

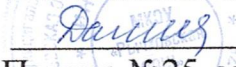
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Рычковская основная общеобразовательная школа»**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
от 30.08.2022 г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ  
«Рычковская ООШ»

 /Н.Б. Данилова/  
Приказ №25-од 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Уровень программы:** *базовый*

**Срок реализации программы:** 4 *года (152 часа)*

**Возрастная категория:** *от 3 до 7 лет*

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

Автор-составитель: Киселёва Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

с. Рычково

2022 г

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» социально-педагогической направленности**

Наименование программы	«Азбука здоровья»
Наименование организации	МКОУ «Рычковская ООШ»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
Направленность программы	Социально-педагогическая
ФИО автора (составителя) программы	Киселёва Наталья Николаевна
Краткое описание программы	Программа "Азбука здоровья" направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, установок на заботу о своем здоровье, на овладение правилами безопасного поведения в окружающем мире, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	4 года (152 часа)
Возрастная категория	3-7 лет
Цель программы	Всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.
Задачи программы	<u>Задачи образовательные:</u> - Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета. -Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях. -Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

	<p><u>Задачи воспитательные:</u>          Воспитывать потребность в здоровом образе жизни          Воспитывать навыки позитивного коммуникативного общения.</p> <p><u>Задачи развивающие:</u>          развитие внимания, памяти, воображения, логического мышления</p>
Ожидаемые результаты	<p><b><u>Предметные результаты</u></b>          Результатом валеологического образования, должна стать валеологическая культура обучающегося, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранение и укрепление своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.</p> <p><b><u>Личностные результаты</u></b>          раскрытие теоретических основ развития личности;          укрепление желания преодолевать трудности в обучении;          поддержание стремления к совершенствованию своих возможностей за счет увеличения сложности решаемых учебно-методических задач;          формирование опыта практических действий;          включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:          мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);          когнитивным (знания, рефлексия деятельности);          операциональным (умения, навыки);          эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).</p>

	<p><b><u>Метапредметные результаты</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основных вопросов гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушнокапельным путем;</li> <li>- особенности влияния вредных привычек на здоровье дошкольника;</li> <li>- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</li> <li>- основы рационального питания;</li> <li>- способы сохранения и укрепление здоровья;</li> </ul>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Программой предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p style="text-align: center;"><b>✓ Материально-техническое обеспечение и оборудование</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ноутбук</li> <li>2. Проектор</li> <li>3. Экран</li> <li>4. Медиатека</li> <li>5. Музыкальная колонка</li> <li>6. -Дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.</li> </ol> <p>-Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.</p> <p>-Атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ежики, скакалки, обручи, мячи, колебросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).</p>

	<p>-Картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни. -Дорожные знаки и макеты. <b>Оборудование</b></p> <p>-Салфетки бумажные, влажные и матерчатые. -Подставка под кисти и инструменты.</p> <p>7. Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);</p>
--	--

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от

программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

*Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ* – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Не случайно в Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДОУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

### **Направленность**

Программа "Азбука здоровья" направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, установок на заботу о своем здоровье, на овладение правилами безопасного поведения в окружающем мире, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Воспитание здорового ребёнка - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей.

По данному медицинскому обследованию дети, приходящие в первый класс, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

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

### **Актуальности педагогическая целесообразность**

Выстраивая систему по формированию основ здорового образа жизни, необходимо опираться на существующие принципы.

- Принцип доступности
- Принцип индивидуальности
- Принцип развития
- Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.
- Принцип личностной значимости
- Принцип деятельностного подхода
- Принцип поддержки инициативности и активности
- Принцип открытости
- Принцип наглядности системы.
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей

### **Отличительные особенности**

Данная программа сочетает в себе игровую деятельность с занятиями по сохранению и укреплению здоровья, что существенно увеличивает коэффициент полезного действия здоровьесберегающей педагогики и способности детей к «конструированию» собственного здоровья.

### **Адресат программы**

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 3-7 лет.

Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

## Формы обучения

**Возраст:** программа рассчитана на детей 3-7 лет.

**Срок освоения:** 4 год.

**Объем программы и режим работы:** 38 часов, 1 раз в неделю.

**Категория учащихся по программе:** возраст учащихся 3-7 лет.

**Срок реализации программы:** 4 года.

Год обучения	Количество человек	Возраст	Режим занятий
1 год обучения	17 человек	3-7 лет	1 час в неделю; итого в год 38час.
2 год обучения	17 человек	3-7 лет	1 час в неделю; итого в год 38час.
3 год обучения	17 человек	3-7 лет	1 час в неделю; итого в год 38час.
4 год обучения	17 человек	3-7 лет	1 час в неделю; итого в год 38час.

Форма обучения очная. Занятия предполагают сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

### **Формы организации учебного процесса:**

-коллективный

-индивидуально-групповой

Программой предусматривается использование традиционных , инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Практические задания (упражнения на логику)
4. Наглядный ( иллюстрации, мультимедийные презентации)



Используются элементы различных инновационных технологий:

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.

2. Элементы здоровьесберегающих технологий.

Формами подведения итогов реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения.

### **Режим занятий**

Обучение осуществляется 2 раза в неделю - от 15 до 30 минут в группах дошкольного возраста.

Учебный процесс по программе организован в форме занятия по обучению, закреплению и проверке изученного:

- викторины,
- развлечения,
- уроки экспериментирования.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный, занятия (индивидуальные, групповые). Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают беседы, практические занятия, дидактические и подвижные игры, выполнение самостоятельной работы, выставки, соревнования и другие виды деятельности по теме.

### **Уровень программы, объём и сроки**

Срок освоения программы рассчитан на 4 года. Общее количество учебного времени составляет 152 часа (2 раза в неделю - от 15 до 30 минут)

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Целью** общеобразовательной программы является всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

#### ***Образовательные***

- Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
- Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
- Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

## **Развивающие**

– развивать потребность в здоровом, активном образе жизни.

### **К воспитательным задачам относится**

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
- Воспитывать навыки позитивного коммуникативного общения.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения программы «Азбука здоровья» становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

### ***Предметные:***

формирование навыков здорового образа жизни;

### ***Личностные:***

раскрытие теоретических основ развития личности;

укрепление желания преодолевать трудности в обучении;

формирование опыта практических действий;

включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:

мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);

когнитивным (знания, рефлексия деятельности);

операциональным (умения, навыки);

### ***Метапредметные:***

- формирование основных вопросов гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушнокапельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье дошкольника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, детском саду, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

## Содержание программы

### 2.1. Учебный план

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год

1 час в неделю (38 часов в год)

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	итого	
<b>I</b>	<b>Введение «Мы в детском саду».</b>				
1.1	Дорога к доброму здоровью.	0.5	0.5	1	Конкурс загадок
1.2	Здоровье в порядке спасибо зарядке.	0.5	0.5	1	Комплекс упр-й
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	0.5	0.5	1	Инсценировка сценок
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	0.5	0.5	1	праздник
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье.</b>				
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. «Витамины наши друзья и помощники».	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю.	0.5	0.5	1	Игра-путешествие
2.3	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».	0.5	0.5	1	Инсценировка сценок
2.4.	Как и чем мы питаемся.	0.5	0.5	1	Конкурс загадок
2.5.	Красный, жёлтый, зелёный.			1	викторина
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках.</b>				
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	0.5	0.5	1	Игра-викторина

3.2	Полезные и вредные продукты.	0.5	0.5	1	Конкурс загадок
3.3	Полезные и вредные продукты.	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
3.4	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	0.5	0.5	1	Инсценировка сценок
3.5	«Сезонные изменения и как их принимает человек».	0.5	0.5	1	Экскурсия
3.6	Как обезопасить свою жизнь.	0.5	0.5	1	Викторина
3.7	Как обезопасить свою жизнь.	0.5	0.5	1	Викторина
3.8	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	0.5	0.5	1	День здоровья.
3.9	В здоровом теле здоровый дух.	0.5	0.5	1	Игра-викторина
<b>IV</b>	<b>Я в детском саду и дома.</b>				
4.1	Мой внешний вид залог здоровья.	0.5	0.5	1	Конкурс моды
4.2	Зрение – это сила.	0.5	0.5	1	Упражнения для глаз
4.3	Осанка – это красиво.	0.5	0.5	1	Упражнения для осанки
4.4	Весёлые переменки.	0.5	0.5	1	Игровые конкурсы
4.5	Здоровье и домашние задания.	0.5	0.5	1	Викторина
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	0.5	0.5	1	игра-викторина
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов.</b>				
5.1	«Хочу остаться здоровым».	0.5	0.5	1	Игровые конкурсы
5.2	Вкусные и полезные вкусы.	0.5	0.5	1	Дидактическая игра
5.3	«Как хорошо здоровым быть».	0.5	0.5	1	День здоровья
5.4	«Как сохранять и укреплять	0.5	0.5	1	Игра-

	свое здоровье».				виктори-на
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>				
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. «Моё настроение».	0.5	0.5	1	Выставка рисунков
6.2	Вредные и полезные привычки.	0.5	0.5	1	Игра вопросы-ответы
6.3	«Я б в спасатели пошел».	0.5	0.5	1	Урок-практикум
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b>				
7.1	Опасности летом	0.5	0.5	1	просмотр видео фильма
7.2	Опасности летом	0.5	0.5	1	Дид.игра
7.3	«Съедобный грибок положи в кузовок»	0.5	0.5	1	Дид.игра
7.4	Источники опасности	0.5	0.5	1	Открытое занятие
7.5	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	0.5	0.5	1	Деловая игра
7.6	Чему мы научились за год.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
7.7	Чему мы научились за год.	0.5	0.5	1	Диагностика
	<b>Итого:</b>	19	19	38	

## Содержание учебно-тематического плана

2 год

1 час в неделю (38 часа в год)

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		итого	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Введение «Мы в детском саду».</b>				
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ.	0.5	0.5	1	Конкурс загадок
1.2	По стране Здоровейке.	0.5	0.5	1	Игра-путешествие
1.3	В гостях у Мойдодыра.	0.5	0.5	1	инсценирование
1.4	Я хозяин своего здоровья.	0.5	0.5	1	Конкурс загадок
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье.</b>				
2.1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
2.2	Культура питания. Этикет.	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу».	0.5	0.5	1	Промотр спектакля
2.4	«Что даёт нам море».	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
2.5	Светофор здорового питания.	0.5	0.5	1	Игра-путешествие
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках.</b>				
3.1	Сон и его значение для здоровья человека.	0.5	0.5	1	Викторина
3.2	Закаливание в домашних условиях.	0.5	0.5	1	Час здоровья
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы».	0.5	0.5	1	День здоровья
3.4	Иммунитет.	0.5	0.5	1	дидактическая

					игра
3.5	Иммунитет.	0.5	0.5	1	Вопрос-ответ
3.6	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	0.5	0.5	1	Открытое занятие
3.7	Спорт в жизни ребёнка.	0.5	0.5	1	Час здоровья
3.8	Слагаемые здоровья.	0.5	0.5	1	круглый стол
3.9	Слагаемые здоровья.	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
<b>IV</b>	<b>Я в детском саду и дома.</b>				
4.1	Я и мои одноклассники.	0.5	0.5	1	КВН «Умники и умницы»
4.2	Почему устают глаза?	0.5	0.5	1	Упражнения для глаз
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	0.5	0.5	1	Упражнения для осанки
4.4	Шалости и травмы.	0.5	0.5	1	Игровые конкурсы
4.5	«Я и гаджеты». Переутомление и утомление.	0.5	0.5	1	Игра вопросы-ответы
4.6	Умники и умницы.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов.</b>				
5.1	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».	0.5	0.5	1	Промотр спектакль
5.2	Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков).	0.5	0.5	1	Деловая игра Выставка рисунков
5.3	<u>День здоровья.</u> «Самый здоровый детский сад».	0.5	0.5	1	День здоровья



5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	0.5	0.5	1	Деловая игра
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>				
6.1	Мир эмоций и чувств.	0.5	0.5	1	Выставка рисунков
6.2	Вредные привычки.	0.5	0.5	1	Деловая игра
6.3	Вредные привычки.	0.5	0.5	1	Просмотр видеофильма
6.3	Игра «Веснянка».	0.5	0.5	1	Занятие игра
6.4	В мире интересного.	0.5	0.5	1	Занятие-повторение
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b>				
7.1	Я и опасность.	0.5	0.5	1	Деловая игра
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	0.5	0.5	1	Викторина
7.3	Первая помощь при отравлении.	0.5	0.5	1	дидактическая игра
7.4	Наши успехи и достижения.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
7.5	Наши успехи и достижения.	0.5	0.5	1	Диагностика.
	<b>Итого:</b>	19	19	38	

### 3 год

1 час в неделю (38 часов в год)

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		итого	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Введение «Мы в детском саду».</b>				
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
1.2	Личная гигиена.	0.5	0.5	1	дидактическая игра
1.3	В гостях у Мойдодыра.	0.5	0.5	1	Разыгрывание сценок
1.4	«Остров здоровья».	0.5	0.5	1	Разыгрывание сценок
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье.</b>				
2.1	Игра «Смак».	0.5	0.5	1	викторина
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	0.5	0.5	1	Деловая игра
2.3	Вредные микробы.	0.5	0.5	1	дидактическая игра
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
2.5	«Чудесный сундучок».	0.5	0.5	1	Игра путешествие
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках.</b>				
3.1	Труд и здоровье.	0.5	0.5	1	Деловая игра
3.2	Наш мозг и его волшебные действия.	0.5	0.5	1	дидактическая игра
3.3	Наш мозг и его волшебные действия.	0.5	0.5	1	Вопросы-ответы
3.4	<u>День здоровья.</u>	0.5	0.5	1	День

	«Хочу остаться здоровым».				здоровья
3.5	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	0.5	0.5	1	Игра путешествие
3.6	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	0.5	0.5	1	Конкурс мини плакатов
3.7	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
3.8	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	0.5	0.5	1	экскурсия
3.9	«Моё здоровье в моих руках».	0.5	0.5	1	викторина
<b>IV</b>	<b>Я в детском саду и дома.</b>				
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья.	0.5	0.5	1	Конкурс моды
4.2	«Доброречие».	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
4.3	Сценка «Капризка».	0.5	0.5	1	Промотр спектакля
4.4	«Бесценный дар зрение».	0.5	0.5	1	дидактическая игра
4.5	Гигиена правильной осанки.	0.5	0.5	1	Деловая игра
4.6	«Спасатели, вперёд!»	0.5	0.5	1	игра-викторина
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов.</b>				
5.1	Кукольный спектакль Шарль Перро «Красная шапочка».	0.5	0.5	1	Разыгрывание сценок
5.2	Движение это жизнь.	0.5	0.5	1	Деловая игра
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше».	0.5	0.5	1	День здоровья
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.	0.5	0.5	1	Деловая игра

<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>				
6.1	Мир моих увлечений.	0.5	0.5	1	Выставка рисунков
6.2	Вредные привычки и их профилактика.	0.5	0.5	1	Деловая игра
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	0.5	0.5	1	Просмотр спектакля
6.4	В мире интересного.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
6.5	В мире интересного.	0.5	0.5	1	Просмотр презентации
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b>				
7.1	Я и опасность.	0.5	0.5	1	Просмотр видео фильма
7.2	Лесная аптека на службе человека.	0.5	0.5	1	Деловая игра
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	0.5	0.5	1	Деловая игра
7.4	Чему мы научились и чего достигли.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
7.5	Чему мы научились и чего достигли.	0.5	0.5	1	Диагностика.
	<b>Итого:</b>	19	19	38	

4 год

1 час в неделю (38 часов)

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		итого	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Введение «Мы в детском саду».</b>				
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
1.2	Правила личной гигиены.	0.5	0.5	1	Круглый стол
1.3	Физическая активность и здоровье.	0.5	0.5	1	Занятие-практикум
1.4	Как познать себя.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье.</b>				
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека.	0.5	0.5	1	Деловая игра
2.2	Здоровая пища для всей семьи.	0.5	0.5	1	Конкурс загадок
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	0.5	0.5	1	Игра-путешествие
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания.	0.5	0.5	1	Деловая игра
2.5	«Богатырская силушка».	0.5	0.5	1	Оздоровительные минуты
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках.</b>				
3.1	Домашняя аптечка.	0.5	0.5	1	Деловая игра
3.2	Домашняя аптечка.	0.5	0.5	1	дидактическая игра
3.3	«Мы за здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
3.4	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
3.5	«Береги зрение смолоду».	0.5	0.5	1	Упражнение для глаз

3.6	Как избежать искривления позвоночника.	0.5	0.5	1	Упражнение для осанки
3.7	Отдых для здоровья.	0.5	0.5	1	Оздоровительные минуты
3.8	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	0.5	0.5	1	День здоровья
3.9	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	0.5	0.5	1	Тест-игра
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома.</b>				
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	0.5	0.5	1	Игра-викторина
4.2	«группа наша не улица ребята! И запомнить это надо!»	0.5	0.5	1	Конкурс рисунков
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро».	0.5	0.5	1	Просмотр спектакля
4.4	Что такое дружба? Как дружить в детском саду?	0.5	0.5	1	КВН «Умники и умницы»
4.5	Показ мод в детском саду.	0.5	0.5	1	Конкурс «Самый модный»
4.6	Делу время потехе час.	0.5	0.5	1	Игра-виктор
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов.</b>				
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!	0.5	0.5	1	Игровые конкурсы
5.2	<u>День здоровья.</u> «За здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1	День здоровья
5.3	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».	0.5	0.5	1	Просмотр спектакля
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	0.5	0.5	1	Деловая игра
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>				
6.1	Размышление о жизненном опыте.	0.5	0.5	1	Круглый стол
6.2	Вредные привычки и их профилактика.	0.5	0.5	1	Деловая игра
6.3	Детский сад и моё настрое-	0.5	0.5	1	Конкурс

	ние.				рисунков
6.4	В мире интересного.	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
6.5	В мире интересного.	0.5	0.5	1	Просмотр презентации
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b>				
7.1	Я и опасность.	0.5	0.5	1	викторина
7.2	Игра «Мой горизонт».	0.5	0.5	1	Аукцион знаний
7.3	Гордо реет флаг здоровья.	0.5	0.5	1	Круглый стол
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1	Интеллектуальная игра
7.5	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1	Диагностика.
	<b>Итого:</b>	19	19	38	

## Содержание учебно-тематического плана

### 1 год

#### 1 раздел. «Мы в детском саду»

Тема 1.1. Дорога к доброму здоровью.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Загадки, пословицы, поговорки, песни о здоровье.

Тема 1.2. Здоровье в порядке спасибо зарядке.

Теория: Беседа по теме

Практика: Комплекс упражнений

Тема 1.3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К.

Чуковский «Мойдодыр».

Теория: Беседа по теме

Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Теория: Беседа по теме

Практика: Разыгрывание сценок.

## **2 раздел. «Питание и здоровье»**

Тема 2.1. «Витаминная тарелка на каждый день»

Теория: Беседа по теме

Практика: Загадки о витаминах.

Тема 2.2. Культура питания. Приглашаем к чаю.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

Тема 2.3. Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 2.4. Как и чем мы питаемся.

Теория: Беседа по теме.

Практика: загадки, пословицы, конкурс рисунков.

Тема 2.5. Красный, жёлтый, зелёный

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

## **3 раздел. Моё здоровье в моих руках.**

Тема 3.1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Теория: Беседа по теме.

Практика: сообщения доктора Айболита

Тема 3.2 . Полезные и вредные продукты

Теория: Беседа по теме.

Практика: загадки, рисование мини-плакатов

Тема 3.3. Полезные и вредные продукты

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 3.4. Кукольный театр. Спектакль «Ручеёк».

Теория: Беседа по теме.

Практика: разыгрывание сценок.

Тема 3.5 Как обезопасить свою жизнь.



Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Скорая помощь»

Тема 3.6. «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Теория: Беседа по теме.

Практика: экскурсия

Тема 3.7. В здоровом теле здоровый дух.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Оздоровительные минутки.

Тема 3.8. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Теория: Беседа по теме.

Практика: день здоровья

Тема 3.9. «В здоровом теле здоровый дух»

Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра

#### **4 раздел. Я в детском саду и дома.**

Тема 4.1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс моды

Тема 4.2. Зрение – это сила.

Теория: Беседа по теме

Практика: упражнения для глаз

Тема 4.3. Осанка – это красиво.

Теория: Беседа по теме.

Практика: упражнения для осанки

Тема 4.4. Весёлые перемены.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы

Тема 4.5. Здоровье и домашние задания.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Викторина «Советы Доктора Айболита»

Тема 4.6. «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни

победим»

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра - викторина

### **5 раздел. Чтоб забыть про докторов.**

Тема 5.1. «Хочу остаться здоровым»

Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы

Тема 5.2. Вкусные и полезные вкусности.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Дидактическая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 5.3. «Как хорошо здоровым быть».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья (комплекс упражнений)

Тема 5.4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Игра - викторина «Советы Доктора Айболита»

### **6 раздел. Я и моё ближайшее окружение.**

Тема 6.1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 6.2. Вредные и полезные привычки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Игра «Вопросы и ответы»

Тема 6.3. «Я бы в спасатели пошел».

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра

### **7 раздел. «Вот и стали мы на год взрослей».**

Тема 7.1. Опасности летом.

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр видео фильма.

Тема 7.1. Опасности летом.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест.

Тема 7.2. Первая доврачебная помощь.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Скорая помощь»

Тема 7.2. Первая доврачебная помощь.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок практикум

Тема 7.3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская

народная сказка «Репка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Доктор природа»

Тема 7.4. Чему мы научились за год.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Открытое занятие

Тема 7.5. Чему мы научились за год.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Диагностика.

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **2 год**

#### **1 раздел. «Мы в детском саду»**

Тема 1.1. Что мы знаем о ЗОЖ

Теория: Беседа по теме.

Практика: Загадки, пословицы, поговорки, песни о здоровье.

Тема 1.2. По стране Здоровейке.

Теория: Беседа по теме

Практика: игра- путешествие

Тема 1.3. В гостях у Мойдодыра.

Теория: Беседа по теме

Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.4. Я хозяин своего здоровья.

Теория: Беседа по теме

Практика: конкурс загадок

## **2 раздел. «Питание и здоровье»**

Тема 2.1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Теория: Беседа по теме

Практика: конкурс рисунков

Тема 2.2. Культура питания. Этикет.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков «Продукты для здоровья»

Тема 2.3. Спектакль «Я выбираю кашу».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Просмотр и разыгрывание сценок.

Тема 2.4. «Что даёт нам море».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков.

Тема 2.5. Светофор здорового питания.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

## **3 раздел. Моё здоровье в моих руках.**

Тема 3.1. Сон и его значение для здоровья человека.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Дидактическая игра «Советы доктора Айболита»

Тема 3.2. Закаливание в домашних условиях.

Теория: Беседа по теме.

Практика: час здоровья оздоровительные минуты

Тема 3.3. День здоровья «Будьте здоровы».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья.

Тема 3.4 . Иммунитет.

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 3.5 . Иммунитет.

Теория: Беседа по теме.

Практика: вопрос- ответ(игра)

Тема 3.6 . «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: открытое занятие «Я хозяин своего здоровья»

Тема 3.7 . Спорт в жизни ребёнка.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Оздоровительные минутки.

Тема 3.8 . Слагаемые здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол

Тема 3.9 . Слагаемые здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

#### **4 раздел. Я в детском саду и дома.**

Тема 4.1. Я и мои одноклассники.

Теория: Беседа по теме.

Практика: КВН «Умники и умницы»

Тема 4.2. Почему устают глаза?

Теория: Беседа по теме

Практика: упражнения для глаз

Тема 4.3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Теория: Беседа по теме.

Практика: упражнения для осанки

Тема 4.4. Шалости и травмы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы

Тема 4.5. «Я и гаджеты». Переутомление и утомление.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Игра Вопрос-ответ «Советы Доктора Айболита»

Тема 4.6. Умники и умницы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

## **5 раздел. Чтоб забыть про докторов.**

Тема 5.1. Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля.

Тема 5.2. Как защитить себя от болезни.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита». Выставка рисунков.

Тема 5.3. «Самый здоровый детский сад».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья (комплекс упражнений)

Тема 5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

## **6 раздел. Я и моё ближайшее окружение.**

Тема 6.1. Мир эмоций и чувств.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 6.2. Вредные привычки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы»

Тема 6.3. Вредные привычки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест

Тема 6.4. Игра «Веснянка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Занятие повторение «Веснянка»

Тема 6.5. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок –практикум

## **7 раздел. «Вот и стали мы на год взрослей».**

Тема 7.1. Я и опасность.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Скорая помощь»

Тема 7.2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль  
А.Колобова

«Красивые грибы».

Теория: Беседа по теме.

Практика: викторина

Тема 7.3. Первая помощь при отравлении.

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра

Тема 7.4. Наши успехи и достижения.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы»

Тема 7.5. Наши успехи и достижения.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Диагностика.

## **Содержание учебно-тематического плана**

### **3 год**

## **1 раздел. «Мы в детском саду»**

Тема 1.1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 1.2. Личная гигиена.

Теория: Беседа по теме

Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы»

Тема 1.3. В гостях у Мойдодыра.

Теория: Беседа по теме

Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.4. «Остров здоровья».

Теория: Беседа по теме

Практика: Разыгрывание сценок.

## **2 раздел. «Питание и здоровье»**

Тема 2.1. Игра «Смак».

Теория: Беседа по теме

Практика: викторина «Продукты для здоровья»

Тема 2.2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: деловая игра «Советы доктора Айболита».

Тема 2.3. Вредные микробы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра

Тема 2.4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 2.5. «Чудесный сундучок».

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

## **3 раздел. Моё здоровье в моих руках.**

Тема 3.1. Труд и здоровье.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы доктора Айболита»

Тема 3.2 . Наш мозг и его волшебные действия.

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра

Тема 3.3. «Хочу остаться здоровым».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья. Оздоровительные упражнения.

Тема 3.3. «Хочу остаться здоровым».

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест

Тема 3.4 . Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Теория: Беседа по теме.



Практика: игра-путешествие

Тема 3.5 . Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 3.6. «Природа – источник здоровья».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Экскурсия

Тема 3.6. «Природа – источник здоровья».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс мини плакатов

Тема 3.7. «Моё здоровье в моих руках».

Теория: Беседа по теме.

Практика: день здоровья

#### **4 раздел. Я в детском саду и дома.**

Тема 4.1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс моды

Тема 4.2. «Доброречие».

Теория: Беседа по теме

Практика: интеллектуальная игра

Тема 4.3. Спектакль С. Преображенского «Капризка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля.

Тема 4.4. «Бесценный дар зрение».

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра.

Тема 4.5. Гигиена правильной осанки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 4.6. «Спасатели, вперёд!»

Теория: Беседа по теме.

Практика: викторина

#### **5 раздел. Чтоб забыть про докторов.**

Тема 5.1. Кукольный спектакль Шарль Перро «Красная шапочка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля, разыгрывание сценок.

Тема 5.2. Движение это жизнь

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 5.3.«Дальше, быстрее, выше».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья (комплекс упражнений)

Тема 5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные

вкусы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

## **6 раздел. Я и моё ближайшее окружение.**

Тема 6.1. Мир моих увлечений.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Выставка рисунков «Мои увлечения».

Тема 6.2. Вредные привычки и их профилактика.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы»

Тема 6.3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль

А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля.

Тема 6.4. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

Тема 6.5. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр презентации

## **7 раздел. «Вот и стали мы на год взрослей».**

Тема 7.1. Я и опасность.

Теория: Беседа по теме.  
Практика: просмотр видео фильма.  
Тема 7.2. Лесная аптека на службе человека.  
Теория: Беседа по теме.  
Практика: Деловая игра «Доктор природа»  
Тема 7.3. «Не зная броду, не суйся в воду».  
Теория: Беседа по теме.  
Практика: игра «Спасатели вперед»  
Тема 7.4. Чему мы научились и чего достигли.  
Теория: Беседа по теме.  
Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы»  
Тема 7.5. Чему мы научились и чего достигли.  
Теория: Беседа по теме.  
Практика: Диагностика.

## **Содержание учебно-тематического плана**

### **4 год**

#### **1 раздел. «Мы в детском саду»**

Тема 1.1. «Здоровье и здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 1.2. Правила личной гигиены.

Теория: Беседа по теме

Практика: круглый стол

Тема 1.3. Физическая активность и здоровье.

Теория: Беседа по теме

Практика: занятие практикум

Тема 1.4. Как познать себя.

Теория: Беседа по теме

Практика: интеллектуальная игра

#### **2 раздел. «Питание и здоровье»**

Тема 2.1. Питание необходимое условие для жизни человека.

Теория: Беседа по теме

Практика: деловая игра «Вопросы и ответы»

Тема 2.2. Здоровая пища для всей семьи.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс загадок

Тема 2.3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

Тема 2.4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Теория: Беседа по теме.

Практика: деловая игра «Советы доктора Айболита»

Тема 2.5. «Богатырская силушка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: оздоровительные минутки

### **3 раздел. Моё здоровье в моих руках.**

Тема 3.1. Домашняя аптечка.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы доктора Айболита»

Тема 3.2 . «Мы за здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 3.3. «Мы за здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: дидактическая игра

Тема 3.4. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

Тема 3.5.«Береги зрение с молодую».

Теория: Беседа по теме.

Практика: упражнения для глаз

Тема 3.6.Как избежать искривления позвоночника.

Теория: Беседа по теме.

Практика: упражнения для осанки

Тема 3.7. Отдых для здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Оздоровительные минутки.

Тема 3.8. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Теория: Беседа по теме.

Практика: день здоровья

Тема 3.9. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест-игра

#### **4 раздел. Я в детском саду и дома.**

Тема 4.1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-викторина

Тема 4.2. «Группа наша не улица ребята! И запомнить это надо!»

Теория: Беседа по теме

Практика: конкурс рисунков

Тема 4.3. Кукольный спектакль «Спеши делать добро».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля

Тема 4.4. Что такое дружба? Как дружить в детском саду?

Теория: Беседа по теме.

Практика: КВН «Умники и умницы»

Тема 4.5. Мода в детском саду.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс «Я самый модный(ая)»

Тема 4.6. Делу время - потехе час.

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

#### **5 раздел. Чтоб забыть про докторов.**

Тема 5.1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!

Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы

Тема 5.2. «За здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья.

Тема 5.3. Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля

Тема 5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные

вкусы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

## **6 раздел. Я и моё ближайшее окружение.**

Тема 6.1. Размышление о жизненном опыте.

Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол «Как познать себя»

Тема 6.2. Вредные привычки и их профилактика.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 6.3. Детский сад и мое настроение и моё настроение.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков «Моё настроение»

Тема 6.4. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

Тема 6.5. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр презентации

## **7 раздел. «Вот и стали мы на год взрослей».**

Тема 7.1. Я и опасность.

Теория: Беседа по теме.

Практика: викторина «Остров безопасности»

Тема 7.2. «Мой горизонт».

Теория: Беседа по теме.

Практика: аукцион знаний

Тема 7.3. Гордо реет флаг здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол

Тема 7.4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы»

Тема 7.5. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Диагностика.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

Способы фиксации учебных результатов программы:

педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов.

Методы выявления результатов развития:

беседа;

самостоятельная работа;

работа в парах, в группах;

творческие работы;

дидактические игры.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

оценка результатов каждого обучающегося производится по уровню активности и заинтересованности на занятиях. Проводится наблюдение, анализ итоговых мероприятий, анализ продуктов деятельности педагога и обучающегося.

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется, по разработанным картам даёт педагогам возможность отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Карты могут быть использованы в работе воспитателей всех возрастных групп, для этого разделы отсутствующие в группах младшего возраста просто не заполняются.

Формой отчета является мониторинговые карты и диаграммы.

Мониторинг проводится 2 раза в год — стартовый и итоговый, для проведения полученных в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т. е. оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

## 2.1. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Азбука здоровья» относится выполнение следующих условий.

✓ **Материально-техническое обеспечение и оборудование**

**Оборудование по дисциплинам «Самооборона», «Общая физическая подготовка»:**

✓ **Материально-техническое обеспечение и оборудование**

8. Ноутбук

9. Проектор

10. Экран

11. Медиатека

12. Музыкальная колонка

13. -Дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.

-Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

-Атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ежики, скакалки, обручи, мячи, кольцобросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).

-Картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни.

-Дорожные знаки и макеты.

### **Оборудование**

-Салфетки бумажные, влажные и матерчатые.

-Подставка под кисти и инструменты.

Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы)

✓ **Информационное обеспечение.**

14. Обучающие видеофильмы, презентации о здоровом образе жизни, безопасность в повседневной жизни. Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);

**Диагностическая карта представлена таблицей отдельным файлом в формате Excel**

## 2.2.Используемые методы организации деятельности по программе:

Программой предусматривается использование традиционных , инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.



Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Графический (составление схем)
4. Практические задания (упражнения на логику)
5. Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации)

**Используются элементы различных инновационных технологий:**

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.

2. Элементы здоровьесберегающих технологий.

### **Технологии обучения**

При реализации программы используются индивидуальный подход, групповые занятия, Проведение занятий учитывает уровень подготовки обучающихся и предполагает получение нагрузки :

- 100% объёма - высокий уровень подготовки
- 70% объёма – средний уровень подготовки
- 50% объёма – низкий уровень подготовки.

*Практические* занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Реализация программы предполагает интеграцию с другими образовательными областями:

- ✓ социально-коммуникативное развитие;
- ✓ познавательное развитие;
- ✓ речевое развитие;
- ✓ художественно-эстетическое развитие;
- ✓ физическое развитие.

На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
- практический (графические работы, наблюдения, упражнения),
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера); На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют

комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д. ).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

## **Образовательные технологии**

При реализации программы будут использоваться следующие образовательные технологии:

технологии проблемного, диалогового, дифференцированного и индивидуализированного дистанционного обучения;

игровые, репродуктивные, проектно-исследовательские, творческо-продуктивные технологии, направленные на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию;

использование интерактивных методик (дидактические игры, постановка эксперимента, экскурсии, прогулки.

## **Формы проведения занятий**

### **Формы учебных занятий, используемые в данной программе:**

1. Беседа. Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой мыслительной деятельности обучающихся. Беседа носит научно-информативный характер, с приведением ярких, убедительных примеров, фактов. В ходе такого теоретического занятия важна эмоциональность формы изложения.

2. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные здоровью и безопасности человека.

3. Практические занятия.

### **Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:**

1. Организационный момент: настрой на предстоящую деятельность.

2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.

3. Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические задания).

4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

## Раздел 2.5. Список литературы для педагога

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С Пб., 2008.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1 4 класса. М.: Вако, 2007. 176с. / Мозаика детского отдыха.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
13. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120

### **Интернет сайты:**

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
6. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г, 183 стр..
7. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ.ред. Егорова В.П. М., 2001г. 24 стр.
8. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г., 164 стр.
9. Керсновский А.А. История русской армии. М., 1994г. 1220 стр.
10. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ.ред. Квашина А.В. М., 2003г.256 стр.
11. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г., 23 стр.
12. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ.ред. Егорова В.П. М., 2001г. 48 листов
13. Строевой устав Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.
14. Истомина А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г 224 стр..

### **Список литературы для обучающихся**

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.
2. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ.ред. Егорова В.П. М., 2001г. 24 стр.
3. Настольная книга будущего командира. – М.: 2012г. 393 стр.

### **Список литературы для родителей**

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ, от 5 февраля 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 31. – Ст. 4398.