правила на всю жизнь.	5	5	10	педагогическое наблюдение
2.11	«На пороге Новый год!»	-	1	1	текущий контроль
2.12	Тема. «Позвоночник – фундамент нашего здоровья»	2	5	7	педагогическое наблюдение
3. Раздел. Основы здорового образа жизни.		1	9	10	
3.1	«Занятия физкультурой дома и в спортзале»	-	1	1	педагогическое наблюдение
3.2	«Занятия спортом на свежем воздухе»	-	1	1	педагогическое наблюдение
3.3	«Спорт – путь к здоровью!»	-	1	1	текущий контроль
3.4	«Полезное питание»	1	2	3	педагогическое наблюдение
3.5	«Здоровые зубы – это важно»	-	1	1	текущий контроль
3.6	«Почему болят зубы?»	-	1	1	текущий контроль
3.7	«Чтобы зубы были здоровыми»	-	1	1	текущий контроль
3.8	«Как правильно чистить зубы?»	-	1	1	педагогическое наблюдение
4. Раздел. Здоровью надо помогать!		3	6	9	
4.1	Урок осторожности «Правильное питание»	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.2	«Спокойной ночи!»	1	2	3	педагогическое наблюдение
4.3	«Как настроение?»	1	1	2	итоговый контроль
4.4	«Спешите делать добро!»	1	1	2	итоговый контроль
4.5	Итоговое занятие «Здоровью надо помогать!»	-	1	1	Викторина итоговый контроль
Итого:		19	53	72	

1.3.1. 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
1.4	«Как здоровье?»	1	1	2	текущий контроль
1.5	«Откуда берутся болезни?» Почему люди болеют?	1	2	3	педагогическое наблюдение
1.6	«Как вести себя во время болезни?»	1	2	3	педагогическое наблюдение
2. Раздел. Органы и системы человека.		6	9	15	
2.1	«Кожа или живая одежда»	1	1	2	текущий контроль
2.2	«Азбука движения» (мышечная система)	1	1	2	педагогическое наблюдение
2.3	«Как я расту» (костная система, опорно-двигательный аппарат).	1	2	3	текущий контроль
2.4	«Кровяной моторчик» (органы кровообращения)	1	2	3	педагогическое наблюдение
2.5	«В стране легких или путешествие воздушных человечков» (дыхательная система).	1	2	3	педагогическое наблюдение
2.6	«Об удивительных превращениях пищи в организме человека».	1	1	2	текущий контроль
3. Раздел. Приятного аппетита.		6	6	12	
3.1	«Приятного аппетита»	5	5	10	текущий контроль
3.2	«Что мы пьем?»	1	1	2	педагогическое наблюдение
4. Раздел. Правила на всю жизнь.		11	13	24	
4.1	«На пороге Новый год!»	-	1	1	текущий контроль
4.2	Правила на всю жизнь»	8	7	15	педагогическое наблюдение
4.3	«Мы за белоснежную улыбку!»	1	2	3	текущий контроль
4.4	«Умеем работать, умеем отдыхать»	2	3	5	педагогическое наблюдение
5.Раздел. Айболит в коробочке.		3	1	4	

5.1	«Айболит в коробочке»	1	-	1	текущий контроль
5.2	«Домашняя аптечка»	-	1	1	текущий контроль
5.3	«Отравление лекарствами, пищевые отравления»	1	-	1	педагогическое наблюдение
5.4	«Лесная аптека»	1	-	1	текущий контроль
6.Раздел. Ценности здорового образа жизни		2	-	2	
6.1	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1	-	1	итоговый контроль
6.2	Заключительное занятие. «Ценности здорового образа жизни»	1	-	1	итоговый контроль
Итого:		32	40	72	

1.3.2. Содержание учебного плана (первого года обучения)

1. Раздел. Что такое здоровье? (12ч.) Теория (1ч.) Практика (11ч.)

1.1 Тема - Знакомство. Адаптация. Игротерапия. (4 ч.)

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

Практика (3 ч.) Игры: «Давайте поздороваемся», «Знакомство», «Это я, это я, посмотрите на меня», «Кто мы?», «Хорошие соседи», «Поиграем вместе», «Мой друг», «Скажи ласково». Мимические упражнения. Пальчиковая гимнастика. Рассказы «Вместе дружная семья», «Содружество» обсуждение. «Кто мы?». Дидактическое упражнение «Если хочешь быть здоров», посылка Мойдодыра. Рисование «Наши друзья».

1.2 Тема «Что такое здоровье?» (1 ч.)

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?» (1 ч.)

Практика (1ч.) 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» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Игровые советы от доктора Вода, обыгрывание ситуаций, игра «Закончи предложение».

1.5 Тема «Друзья - вода и мыло» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Веселые загадки. Игра «Доскажи словечко». Игровая викторина

1.6 Тема «Правила Мойдодыра» (1 ч.)

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» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Загадки (о средствах гигиены). Рассказ «Что произошло с грязнулей квакушей?». Физминутка «Две лягушки». Рисование.

1.8 Тема «О вредных привычках» (1 ч.)

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?» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Вирусы и микробы. Просмотр мультфильма. Рисование по теме.

2. Раздел. Человек. Безопасное поведение (41 ч.) Теория (14ч.) Практика (27ч.)

2.1 Тема «Тело человека» (1 ч.)

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» (1 ч.)

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» (4 ч.)

Теория (1ч.) Такие разные глаза (сравнение глаз животных и человека). Устройство человеческого глаза.

Практика (3ч.) 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» (4 ч.)

Теория (1 ч.) Кто как слышит? (животные, насекомые, человек). Как устроен нас слуховой аппарат.

Практика (3 ч.) 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?» (4 ч.)

Теория (1 ч.) Беседа «Зачем нам нос?» . Как устроен нос.

Пять главных машин: 1 – дыхательная

2 – очистительная 3 – согревательная

4 – смывательная 5 – нюхательная

Практика (3 ч.) 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?» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Признаки простуды. Важные правила, которые необходимо знать и соблюдать.

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!» (3 ч.)

Теория (1 ч.) Беседа о режиме дня. Признаки переутомления.

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» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Строение кожи человека. Как «дышит» наш организм благодаря коже.

Практика (1ч.) Гигиена (повторение). Пальчиковая гимнастика. Игры с движениями под стихотворный текст. Игровой массаж «Веселый поезд».

2.9 Тема «Твои помощники» (руки – осязание) (2 ч.)

Теория (1 ч.) Беседа об осязании человека. Загадке о различных частях тела.

Практика (1 ч.) 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» (10 ч.)

Теория (5 ч.)

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

Практика (5 ч.) Подбор мультфильмов. Их обсуждение. Разбор проблемных ситуаций. Рисование.

2.11 Тема «На пороге Новый год!» (1 ч.)

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» (7 ч.)

Теория (2 ч.) Что такое осанка? Рассматривание иллюстраций «Кто как стоит?» (обсуждение). Что такое позвоночник? Правила здоровой спины.

Практика (5 ч.) Разминка «Буратино». Стихотворение «Веселые зверята» (выделение важных правил). 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 (10 ч.) Теория (1ч.) Практика (9ч.)

3.1 Тема - «Занятия физкультурой дома и в спортзале» (1 ч.)

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» (1ч.)

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!» (1 ч.)

Практика (1ч.) 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» (3 ч.)

Теория (1 ч.) Беседы «О пользе овощей и фруктов». «О пользе витаминов». «Хорошо там, где мы ешь»

Практика (2 ч.) 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» (1 ч.)

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?» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Обсуждение ситуаций. Игры «Хорошо-плохо», «Что лишнее?»

3.7 Тема - «Чтобы зубы были здоровыми» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Правила чистки зубов. Презентация «Чтобы зубы были здоровыми»

3.8 Тема - «Как правильно чистить зубы?» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Игра «Хорошо-плохо» (для зубов), показ правильных действий на муляже, практическая отработка.

3.9 Тема - Урок осторожности «Правильное питание» (1 ч.)

Практика (1ч). Просмотр мультфильма, его обсуждение. Закрепление пройденного. Загадки, стихи. Игра «Доскажи словечко». Рисование по теме.

4. Раздел. Здоровью надо помогать (9 ч.) Теория (3ч.) Практика (6ч.)

4.1 Тема - «Спокойной ночи!» (3 ч.)

Теория (1 ч.) Беседа «Спокойно ли я сплю?». Правила спокойного сна.

Практика (2ч.) Наши любимые колыбельные песни. Рассказ «Пять дел перед сном», его обсуждение. Упражнения на релаксацию, на быстрое восстановление.

4.2 Тема - «Как настроение?» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Беседа и презентация «Эмоции и человек», ее обсуждение.

Практика (1 ч.) Разгадывание мимических картинок. Игровое упражнение «Подбери картинку». «Когда такое бывает? Игра «Зеркало» (в парах). Мимическая гимнастика. Игра «Из грусти в радость».

4.3 Тема - «Спеши делать добро!» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Понятие «добрый человек». Правила доброго человека.

Практика (1 ч.) Рассказ «Ссоры ни к чему», его обсуждение. Игровое упражнение «Подбери картинку». Физминутка «Звездочки». Рисование мимических картин.

4.4 Тема - Итоговое занятие «Здоровью надо помогать!» (1 ч.)

Практика (1 ч.) Закончи высказывание (закрепление пройденного). Секреты здоровья (повтор). Физминутка «Малыши-крепыши». Разучивание девиза здоровья. Разукрашивание букв и его «Чтение».

1.3.2. Содержание учебного плана второго года обучения.

1.Раздел. Как здоровье? (15 ч.) Теория (4ч.) Практика (11ч.)

1.1 Тема - Адаптация. Игротерапия (5 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» (1ч.)

Практика (1 ч.) (сходство – различия людей) Игры: «Скажи ласково», «Угадайка», «Помощники». Правила здоровья. Рисование и разукрашивание предметов личной гигиены.

1.3 Тема: Урок осторожности. Правила дорожного движения (1ч.)

Практика (1 ч.) Просмотр мультфильма, его обсуждение. Игра «Найди по описанию», «Найди, что лишнее»

1.4 Тема: «Как здоровье?» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Правила здоровья.

Практика (1 ч.) 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?» (3 ч.)

Теория (2 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.

Практика (1 ч.) 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?» (3 ч.)

Теория (1 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.

Практика (2 ч.) 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 (15 ч.) Теория (6ч.) Практика (9ч.)

2.1 Тема: «Кожа или живая одежда» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Строение кожи, уход за ней, правила гигиены (повторение). Рассматривание биомодели кожи: 2 основных слоя, их строение, основные функции.

Практика (1 ч.) Игра «Наши помощники». Массаж и его виды.

2.2 Тема: «Азбука движения» (мышечная система) (2 ч.)

Теория (1 ч.) Что такое мышцы, их роль. Виды мышц.

Практика (1 ч.) 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). (3 ч.)

Теория (1 ч.) Опорно-двигательный аппарат – главная опора нашего организма. Правильная осанка (повторение 1 го года обучения). Правила здоровой спины.

Практика (2 ч.) Игровое упражнение «Посмотри и повтори». 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) (3 ч.)

Теория (1 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.

Практика (2 ч.) 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) (3 ч.)

Теория (1 ч.) Превращение детей в воздушных человечков. Что такое легкие (рассматривание иллюстрации, обсуждение). Как работает дыхательная система.

Практика (2 ч.) 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». (2 ч.)

Теория (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.

Практика (1 ч.) Чтение С.Шукшина «Куда пропала пища?»

3. Раздел. Приятного аппетита (12ч.) Теория (6ч.) Практика (6ч.)

3.1 Тема: «Приятного аппетита» (10 ч.)

Теория (5 ч.) Беседы «Полезная и вредная еда», «Хорошо там, где мы едим», «Как мы едим» (культура еды). Как правильно себя вести за столом. Правила здорового питания.

Практика (5 ч.) Встреча с героями улицы Сезам. Игры: «Полезные привычки», «Малыши-крепыши», «Сервировка стола», «Полезное — не полезное». Чтение Чуковского «Обжора», Г.Сангир «Аппетит»

3.2. Тема: «Что мы пьем?» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Что мы пьем: каждый день, по праздникам. Наши любимые напитки и полезные напитки – это одно и то же? Сколько надо пить, когда. Вода – целительница.

Практика (1ч.) Игры: «Ручеек», «Бежит река», «Я - водяной»

4. Раздел. Правила на всю жизнь (24 ч.) Теория (11ч.) Практика (13ч.)

4.1 Тема: «На пороге Новый год!» (2 ч.)

Теория (1 ч.) Безопасное поведение во время праздника (хлопушки, петарды, салюты и т.д.)

Практика (1ч.) Просмотр мультфильма, его обсуждение. Рисование по теме.

4.2 Тема: Правила на всю жизнь (15 ч.)

Теория (8 ч.) Безопасное поведение на улицах города. Правила дорожного движения. Безопасное поведение в быту и в природе. Незнакомые люди. Один дома.

Практика (7 ч.) 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!» (3 ч.)

Теория (1 ч.) Правила чистки зубов.

Практика (2 ч.) Сказка «Новые превращения бобра Суперзуба» (повтор 1 го года обучения). Чтение «Сказка о мятном королевстве», обсуждение. Игры: «Больной – здоровый зуб», «Королева зубная щетка». Заключительный урок – конкурс знатоков.

4.4 Тема: «Умеем работать, умеем отдыхать» (5 ч.)

Теория (2 ч.) Знакомство с упражнениями на релаксацию (напряжение и расслабление с использованием релаксационной музыки).

Практика (3 ч.) 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 (4 ч.) Теория (3ч.) Практика (1ч.)

5.1 Тема: «Айболит в коробочке» (1 ч.)

Теория (1 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» (1ч.)

Практика (1ч.) Рассматривание набора аптечки, обязательный перечень необходимых средств; объяснить, что для чего.

5.3 Тема: «Отравление лекарствами, пищевые отравления» (1ч.)

Теория (1 ч.) Презентация, ее обсуждение.

5.4 Тема: «Лесная аптека». Теория (1 ч.) Рассматривание лекарственных трав, открыток. Значение лекарственных трав, их применение.

6. Раздел. Ценности здорового образа жизни (2 ч.)

6.1 Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Практика (1ч.)

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

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

Практика (1ч.) Веселая викторина на закрепление и обобщение знаний детей. Игры: «Закончи высказывание», «Расскажи обо мне», «Для чего это нужно», «Догадайся, о чем речь», «Разложи по группам», «Дорисуй картинку».

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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, сопровождаемая 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.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные умения:

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

- обращение в случае необходимости за помощью.

2.Познавательные умения:

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

3. Коммуникативные навыки:

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

Предметные результаты:

- сформированные у обучающихся правильные представления о здоровом образе жизни;
- сформированные знания о здоровье 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 и системы организма и их расположение;

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

Какие приобретут практические навыки:

Первый год обучения:

смогут самостоятельно выполнять:

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

Второй год обучения:

смогут самостоятельно выполнять:

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

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

№ п/п	Дата начала учебного периода/модуля	Дата окончания учебного периода/модуля	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36 учебных недель	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

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

Таблица 4

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство. Адаптация. Игротерапия.	1		Беседа. Игровая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
2		Игротерапия.	1		Игровая деятельность	ДДТ	входящая диагностика

3		Мимические упражнения Пальчиковая гимнастика.	1		Практическая деятельность	ДДТ	входящая диагностика
4		Посылка Мойдодыра.	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
5		Путешествие в страну здоровья.	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
6		«Человек – это часть природы».	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
7		«Советы доктора Вода»	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
8		«Друзья - вода и мыло»	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
9		«Правила Мойдодыра»	1		И гровая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
10		«Чтобы быть чистым»	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
11		«О вредных привычках»	1		Игровая деятельность	ДДТ	текущий контроль
12		«Откуда берутся болезни?».	1		Просмотр мультфильма.	ДДТ	педагогическое наблюдение
13		«Тело человека».	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
14		«Органы чувств».	1		Беседа Игровая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
15		Тема - «Наши глаза».	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
16		Правила хорошего зрения.	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
17		Разучивание комплексов профилактических упражнений для глаз.	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
18		Устройство человеческого глаза.	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
19		«Такие замечательные уши».	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль
20		Как устроен слуховой аппарат человека.	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
21		Чтобы уши не болели.	1		Игровая деятельность	ДДТ	текущий контроль
22		Как правильно чистить уши.	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
23		«Зачем нам нос?».	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль

24		Пять главных машин: 1 – дыхательная, 2 – очистительная, 3 – согревательная 4 – смывательная, 5 – нюхательная	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
25		«Что делать, если нос простудился?».	1		Игровая деятель- ть	ДДТ	текущий контроль
26		Обучение технике само массажа. Дыхательные упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
27		Урок осторожности «Что делать, если ты простудился?».	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль
28		Разучивание комплекса упражнений по профилактике простудных заболеваний.	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
29		«На пороге Новый год!»	1		Беседа. Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль
30		«В бой с усталостью и простудой!»	1		Беседа Игровая деятель- ть	ДДТ	текущий контроль
31		Обучение технике точечного массажа по Уманской	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
32		Виды закаливания.	1		Беседа Игровая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
33		«Наша кожа».	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
34		Игровой массаж	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
35		«Твои помощники» (руки – осязание)	1		Игровая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
36		Сказка про пальцы.	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
37		«Безопасное поведение»: правила на всю жизнь».	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
38		Безопасное поведение дома.	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
39		Безопасное поведение на улице.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль

40		Безопасное поведение в транспорте.	1		Проигрывание ситуации	ДДТ	текущий контроль
41		Безопасное поведение на воде.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	педагогическое наблюдение
42		Безопасное поведение с электрическим током.	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
43		Безопасное поведение, как обращаться с огнем.	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
44		Безопасное поведение - горячие предметы.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль
45		Безопасное поведение с незнакомыми людьми.	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
46		Береги себя!	1		Викторина	ДДТ	текущий контроль
47		«Позвоночник – фундамент нашего здоровья»	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
48		Что такое осанка?	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
49		Что такое позвоночник?	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль
50		Правила здоровой спины.	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
51		Разучивание упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата,	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
52		Разучивание упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата.	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
53		Кинезиологическая гимнастика.	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
54		«Занятия физкультурой дома и в спортзале»	1		Практическая игровая деят-ть	ДДТ	текущий контроль
55		«Занятия спортом на свежем воздухе»	1		Просмотр мультфильма Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
56		«Спорт – путь к здоровью!»	1		Викторина	ДДТ	текущий контроль
57		«Полезное питание»	1		Просмотр видео ролика	ДДТ	текущий контроль
58		Правила здоровой еды.	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
59		«Здоровые зубы – это важно»	1		Беседа. игровая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
60		«Почему болят зубы?»	1		Просмотр видео	ДДТ	текущий контроль

61		«Чтобы зубы были здоровыми»	1		Практическая деятельность	ДДТ	педагогическое наблюдение
62		Урок осторожности «Правильное питание»	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	текущий контроль
63		«Спокойной ночи!»	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
64		«Спокойной ночи!»	1		Беседа	ДДТ	педагогическое наблюдение
65		«Спокойной ночи!»	1		Практическая деятельность	ДДТ	текущий контроль
66		«Как настроение?»	1		Беседа	ДДТ	
67		Мимическая гимнастика.	1		Игровая деят-ть	ДДТ	педагогическое наблюдение
68		Спешите делать добро!»	1		Беседа	ДДТ	текущий контроль
69		Спешите делать добро!»	1		Игровая деят-ть	ДДТ	текущий контроль
70		Секреты здоровья	1		Игровая деят-ть	ДДТ	текущий контроль
71		Секреты здоровья	1		Игровая деят-ть	ДДТ	Итоговый
72		Итоговое занятие «Здоровью надо помогать!»	1		Игровое тестирование	ДДТ	Итоговый контроль

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

Таблица 5

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Адаптация. Игротерапия.	1		Беседа. Игровая деятельность	ДДТ	Входящая диагностика
2		Игротерапия.	1		Игровая деятельность	ДДТ	Входящая диагностика
3		Игротерапия.	1		Игровая деятельность		Входящая диагностика
4		«Кто мы – люди» (сходство – различия людей)	1		Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение

5		Урок осторожности. Правила дорожного движения.	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
6		«Как здоровье?». Правила здоровья.	1		Беседа	ДДТ	Педагогическое наблюдение
7		«Как здоровье?»	1		Игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
8		«Откуда берутся болезни?»	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
9		Причины простудных заболеваний.	1		Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
10		Разные виды дыхания.	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
11		«Как вести себя во время болезни?»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
12		Первая помощь при простуде (массаж по Уманской, дыхательная гимнастика Бутейко, Стрельникова).	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
13		Комплексы: «Оживлялки» на восстановление носового дыхания, пальчиковый массаж.	1		Беседа Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
14		«Кожа или живая одежда»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
15		«Наши помощники». Массаж и его виды.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
16		«Азбука движения»	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
17		Разучивание упражнений на укрепление различных групп мышц, на развитие силовой выносливости.	1		Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
18		«Как я расту» (костная система, опорно-двигательный аппарат)	1		Беседа Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
19		Правила здоровой спины.	1		Практ. деят-ть	ДДТ	Текущий контроль
20		Разучивание комплексов для укрепления опорно-двигательного аппарата.	1		Просмотр мультма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
21		«Кровяной моторчик» (органы кровообращения)	1		Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
22		Как услышать свое сердце?	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль

23		Первая помощь при кровотечениях. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы	1		Беседа Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
24		«В стране легких или путешествие воздушных человечков»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
25		Знакомство с различными типами дыхания.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
26		Обучение различным комплексам дыхательных гимнастик.	1		Беседа Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
27		«Об удивительных превращениях пищи в организме человека»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
28		Внутренние органы (пищевод, желудок, печень)	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
29		«Приятного аппетита»	1		Беседа мультфильм	ДДТ	Текущий контроль
30		Правила здорового питания. «Полезное — не полезное»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
31		«Полезные привычки»	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Текущий контроль
32		Как правильно себя вести за столом. «Сервировка стола»	1		Беседа	ДДТ	Педагогическое наблюдение
33		«Как мы едим» (культура еды)	1		Игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
34		Чтение Чуковского «Обжора»	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
35		Рациональное питание-вкусно, полезно и разнообразно	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
36		Меню на каждый день.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
37		Чтение Г.Сангир «Аппетит»	1		Беседа мультфильм	ДДТ	Текущий контроль
38		Викторина «Полезная и вредная еда»	1		Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
39		«Что мы пьем?»	1		Практ. деят-ть	ДДТ	Текущий контроль
40		«Вода – целительница»	1		Игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
41		Безопасное поведение во время праздника.	1		Беседа	ДДТ	Педагогическое наблюдение

42		«Безопасное поведение»: правила на всю жизнь».	1		Игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
43		Безопасное поведение дома; окна и балконы	1		Беседа Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
44		Безопасное поведение с электрическим током; горячие предметы	1		Беседа Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
45		Ситуационные игры: Что делать если, дома пожар?	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
46		Безопасное поведение, как обращаться с огнем на улице, природе. Основные правила по пожарной безопасности.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
47		Пожар – это опасно.	1		Проигрывание ситуации	ДДТ	Текущий контроль
48		Безопасное поведение на улице города. Правила дорожного движения.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
49		Если ты потерялся или заблудился?!	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
50		Безопасное поведение с незнакомыми людьми.	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
51		Польза прогулок для укрепления здоровья.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
52		Безопасное поведение в транспорте.	1		Беседа	ДДТ	Педагогическое наблюдение
53		Правила безопасности в зимнее время.	1		Практ. деят-ть	ДДТ	Текущий контроль
54		Безопасное поведение на воде.	1		Беседа	ДДТ	Текущий контроль
55		Телефоны экстренных служб	1		Практ. деят-ть	ДДТ	Педагогическое наблюдение
56		Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения.	1		Просмотр мультфильма	ДДТ	Педагогическое наблюдение
57		«Мы за белоснежную улыбку!»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
58		Чтение «Сказка о мятном королевстве»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
59		«Королева зубная щетка»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
60		«Умеем работать, умеем отдыхать»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
61		Знакомство с игровой методикой мышечной	1		Игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение

		релаксации Д.Джекобсона					
62		Снятие физического и психического напряжения «Любопытная Варвара»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
63		Овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния.	1		Практическая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
64		Игры для ума и тела	1		игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
65		«Айболит в коробочке»	1		Беседа	ДДТ	Педагогическое наблюдение
66		«Домашняя аптечка»	1		игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
67		«Отравление лекарствами, пищевые отравления»	1		Беседа игровая деятельность	ДДТ	Педагогическое наблюдение
68		«Лесная аптека»	1		Практическая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
69		Подвижные игры на воздухе	1		игровая деятельность	ДДТ	Текущий контроль
70		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Летние виды закаливания.	1		Беседа	ДДТ	Педагогическое наблюдение
71		«Ценности здорового образа жизни»			Практическая деятельность		Итоговый контроль
72		Итоговое занятие. Игровая викторина «Час здоровья»			Игровое тестирование		Итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

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

Технические средства: интерактивная доска, проектор, ноутбук.

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

Кадровое обеспечение

Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. И

квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

2.3. Методическое обеспечение.

Принципы работы.

Основные принципы образования детей дошкольного возраста:

- *Индивидуальный подход.*

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

- *Систематичность и последовательность.*

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

- *Прочность усвоения знаний.*

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

- *Наглядность.*

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

Методы и приемы работы.

Основные методы и приемы работы, используемые при реализации программы:

- Рассказ, беседа, самонаблюдение, самообследование, экспериментирование, игра, логические рассуждения, моделирование, ТРИЗ-технология, практическая деятельность детей, демонстрация наглядного материала, продуктивная деятельность, разъяснение, инструктаж, дискуссия, имитация действий, творческая деятельность, фантазирование.

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

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

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

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

Занятия направлены в первую очередь на следующее:

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

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

- не следует перегружать детей негативной информацией: пугать «микробами», «червячками в животике» или смертью, много или слишком образно рассказывать о последствиях загрязнения воды, воздуха, почвы. Поскольку дети отличаются повышенной восприимчивостью и внушаемостью. У них легко могут развиваться невротические состояния, последствия которых будут проявляться даже во взрослой жизни;

- все проводимые наблюдения и эксперименты должны быть абсолютно безопасными и безвредными. Недопустимы действия, могущие повлечь за собой нарушения физического или психического здоровья ребенка;

- при организации работы с детьми педагог должен быть предельно корректен и тактичен. Это правило надо соблюдать как при проведении экспериментов, так, так и при анализе их результатов;

- педагог не имеет права заставлять ребенка производить действия, которые тому неприятны или кажутся неприемлемыми, независимо от причин, вызвавших это неприятие;

- в процессе работы необходимо придерживаться установки: изучается человек как таковой, а не Петя или Вася. Поэтому полученные результаты должны быть безымянными, не ассоциированными с конкретными объектами наблюдения;
- чтобы у детей сформировался устойчивый интерес к приобретению знаний о человеке, чтобы получаемые знания были осознанными и понятными, наблюдения и эксперименты должны проводится планомерно, целенаправленно и систематически.

Работа с родителями

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

Педагогические технологии.

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

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

ЗАДАЧА

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

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ:

1. Пальчиковая гимнастика
2. Гимнастика для глаз
3. Дыхательная
4. Артикуляционная
5. Музыкально-дыхательные тренинги
6. Динамические паузы
7. Релаксация
8. Арттерапия, сказкотерапия
9. Двигательная терапия, музыкотерапия
10. Цвето-, звукотерапия

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

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит: от программы, по которой работают

педагоги; от темы конкретного занятия, профессиональной компетентности педагога, эмоционального настроения детей.

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

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

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

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

ЗАДАЧИ

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

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ:

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

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

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

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

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

СОЦИОИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ЗАДАЧИ

Формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия

Решение задач «социального» закаливания

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

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

1. Коллективные дела, работа в малых группах, тренинги на умение договариваться
2. Игры с правилами, игры-соревнования, игры-драматизации
3. Сказкотерапия
4. Метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки
5. Тренинги, самопрезентации

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

гарантированный уровень усвоения ребенком того или иного предметного содержания.

ТЕХНОЛОГИЯ «ТРИЗ»

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

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

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

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

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

Наглядно-дидактические пособия:

Демонстрационный материал:

- тематический словарь в картинках «Мир человека. Я и мое тело»
- Книга с секретами «Открой тайны человека»;
- «Я здоровье сберегу — сам себе я помогу», «Береги здоровье», «Здоровье ребенка», «Полезное — не полезное», «Полезные продукты», серия «Если хочешь быть здоров», «Органы чувств», «Строение тела человека (внешнее и внутреннее)», серия «Что такое хорошо и что такое плохо», «Откуда берутся болезни?», «Режим дня», «Части тела», «Правильная осанка», «Витамины», «Дерево здоровья», «Безопасность на дороге».

Дидактические игры:

- «Играй-изучай» (Как мы видим, слышим, чувствуем), «Азбука здоровья», «Тело человека», «Помоги Ване выбрать полезные продукты», «Часы здоровья»

настольно-развивающая игра-лото «Внимание дорога!».

Методические пособия:

- для педагога: учебно-методическое пособие по курсу «Мое здоровье» Бударина Н.В., г.Ростов-на-Дону «Легион», 2019 г.;
- серия - Мастерская учителя «135 уроков здоровья или школа докторов природы», Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Москва «ВАКО», 2014г.;
- «Развивающая педагогика оздоровления», В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова
- серия — Мир, в котором я живу «Человек», Иванова А.И., «ТЦ Сфера», 2020г.;
- 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», Бударина Н.В., г.Ростов-на-Дону «Легион», 2019 г.;
- пособие из серии «Расти здоровым», «Уроки Айболита», Г.В. Зайцева., «ТЦ Сфера», 2020г.;
- «Веселые уроки здоровья» для умных мальчиков и девочек, Хаткина М.А., «БАО», 2023г.

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
- youtube, ссылки: [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg)
<https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg>

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

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

Электронные информационные ресурсы: для первого года обучения

Таблица 6

№ п/п	Раздел	Содержание	Ссылка
1	Что такое здоровье?	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни" Пальчиковая гимнастика.	https://www.youtube.com/watch?v=h7sg8inBOUg https://zen.yandex.ru/video/watch/62221d8

		<p>10 интересных упражнений.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с карандашом</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Дерево здоровья</p>	<p>77c23477293b2e1d4</p> <p>https://zen.yandex.ru/video/watch/60d59de13712eb5540edec1f</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mH5AMd5xs-Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>https://csu-rasskazovo.tmbreg.ru/assets/images/Памятка-4.jpg</p>
2	Культурно-гигиенические навыки	<p>Советы доктора Воды</p> <p>Друзья - вода и мыло (Фиксики — Микробы.</p> <p>Познавательные мультики для детей)</p> <p>Мультфильм «Мойдодыр»</p> <p>Правила Мойдодыра Викторина «Чистота-залог здоровья»</p> <p>Мультимедиа о плохих привычках «Сестрички привычки»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Bc7QxTT0OY8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMhSc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hTJ2_f7Sp4Q</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17392749743766027135&text=мультик+мойдодыр</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=U1RCtgD6tu8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VmS03RawbwQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T2UbPMnQ0NA</p>
3	Органы чувств	<p>Тело человека. Строение тела. Внутренние органы. Анатомия для детей</p> <p>Органы чувств</p> <p>Мультфильм о строении глаза и охране зрения</p> <p>10 Действенных упражнений Для улучшения Зрения</p> <p>Анатомия уха человека.</p> <p>Презентация на тему: "УХОД ЗА УШАМИ. Чтобы уши слышали.</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11985809215951239488&from=tabbar&parent-reqid=1655900188091932-1762565854525651090-vla3-1865-653-vla17-balancer-8080-BAL-7335&text=Строение+тела.+Внутренние+органы.+Анатомия+для+детей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pC7f_a_ThhU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=e0GRPG7_FKU</p> <p>http://www.myshared.ru/slide/613629</p>

		<p>Самомассаж ушей. ЛФК упражнения</p> <p>Виртуальное путешествие по человеческому носу, которое покажет, как он работает.</p> <p>Мультик о пользе Здорового Образа Жизни</p> <p>Дыхательная гимнастика для детей</p> <p>Как НЕ болеть простудой!</p> <p>Мультик про Здоровье 8 советов по профилактике простуды</p> <p>Методические рекомендации. Комплекс физических упражнений для профилактики ОРЗ.</p> <p>Техника точечного массажа по Уманской</p> <p>Укрепляем здоровье — закаливанием</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ciJOzCYAcJ0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OIyDA2YP1qo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-VwE_DHVVc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=c5T2n0sT1SA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Gt8ekfIzJww https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-orz-1394082.html</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=y4GmWWFOV70</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg</p>
4	Безопасное поведение	<p>Безопасность на водоемах</p> <p>Правила безопасности и поведения для детей</p> <p>Развивающее видео</p> <p>Азбука безопасности</p> <p>Электробезопасность (Мультфильм)</p> <p>Детям о правилах пожарной безопасности</p> <p>Что делать при обнаружении подозрительного предмета?</p>	<p>https://zen.yandex.ru/video/watch/6295073f00cde16d53111a59</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mrKIZF6lYpY</p> <p>https://zen.yandex.ru/video/watch/6175246491360846a7bc6d8c</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8524454240933702075&text=безопасное+поведение+как+обращаться+с+огнем+для+детей</p> <p>https://zen.yandex.ru/video/watch/60c8509e03088a3a1ad8a475</p>
5	Позвоночник - фундамент здоровья	<p>Путешествие сквозь кожу</p> <p>Как правильно мыться? 10 ошибок и советов.</p> <p>Мыться и принимать душ и ванну.</p> <p>Зачем нужно осязание, и почему мы любим</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Q962dRXF920</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BR6lgefOWJ-s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=onyJH1w_g8A</p>

		<p>прикосновения</p> <p>Правильная осанка - Доктор Пилюлькин</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата у детей старшего возраста</p> <p>Зачем нужна зарядка? - Доктор Пилюлькин</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=_bnoGuyjO5w</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WS5b2TN23ws</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ltxn5HMeCqE</p>
6	Спорт-путь к здоровью	<p>Загадки про спорт с ответами. Мультимедиа про спорт.</p> <p>Изучаем Спорт</p> <p>Развивающее видео</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2045362378847776320&text=спорт+виды+для+детей+загадки</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=c7FJQrQyYeE</p>
7	Полезное питание	<p>Польза овощей и фруктов</p> <p>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>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7915039969130099245&text=польза+овощей+и+фруктов&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv-ZHSzygAxhs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5HWRYFkZ7Bo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xxv19zgnP34</p>
8	Здоровые зубы	<p>Зачем нужны молочные зубы?</p> <p>Добрый доктор</p> <p>Стоматолог мультфильм</p> <p>детям про зубы</p> <p>Динозубрик учит правильно чистить зубы!</p> <p>Откуда берется кариес?</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=KNNaauwUnII</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ydd-TMsA9cM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Vohm4-xqo_w</p>
9	Спокойной ночи	<p>Зачем мы спим.</p> <p>Мультфильм</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6m18dBWhTJM</p>
10	Спешите делать добро	<p>Эмоции и Чувства</p> <p>развивающее видео</p> <p>Мимическая гимнастика</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yCTQI</p>

	Эмодзи, танец эмоций, мимики и жестов Этикет. Школа хороших манер Познавательный мультитик для детей	KxpOn0 https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA
--	---	---

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

Таблица 7

№ п/п	Раздел	Содержание	Ссылка
1	Адаптационный блок «Кто мы - люди»	«Мальчики и девочки» презентация ПДД для детей. Видеоролик	https://www.youtube.com/watch?v=ks1s9Tqmmi0 https://www.youtube.com/watch?v=klxderXnVPc
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 Стрельниковой	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg https://www.youtube.com/watch?v=CrfhLRgGjZs https://www.youtube.com/watch?v=lx5_zhe0vY https://www.youtube.com/watch?v=-PqeA_DNL3A https://www.youtube.com/watch?v=Cd0dnUIUsgg
3	«Кожа — живая одежда»	Кожа. Развивающий мультфильм про строение тела для детей Путешествие сквозь кожу	https://www.youtube.com/watch?v=pO2y89HU_nk https://www.youtube.com/watch?v=Q962dRXF920
4	«Как я расту» (костная система, опорно-	Кости скелета - Обучающий мультфильм	https://www.youtube.com/watch?v=52wDLdT8_4o

	двигательный аппарат)	<p>для детей</p> <p>Мышцы. Развивающий мультфильм про строение мышц</p> <p>Правильная осанка</p> <p>10 упражнений для правильной осанки у ребенка</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=JrbbuNk5VIg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sJrzCz1ENU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0</p>
5	«Кровяной моторчик»	<p>Сердце. Строение сердца - развивающий мультфильм.</p> <p>Кровь. Состав крови человека Развивающий мультфильм</p> <p>Виды кровотечений и оказание первой помощи</p> <p>Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы со специалистами по ЛФК</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=IK0LuiJC1o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nLExd rS4WFk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hyAGBF-YBdQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IbltEvq5O8A</p>
6	«В стране легких»	<p>Лёгкие человека. Развивающий мультфильм.</p> <p>Дыхательная система</p> <p>Простые упражнения на дыхание,</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kfPwZ8Hu5CU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YHJUEdCZ1K8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GKjy8h-kJmM</p>
7	«Об удивительных превращениях пищи»	Путешествие по вашему телу (пищеварительная система)	https://www.youtube.com/watch?v=kV8zgacFmn4
8	«Приятного аппетита»	ЭТИКЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: как вести себя за столом	https://www.youtube.com/watch?v=15EAvAaOrT0
9	«Что мы пьем»	<p>Что будет, если все напитки заменить водой</p> <p>Что будет, если не пить</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=V6RfEFuOxVY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FOk5rs</p>

		воду целый день?	6NhO0
10	«Правила на всю жизнь»	1.Осторожно, пиротехника: как безопасно использовать петарды, хлопушки и фейерверки 2.Безопасность на улице презентация. 3. Правила безопасности для детей на природе, в городе, при пожаре. Обучающий мультфильм. 4.Если ты остался один дома	https://www.youtube.com/watch?v=anThoYBMZxQ https://www.youtube.com/watch?v=yGbR0QLP5pU https://www.youtube.com/watch?v=lsfMUrE3VQY https://www.youtube.com/watch?v=9YMF3zcf-oI
11	«За белоснежную улыбку»	Зубы и уход за зубами. Презентация для детей.	https://www.youtube.com/watch?v=AT2Q35JSEQ8
12	«Домашняя аптечка»	Пищевое отравление любьи\яфждл/*7++Лекарственные растения презентация	https://www.youtube.com/watch?v=nmQxPGGWRzI https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w
13	«Умеем работать, умеем отдыхать»	Игры на снятие физического и психического напряжения для детей Знакомство с игровой методикой мышечной релаксации Д.Джекобсона:	https://www.youtube.com/watch?v=MBdF8SqHnrQ https://www.youtube.com/watch?v=tvVmuxaqMA0
14	«Ценности здорового образа жизни»	Видеоурок «Летние каникулы с пользой» Викторина «Здоровым быть здорово!»	https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI https://www.youtube.com/watch?v=e_Vlpgb8HY

2.4. Формы аттестации

В программе «Час здоровья» используются следующие формы контроля:

- наблюдение, беседа, тестирование, практические задания, викторины.

Контроль осуществляется в 3 этапа:

- входящий контроль (проверяется начальный уровень знаний и умений детей);

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

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

План наблюдения за обучающимися:

1.Проявление интереса к здоровому образу жизни:

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

2.Представления о здоровом образе жизни:

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

Вопросы для обучающихся:

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

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

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

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

- В.Г.Кудрявцева «Выявление представлений о здоровом образе жизни»;

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

Методика В. Г. Кудрявцева:

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

Вопросы для беседы с обучающимися:

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

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

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

2.6. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы

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

Задачи воспитательного процесса:

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

Планируемые результаты:

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

Приоритетные направления воспитания:

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

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

Гражданско-патриотическое воспитание -

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

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

Духовно-нравственное воспитание:

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

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

Валеологическое воспитание:

-Формирование у детей потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;

- развитие представлений о здоровом образе жизни;
- важности гигиенической и двигательной культуры;
- о здоровье и средствах его укрепления;
- о функционировании организма и правилах заботы о нем;
- знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях;
- способах оказания элементарной помощи и самопомощи;
- формирование нравственной культуры, самопознание, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию, и саморазвитию.

Правила безопасной жизнедеятельности:

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

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально трудовых ролях.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности,

методы воспитательного взаимодействия

Формы проведения мероприятий.

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

Традиционные формы:

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

Нетрадиционные формы:

- Квест; - Проект; - Деловая игра.

Методы и приёмы, используемые в ходе мероприятия:

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

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

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

- игровые методы;
- упражнения;
- обсуждения;
- создание, проигрывание и анализ ситуаций;
- творческие задания (на внимание, ловкость, сообразительность, быстроту реакции, логику, эрудицию и т. д.);

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, иллюстрации и демонстрации);

- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Технологии проведения воспитательных мероприятий:

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

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

Педагогика сотрудничества.

Целевыми ориентациями данной технологии являются:

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

Создание благоприятного психологического климата и ситуации успеха

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

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

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

Календарный план 1 года обучения:

Таблица 8

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Занятие – игра «Путешествие в страну Знаний»	Развивать любознательность и интерес к новым знаниям, учебной деятельности, желание учиться.	Чтение стихов, викторина по русским сказкам, игра «Кто сказал мяу?», занимательные задачи, игра «Шапка неведимка»	Занятие – игра	01-03.09. 2025	Педагоги центра
2	Познавательная игра КВН «Зеленый огонек»	Формирование и закрепление навыков безопасного поведения	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение	Познавательная игра КВН	15-17.09 2025	Педагоги центра

			итогов			
3	Выставка творческих работ к дню города «Мой любимый город	Развитие творческих способностей детей.	Беседа о родном городе, его основных достопримечательностях.	Выставка творческих работ	18-19.09. 2025	Педагоги центра
4	Тематическое занятие «Если хочешь быть здоров!»	Формирование знаний о культуре здоровья, мотивация на здоровый образ жизни.	Презентация «ЗОЖ -это здорово!» Игры «Доскажи словечко», «Что лишнее», «Как настроение?», «Вредно-полезно», Массаж по Уманской; Плакат «Лучики здоровья», «Зверопластика». Рисование «Дерево здоровья»	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	25-26.09 2025	Педагоги центра
5	Литературно - музыкальное развлечение «День пожилого человека»	Воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, нравственные основы, культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддержать пожилых людей, заботиться о них.	Беседа о праздниках, загадки, задания от бабушек и дедушек, стихи , игра «Настроение», исполнение песни .	Литературно - музыкальное развлечение	01-03.10 2025	Педагоги центра
6	В рамках Акции к Всемирному дню зрения — тематическое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	Закрепление у дошкольников представлений о значении зрения и функцион-ных возмож-ностях, навыков ухода и необходимого бережного отношения к глазам.	Игра «5 помощников», мультфильма «Для чего нужны глаза?», складывание пазлов «Чьи глаза», загадки, игра «Что полезно для глаз?», гимнастика для глаз. Рисование радужной оболочки глаз.	Игровое занятие	08-10.10. 2025	Педагоги центра
6	Праздничное мероприятие к Дню отца	Формирование семейных ценностей, уважительного отношения к главе семьи.	Чтение стихов о папе, песни, увлекательные игры пап с детьми	развлечение	13-15.10 2025	Педагоги центра
7	Тематический час «День народного единства»	Прививать любовь к Родине, бережного отношения к ней. Прививать патриотические чувства.	Презентация «Моя Родина», обсуж-е. Беседа о символах (флаг, герб) Д/игры «Собери слово», «Узнай символ», рисование символов.	тематический час	05-07.11 2025	Педагоги центра
8	Игра-викторина «С огнем не играйте, с огнем не шутите!»	Формирование у детей основ безопасности собственной жизнедеятельности.	Презентация «Огонь-друг, огонь-враг» Пальчиковая гимнастика «Пожарная команда», загадки, вопросы викторины, игры	игра-викторина	10-13.11. 2025	Педагоги центра

			«Будь внимателен», «Найди лишний предмет», п/и «Пожарные»			
9	Праздничный концерт к Дню мам «От солнышка-тепло, от мамочки - добро»	Воспитывать любовь и уважение к самому дорогому человеку на свете — маме.	Чтение стихов о маме, песня «Милая мама», загадки, Игры «Доскажи словечко», «Игра-обнималочка», «Укрась свою маму», «Накорми маму», «Урок вежливости» Конкурсы для мам: «Стройная талия», «Веникобол» Частушки	концерт	24-26.11 2025	Педагоги центра
10	Викторина «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»	Развивать мотивы самосохранения, воспитывать привычки думать и заботиться о своем здоровье.	Загадки, конкурсы «Делай как мы, делай лучше нас», «Как я устроен изнутри?», «Прежде чем съесть, подумаю, что съесть», «Ошибки героев сказки», кроссворд «Здоровье»	викторина	01-03.12 2025	Педагоги центра
11	Развлекательная программа «Спортивный КВН»	Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, чувство гордости за спортивные достижения страны.	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов.	Развлекательная программа	22-24.12 2025	Педагоги центра
12	Игровая программа «Всемирный день «Спасибо»	Учить детей правилам общения друг с другом, дружеским формам взаимодействия. Воспитывать дружеские чувства: доверие, взаимовыручку, сопереживание.	Познавательная беседа, чтение стихотворения, игра «Доскажи словечко», конкурс «Добрые слова», путешествие в страну «Спасибо», музыкальная игра «Успей съесть», п/и «Повтори».	игровая программа	12.01.2026	Педагоги центра
13	Игра-инсценировка по противопожарной безопасности «Будь осторожен с огнем»	Формирование у детей основ безопасности собственной жизнедеятельности.	Игра-инсценировка по противопожарной безопасности	игра-инсценировка	22-23.01 2026	Педагоги центра
14	Спортивно - интеллектуальная викторина «Солдат службу несет, покой страны бережет»	Воспитывать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, уважение к российским воинам.	Деление детей на команды, 1 конкурс «Интеллектуальная разминка», 2 конкурс – эстафета «Кто быстрее», 3 конкурс «Четвёртый лишний», 4 конкурс «Разрезные картинки», 5 конкурс «Соедини картинки», 6 конкурс «Боевое зада-	Спортивно - интеллектуальная викторина	19-20.02 2026	Педагоги центра

			ние», 7 конкурс «Что изменилось?». Итоги викторины.			
15	Познавательная игра КВН «Знатоки здоровья»	Формирование знаний о культуре здоровья, мотивация на здоровый образ жизни	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов.	Познавательная игра КВН	11-12.03 2026	Педагоги центра
16	Развлекательная программа «Смех да веселье»	Развивать у детей чувство юмора, умение адекватно реагировать на розыгрыши, шутки; Формировать познавательный интерес к традициям своего народа.	Стихи детей, сценка с клоунами, игра «Поймай хвостик обезьяны», игра «Спой песню», игра «Накорми зайцев», исполнение песни «Улыбка»	Развлекательная программа	01.04.2026	Педагоги центра
17	Всемирный день здоровья. Спортивное мероприятие «Не-разлучные друзья — взрослые и дети»	Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через спортивные мероприятия.	Веселые эстафеты: 1- «Поменяй предмет» 2- «Прыг-скоч» 3- Посадка картофеля 4- «Игольное ушко» 5- «Веселый хоккей» 6- Волейбол наоборот	Игровое занятие	06-07.04. 2026	Педагоги центра
18	Инсценировка «Колобок в гостях у Светофорчика»	Стремиться соблюдать правила безопасности с целью сохранения своего здоровья.	Задания от Светофорчика -«Опасные ситуации: как избежать неприятностей», загадки, задание «Собери дорожный знак», задание «Умные вопросы», д/и «Огонь- наш друг, огонь - наш враг»	игра-инсценировка	04-06.05. 2026	Педагоги центра
19	Квест-игра «Быть здоровым -это здорово!»	Популяризация ЗОЖ, повышение эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей	Сундучок доктора Не-бойки с заданиями: Станции:- «Режимная» «Витаминная», эстафета «Полезно-вредно» - «Гигиеническая» - «Спортивная» - «Закаливание», эстафета «Выложи солнышко»; Ключ от сундучка с сокровищами (загадки)	квест-игра	14-15.05 2026	Педагоги центра

Календарный план 2 год обучения:

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Занятие – игра «Путешествие в страну	Развивать любознательность и интерес	Чтение стихов, викторина по русским сказ-	Занятие – игра	01-03.09. 2025	Педагоги центра

	Знаний»	к новым знаниям, учебной деятельности, желание учиться.	кам, игра «Кто сказал мяу?», занимательные задачи, игра «Шапка неведимка»			
2	Познавательная игра КВН «Островок безопасности»	Формирование и закрепление навыков безопасного поведения	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов	Познавательная игра КВН	15-17.09 2025	Педагоги центра
3	Выставка творческих работ детей и родителей «Дары осени»	Мотивировать детей на эмоциональный отклик к красоте природы посредством творческой деятельности.	Совместное творчество детей и родителей	Выставка творческих работ детей и родителей	06-10.10 2025	Педагоги центра
4	Литературно - музыкальное развлечение «День пожилого человека»	Воспитывать уважительное отношение к людям старшего поколения, нравственные основы, культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддержать пожилых людей, заботиться о них.	Беседа о праздниках, загадки, задания от бабушек и дедушек, стихи, игра «Настроение», исполнение песни.	Литературно - музыкальное развлечение	01-03.10 2025	Педагоги центра
5	В рамках Акции к Всемирному дню зрения — тематическое занятие с использованием здоровьесберегающих техно-логий	Закрепление у дошкольников представлений о значении зрения и функциональных возможностях, навыков ухода и необходимого бережного отношения к глазам.	Игра «5 помощников», мультфильма «Для чего нужны глаза?», складывание пазлов «Чьи глаза», загадки, игра «Что полезно для глаз?», гимнастика для глаз. Рисование радужной оболочки глаз.	Игровое занятие	09-10.10. 2025	Педагоги центра
6	Праздничное мероприятие к Дню отца	Формирование семейных ценностей, уважительного отношения к главе семьи.	Чтение стихов о папе, песни, увлекательные игры пап с детьми	развлечение	13-15.10 2025	Педагоги центра
7	Тематический час «День народного единства»	Развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, и любовь к ней.	Презентация «Моя Родина», обсуж-е. Беседа о символах (флаг, герб) Д/игры «Собери слово», «Узнай символ», рисование символов.	тематический час	03-06.11. 2025	Педагоги центра
8	Викторина о безопасном поведении в быту	Стремиться соблюдать правила безопасности с	Веселые конкурсы: 1-разминка 2-знатоки безопас-	Викторина	17-19.11 2025	Педагоги центра

	«Опасности нам не страшны»!	целью сохранения своего здоровья	ности, д/и «Опасные-безопасные предметы»; 3-«Необычные загадки», п/и «Светофор» 4- «Угадай № телефона», д/и «Слушай внимательно»			
9	Праздничный концерт к Дню мам «От солнышка-тепло, от мамочки - добро»	Воспитывать любовь и уважение к самому дорогому человеку на свете — маме.	Чтение стихов о маме, песня «Милая мама», загадки, Игры «Доскажи словечко», «Игра-обнималочка», «Укрась свою маму», «Накорми маму», «Урок вежливости» Конкурсы для мам: «Стройная талия», «Веникобол» Частушки	концерт	24-26.11 2025	Педагоги центра
10	Викторина «Царство здоровья»	Закрепление знаний детей о том, как сохранить здоровье; воспитание способностей к импровизации и творчеству в двигательной деятельности.	Веселые задания от: - Винни Пуха (загадки о лич.гигиене и ЗОЖ) - кота Леопольда (об органах чувств) - Красной шапочки «Посмотри и угадай!» - Мойдодыра игра «Продолжи» - Карлсона «Здоровое питание»; от Буратино (признаки болезни)	викторина	01-03.12 2025	Педагоги центра
11	Развлекательная программа «Спортивный КВН»	Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, чувство гордости за спортивные достижения страны.	Представление команд, разминка – загадки, игра «Вопрос – ответ», домашнее задание, конкурс капитанов, подведение итогов.	Развлекательная программа	22-24.12 2025	Педагоги центра
12	Игровая программа «Всемирный день «Спасибо»	Учить детей правилам общения друг с другом, дружеским формам взаимодействия. Воспитывать дружеские чувства: доверие, взаимовыручку, сопереживание.	Познавательная беседа, чтение стихотворения, игра «Доскажи словечко», конкурс «Добрые слова», путешествие в страну «Спасибо», му-зыкальная игра «Успей сесть», п/и «Повтори».	игровая программа	12.01.2026	Педагоги центра
13	Интегрированное занятие «Здоровье-это здорово!»	Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вос-	Что значит «здоровье»; поговорки о здоровье. «Лучики	игровое занятие	03-04.02. 2026	Педагоги центра

		питывать дружеские отношения и умение взаимодействовать в коллективе.	здоровья»: 1-гигиена; 2-режим дня; 3-спорт; самомассаж «Небольшая физминутка «Чударыки»; 4-полезная еда; 5-настроение			
14	Спортивно - интеллектуальная викторина «Солдат службу несет, покой страны бережет»	Воспитывать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, уважение к российским воинам.	Деление детей на команды, 1 конкурс «Интеллектуальная разминка», 2 конкурс – эстафета «Кто быстрее», 3 конкурс «Четвёртый лишний», 4 конкурс «Разрезные картинки», 5 конкурс «Соедини картинки», 6 конкурс «Боевое задание», 7 конкурс «Что изменилось?». Итоги викторины.	спортивно - интеллектуальная викторина	19-20.02 2026	Педагоги центра
15	Праздник «Широкая Масленица»	Воспитывать чувство патриотизма, основанное на русских традициях, духовно-нравственные качества: доброту, миролюбие, всепрощение.	Веселые залички, чтение стихов, загадки, песня «Блины», игры «Паровоз», «Солнце», «Горелки», «Не выпустим», «Перетягивание каната». Угощение блинами	праздник	26-27.02. 2026	Педагоги центра
16	Квест «Знатоки правил безопасности»	Стремиться соблюдать правила безопасности с целью сохранения своего здоровья.	Задания от Светофорчика - «Опасные ситуации: как избежать неприятностей», загадки, задание «Собери дорожный знак», задание «Умные вопросы» дидактическая игра «Огонь наш друг, огонь наш враг»	Квест	11-12.03 2026	Педагоги центра
17	Развлекательная программа «Смех да веселье»	Развивать у детей чувство юмора, умение адекватно реагировать на розыгрыши, шутки; Формировать познавательный интерес к традициям своего народа.	Стихи детей, сценка с клоунами, игра «Поймай хвостик обезьяны», игра «Спой песню», игра «Накорми зайцев», исполнение песни «Улыбка»	Развлекательная программа	01.04.2026	Педагоги центра
18	Всемирный день здоровья. Спортивное мероприятие «Неразлучные друзья — взрослые и дети»	Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через спортивные	Веселые эстафеты: 1- «Поменяй предмет» 2- «Прыг-скок» 3- Посадка	Игровое занятие	07.04.2026	Педагоги центра

		мероприятия.	картофеля» 4- «Игольное ушко» 5- «Веселый хоккей» 6- Волейбол наоборот			
19	Квест-игра «Секреты здоровья»	Прививать детям привычку ЗОЖ. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, чувство коллективизма, умение работать в команде.	Цветок с секретами здоровья Д/игры «Режим дня», «Где живут витамины?», «Волшебный мешочек», «Да-нет». П/и «Это-я, это-все мои друзья», загадки Эстафета «Выложи солнышко»	квест-игра	13-14.05 2026	Педагоги центра

Список литературы:

1. Бударина Н.В. курс Мое здоровье. г.Ростов-на-Дону «Легион», 2019 г.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Мастерская учителя «135 уроков здоровья или школа докторов природы» Москва «ВАКО», 2014г.
3. Хаткина М.Л. Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек. Донецк «Бао», 2023 г.
4. Гофман Р.В. Программа знай и люби свое тело. (развитие валеологической культуры детей 6 го года жизни), г.Ростов-на-Дону «Сфера», 2008 г.
5. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Москва «Школьная пресса», 2004 г.
6. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Москва «Сфера», 2003г.
7. Белая К.Ю., Зимонина В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. (конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста), Москва «Просвещение», 2020 г.
8. Зимонина В.А. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. Москва «Владос», 2003 г.
9. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Москва «Просвещение», 2002 г.
10. Колабанов В.В. Валеолог. Москва «Просвещение», 2001 г.
11. Деркунская В.А. Здоровье. Москва «Сфера», 2012 г.
- 12.Зайцева Л.И. Речевые, ритмические, релаксационные игры для дошкольников. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2013 г.
13. Аронов В.И. Принять себя, принять другого. Москва, 1996 г.
14. Верн Э.И. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва «Просвещение», 1983 г.
15. Мартынов С.А. Домашняя рефлексотерапия. Москва «Сфера», 2005 г.
16. Соколов Д.И. Сказки и сказкотерапия. Москва «Класс», 2007 г.

17. Юдин Г.А. Главное чудо света. Москва «Педагогика», 2020,1 г.
18. Баринаева Е.В. Безопасность малышей, Ростов-на-Дону «Феникс», 2014г.
19. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников- М.: ТЦ Сфера, 2008г.
20. Карманова Л.В. Упражнения на расслабление //Дошкольное воспитание.
21. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995г.
22. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
23. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – М.: Айрис – пресс 2017 г.
24. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра пособие для детей 5-8 лет, М.: ТЦ Сфера, 2014г.
25. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001 г.
26. Горбатенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа для старших дошкольников – Волгоград: Учитель 2008 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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

Приложение 2

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 3

Материал к занятию

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

- Что такое, отгадайте!

Не смотрел в окошко –
Был один Антошка,
Посмотрел в окошко –
Там второй Антошка!

Что за окошко, Куда смотрел Антошка?

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

1. Двое ходят, двое смотрят, двое болтаются, один водит и приказывает. (*Ноги, глаза, руки, голова*)
2. Всю жизнь в обгонку ходят, а обогнать друг друга не могут. (*Ноги*)
3. У двух матерей по пять сыновей, все на одно имя. (*Руки, пальцы*)
4. Две подруги, две сестры
Рубят, строят, роют,
Рвут на грядке сорняки
И друг друга моют.
Что это за сестры? (*Руки*)

5. Твои помощники – взгляни –
Десяток дружных братьев,
Как славно жить, когда они
Работы не бояться.
И, как хороший мальчик,
Послушен каждый ... *(Пальчик)*
6. Ношу их много лет, а счета им не знаю. *(Волосы)*
7. Два брата через дорогу живут, а друг друга не видят. *(Глаза)*
8. На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца –
Сами открываются. *(Глаза)*
9. Двое глядят, двое слушают, один говорит. *(Глаза, уши, язык)*
10. Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб, всю добычу мою
Я с радостью этим зверям отдаю. *(Губы, зубы)*
11. Всегда он в работе, когда говорим,
А отдыхает, когда мы молчим. *(Язык)*
12. Если б не было его, не сказал бы ничего. *(Язык)*

Подумай и ответь:

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

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

Ходим мы руками.

Смотрим мы ушами.

Слушаем мы ногами.

Работаем мы глазами.

Говорим мы головой.

Думаем мы языком.

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

У человека 3 глаза.

У человека 4 ноги.

У человека 2 головы.

У человека 2 языка.

У человека 4 руки.

У человека 3 уха.

- Исправь Незнайку, дружок.

Двое нас

Шепчет ротик:

- Эй, послушай,

Что ты, Носик, приуныл?

Ко всему ты равнодушен,

Будто свет тебе не мил?

Грустный Носик отвечает:

- Разве ты не замечал,

Глазок – двое,

Ушек – двое,

Две руки

И две ноги,

Только мы живем с тобою

В одиночку, чудаки!

- Что ты, Носик,

Чем мы хуже?

Говорил тебе на раз:

Если мы с тобою дружим –

Значит, тоже двое нас.

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

Подумай и ответь:

- Сколько пальцев на одной руке; а на другой?

- Сколько пальцев на ноге; а на другой?

- Почему обувь покупают парами?

- Почему варежки, перчатки, рукавички покупают парами?

- Позанимайся и научись определять, где левая рука, а где правая.

- Посмотри на свое лицо, посмотри на свои руки. Чистые? Ну и хорошо. А если чуть грязноваты, помой с мылом. И помни: перед занятием, перед едой, перед сном руки, лицо должны быть чистыми! Иначе нельзя.

С головы до ног

Человек, чтоб он мог действовать отлично, -

С головы до самых ног создан гармонично.

Расскажу-ка я сейчас, что к чему дано вам,

Чтобы впредь никто из вас не был бестолковым.

Голова

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

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

Глаза держи открытыми,

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

1 часть - Кто главный в доме творчества? В семье? Почему они главные?...

занятие 15 распечатки д/с

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

«Играй, изучай»

- Строение мозга (собери картинку из магнитных долек);

- какая доля за что отвечает;

- левое и правое полушарие;

- Игра «Мозговые гонки»

3 часть – Что такое нервные клетки?

Как беречь нервные клетки (гигиена сна, релаксация, эмоции)

Разучивание упражнений на релаксацию.

Тема: «Кровяной моторчик»

1 часть Загадка

В кроне дерева сидит

И, как дятел, все стучит.

Ночь придет – все люди спят,

Только пташечка не спит,

Днем и ночью все стучит. (сердце)

2 часть

Рассматривание иллюстраций:

- Какое у нас сердце, какой формы, на что похоже, какого размера?
(обсуждение, варианты детей)

- Сожмите свой кулачок – вот такой формы и размера (у вас оно меньше, у взрослых – больше).

- Строение сердца можно образно представить в виде 2х комнатной квартиры (одна комната – синяя, другая красная).

В синей комнате – находится правое предсердие и правый желудочек

правое предсердие – собирает «отработанную кровь» из каждой клеточки нашего тела;

правый желудочек – гонит кровь в легкие за кислородом.

В красной комнате – находится левое предсердие и левый желудочек

левое предсердие – забирает кровь из легких;

левый желудочек – гонит кровь, обогащенную кислородом в аорту.

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

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

По артериям течет артериальная кровь, очищенная и обогащенная кислородом. По венам – венозная, отработанная, идет на чистку в легкие, почки. Наша кровь – «большая река» по ней плавают «маленькие кораблики» - кровеносные клетки.

Кровеносные клетки бывают разные:

Красные кровеносные тельца – эритроциты (работают как грузовой транспорт –

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

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

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

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

Тема: «Наши легкие»

1 часть

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

Игра на развитие внутренних ощущений «Услышь себя»

2 часть Понятие дыхательной системы.

Все люди умеют дышать, а помогают нам в этом легкие. Чтобы попасть внутрь организма, воздух проходит долгий путь, в носу он согревается и очищается от большого количества микробов, затем согревается. После этого через горло попадает в своеобразный воздушный тоннель – трахею, бронхи и только потом в легкие. Легкие, как гроздь винограда, располагаются справа и слева. Они похожи на два воздушных шарика. Благодаря легким, которые

работают неустанно и днем, и ночью, мы дышим. Легкие дышат с помощью мышц грудной клетки, в которой они размещаются. Вдох – и воздушные шарики наполняются воздухом, выдох – воздух выталкивается наружу. Легкие – добрые и заботливые помощники человека. Они обеспечивают наш организм необходимым для жизни кислородом и выводят вредный углекислый газ. Человеческие легкие очень ранимы, и мы должны знать, как не навредить им, не сделать больно. Болезнь, травма легких может привести к серьезным осложнениям для здоровья и даже для жизни человека. 3 часть. Правила безопасного поведения:

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

4 часть. Примерные практические упражнения:

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