

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСПЕХ»  
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Программа рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
от «31» мая 2021 г., протокол № 6



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО «ЦДО «Успех»  
Приказ № 226 от «26» июля 2021 г.  
В.И. Мантулова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ 31»  
(стартовый уровень)**

Направленность – естественнонаучная  
Возраст обучающихся –5-7 лет  
Срок реализации программы – 36 недель  
Количество часов в год – 144 часа

Разработчик – Макшанова Екатерина  
Андреевна,  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «ЦДО «Успех»

**Белгородский район, 2021 г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья 31» (далее - Программа) имеет *естественнонаучную направленность*.

Уровень программы — *стартовый*.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Актуальность** данной Программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Программа решает одну из самых важных задач современного образования – формирование здорового образа жизни у дошкольников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**Отличительной особенностью** данной Программы являются её основополагающие приоритеты: Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития; Оздоровление – не совокупность лечебно - профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей. Так же данная Программа дополнительного образования собрала в себя всё самое интересное и полезное из всех ныне существующих оздоровительных программа для детей. Курс «Азбука Здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у дошкольников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

### Цель и задачи программы

**Цель:** Становление ценностного отношения у обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

1. Обучить строению и физиологии организма человека, как единого целого, принципах формирования здорового образа жизни.
2. Обучить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения правил здоровья сбережения.
3. Обучить основам гигиенических навыков.
4. Обучить правилам поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
5. Обучить «слушать» и «слышать» свой организм.

6. Обучить технике выполнения упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей.

7. Обучить дошкольников быть здоровым телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

#### *Развивающие*

1. Развить мотивацию обучающихся по укреплению своего здоровья, здорового образа жизни, режима.

2. Развить мотивацию гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

3. Развить познавательную активность обучающихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации.

4. Развивать умения проводить самостоятельные наблюдения.

#### *Воспитывающие*

1. Воспитать у дошкольников потребность к здоровому образу жизни.

2. Воспитать такие волевые качества, как ответственность, целеустремленность, настойчивость и упорство в преодолении трудностей.

### **Планируемые образовательные результаты**

#### *Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты:*

- Овладение нормами и правилами здорового образа жизни, понимать значение жизни и здоровья. Ожидаемый результат: 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. Имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

- Овладение правил здоровьесбережения и культурой поведения на дороге. Ожидаемый результат: Уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья.

- Овладение основам гигиенических навыков. Ожидаемый результат: Систематическое соблюдение правил гигиены.

- Овладение техникой упражнений и игр по профилактике плоскостопия, нарушений осанки. Ожидаемые результаты: Сохранение и укрепление здоровья.

#### *Универсальные действия, формируемые у обучающихся в ходе реализации данной программы:*

- Личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация терпение, аккуратность, воля, трудолюбие, самоорганизованность, инициативность, любознательность),

- Регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- Познавательные (умение строить высказывание, умение искать информацию, а также действия постановки и решения проблем),

- Коммуникативные (умение выражать свои мысли, умение ставить вопросы – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

- Метапредметные (принимать и сохранять учебную цель и задачу, доводить до логического завершения свою работу, ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения).

*Теоретическая подготовка по основным разделам программы.*

*Практические умения и навыки.*

В конце обучения обучающиеся **будут знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила гигиены;
- правила здоровья сбережения и культурой поведения на дороге
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Обучающиеся **будут уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

### **Информация об адресате Программы**

Программа рассчитана на обучение детей дошкольного возраста возраста 5-7 лет. Развитие коммуникативных навыков у дошкольников - это воспитание способности эффективного общения и успешного взаимодействия с окружением. Оно основано на нескольких особенностях личности дошкольника: желании вступить во взаимодействие, способности слышать и сопереживать собеседнику, разрешать сложные вопросы взаимодействия, владеть правилами эффективного общения. У них преобладает образное мышление, ведущий вид деятельности - игровой, способность к сосредоточенной умственной деятельности составляет 10-15 минут в рамках учебного занятия, учебные действия совершают по образцу и правилу. Остальное время уделяется игровой, практической и художественной деятельности. Для снятия эмоционального напряжения детей обязательным является проведение физминуток.

### **Сроки и режим реализации программы**

Учебная нагрузка, режим занятий устанавливаются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами Российской Федерации, Уставом МАУ ДО «ЦДО «Успех».

Программа рассчитана на 1 год – 144 часа обучения (72 часа по каждому модулю). Занятия проводятся фронтально, по группам, индивидуально.

Условия набора: свободный. Наполняемость групп: от 8 до 20 человек.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность учебного занятия 30-35 минут при наличии сменной игровой деятельности, включения динамических пауз (5-10 мин). Обучение по модулям идет параллельно. Первое занятие проводится по коммуникативному блоку, с целью создания условий для развития коммуникативных навыков у обучающихся в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми. После перерыва проводится занятие по проектно – исследовательской деятельности обучающихся.

Форма обучения по Программе – очная.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п	Наименование разделов.  Темы разделов.	Всего часов	В том числе		Виды учебной деятельности	формы аттестации/ контроля
			теоретически	практическое		
<b>Модуль «Коммуникативный»</b>						
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5		Беседа
2.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок и здоровье.	3	-	3	Игровая	Игра
3.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Полезные продукты	8	-	8	Игровая	Игра
4.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Личная гигиена	8	-	8	Игровая	Игра
5.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Тело человека	20	-	20	Игровая	Игра
6.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок на улицах города	4	-	4	Игровая	Игра
7.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Опасности вокруг нас	4	-	4	Игровая	Игра

8.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Врачи - наши помощники	19	-	19	Игровая	Игра
9.	Игры по сплочению детского коллектива на тему: Спорт	4	-	4	Игровая	Игра
10.	Итоговое занятие:	1	0,5	0,5	Игровая	Беседа
	Итого:	72	1	71		
<b>Модуль «Познавательный - исследовательский»</b>						
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игровая	Стартовая диагностика
2.	Безопасность в повседневной жизни	10	5	5	Игровая	Конкурс рисунков. Стартовая психолого-педагогическая диагностика.
3.	Тело человека и личная гигиена	23	15	17	Игровая	Викторина «Твоё удивительное тело». Рубежный контроль освоения программы. Рубежная диагностика
3.1.	Организм человека и его строение	4	3	3	Игровая	
3.2.	Опора тела и движение	4	2	2	Игровая	
3.3.	Органы чувств	4	2	2	Игровая	
3.4.	Дыхание и кровообращение	4	3	3	Игровая	
3.5.	Гигиена и здоровье	7	6	6	Игровая	Выпуск санбюллетеня «Твоё здоровье»
4.	Питание и здоровье	10	5	7	Игровая	Проект «Книга здорового питания»
5.	Оздоровительная гимнастика	25	2	23	Игровая	Оценка физической подготовленности и состояния здоровья

5.1	Игровые комплексы для формирования правильной осанки	15	1	14	Игровая	
5.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	10	1	9	Игровая	Диагностика по итогам года
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Игровая	Выставка
	Всего часов	72	34	38		

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Модуль «Коммуникативный»

#### Раздел 1. Вводное занятие. (1 час)

##### Тема 1.1 Вводное занятие

**Теоретические знания:** Установление эмоционально-позитивного контакта с детьми. Ориентировка ребенка в обстановке игровой комнаты, о правилах и нормах. Знакомство с участниками группы. Установление первичных взаимоотношений.

**Практическая деятельность:** Сюжетно-ролевые игры знакомства.

#### Раздел 2. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок и здоровье (2 часа)

##### Тема 2.1. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок и здоровье

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность.** Дидактические игры «Кому что нужно», «Разложи картинки по порядку», «Мой день», «Что такое хорошо, что такое плохо», «Азбука здоровья», «Где живет витаминка?»

#### Раздел 3. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Полезные продукты (8 часов)

##### Тема 3.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Полезные продукты

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность:** «Чудесный мешочек», «Узнай и опиши овощи», «Полезные и вредные продукты», «Полезное - вредное», «Пищевое лото», «Что полезно для зубов, что не полезно».

#### Раздел 4. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Личная гигиена (8 часов)

##### Тема 4.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Личная гигиена

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность:** «Правила гигиены», «К нам пришел Незнайка», «Подбери пару», «Сделаем куклам разные прически».

## **Раздел 5. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Тело человека (20 часов)**

### **Тема 5.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Тело человека**

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность:** «Ты - моя частичка», «Кто я такой?», «Запомни движения», «Посылка от обезьянки», «Умею - не умею», «Найди пару», «Что сначала, что потом», «Лабиринты».

## **Раздел 6. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок на улицах города (4 часа)**

### **Тема 6.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок на улицах города**

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность:** «О чем говорит светофор», «Тише едешь дальше будешь».

## **Раздел 7. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Опасности вокруг нас (4 часа)**

### **Тема 7.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Опасности вокруг нас**

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность:** «Источники опасности», «Мы спасатели», «Что мы знаем о вещах», «Найди опасные предметы», «Опасно не опасно».

## **Раздел 8. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Врачи - наши помощники (19 часов)**

### **Тема 8.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Врачи - наши помощники**

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.



**Практическая деятельность:** «Скажи, что делают этими предметами», «К какому врачу пойдём», «Витамины - это таблетки что растут на дереве», «Что нужно врачу?», «Кто первый окажет помощь».

## **Раздел 9. Игры по сплочению детского коллектива на тему: Спорт (4 часа)**

### **Тема 9.1 Игры по сплочению детского коллектива на тему: Спорт**

**Теоретические знания:** Знакомство с правилами дидактических игр. Как правильно строить общение, обсуждение в игре.

**Практическая деятельность:** «Спорт - наш друг», «Назови зимние виды спорта», «Кому это принадлежит?».

## **Раздел 10. Итоговое занятие. (1 час)**

**Теоретические знания:** Подведение итогов занятий по сплочению коллектива.

**Практическая деятельность:** «Скажем хорошие слова о друге», «Передай мяч другу».

## **Модуль «Познавательный - исследовательский»**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)**

#### **Тема 1.1 Вводное занятие**

**Теоретические знания:** Знакомство учащихся с целями и задачами детского объединения, программой и планом работы. Что мы знаем о ЗОЖ? Понятие о здоровом образе жизни.

**Практическая деятельность:** Беседа «Моё здоровье». Игра «Светофор здоровья». Промежуточная аттестация на начало освоения программы: стартовая диагностика.

### **Раздел 2. Безопасность в повседневной жизни. (10 часов)**

#### **Тема 2.1 Безопасность в повседневной жизни**

**Теоретические знания:** Поведение в школе и детском саду. Соблюдение правил безопасности на улице, водоёмах, общественных местах. Что такое чрезвычайные ситуации, как себя вести в чрезвычайных ситуациях. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами. Предосторожности при общении с животными. Польза и вред телефона. Опасности интернета. Правила поведения на дороге.

**Практическая деятельность:** Правила безопасного поведения в доме. Игра «Светофор здоровья». Изучение правил перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила поведения в транспорте. Первая помощь пострадавшему при ударе электрическим током. Правила обращения с животными. Первая помощь при укусе собаки. Упражнения для глаз.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: конкурс рисунков.

Промежуточная аттестация на начало освоения программы: стартовая психолого-педагогическая диагностика на начало освоения программы.

### **Раздел 3. Организм человека и его строение. (4 часа)**

#### **Тема 3.1. Вводное занятие**

**Теоретические знания:** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие?

**Практическая деятельность:** Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития). Измерение роста и веса. Беседа о необходимости сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учёбы, труда, быта, способствующих здоровью. Экскурсия в медицинский кабинет. Эксперименты: «Затяни ремень», «Взлетающая рука», «Розовых фламинго просим не беспокоиться», «Путаница с зеркальным волшебством»

### **Раздел 3. Организм человека и его строение. (4 часа)**

#### **Тема 3.2. Вводное занятие**

**Теоретические знания:** Скелет – наша опора. Общие сведения о строении и функционировании. Как растут кости. Движение и мышцы. Мышцы, работающие самостоятельно. Почему кисти рук делают людей особенными. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

**Практическая деятельность:** Опыты: «Сконструируй кость». Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Первая помощь при повреждениях мышц и кости.

### **Раздел 3. Организм чувств. (4 часа)**

#### **Тема 3.3. Органы чувств**

**Теоретические знания:** Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир. Знакомство с органами чувств человека и их назначением. Зрение и его защита. Как сберечь вкусовые и обонятельные рецепторы. Уход за ушами. Гигиена органов чувств.

**Практическая деятельность:** Эксперимент: обман зрения. Правила бережного отношения к зрению. Определение остроты зрения. Практическая работа: изготовление барабанной перепонки. Опыт: проверь чувствительность своей кожи. Определение слуховой чувствительности. Правила оказания первой помощи при повреждениях кожи. Практическая работа: свойства кожи. Правила первой помощи при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

### **Раздел 3. Дыхание и кровообращение. (4 часа)**

#### **Тема 3.4. Дыхание и кровообращение**

**Теоретические знания:** Общие понятия о дыхательной системе. Как дыхательная система позволяет говорить и дышать. Строение голосовых связок. Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает

легкие? Как уберечься от простуды. Как движется кровь. Сердце и его работа. Из чего состоит кровь. Как заживают раны. Влияние алкоголя и никотина на сердечно-сосудистую систему. Значение тренировки сердца и сосудов для здоровья.

**Практическая деятельность:** Подсчёт ЧДД. Измерение жизненной ёмкости лёгких. Опыт: сделай голосовые связки. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Практическая работа: измерь свой пульс.

### **Раздел 3. Гигиена и здоровье. (7 часов)**

#### **Тема 3.5. Гигиена и здоровье**

**Теоретические знания:** Чистота-залог здоровья. Друзья Вода и Мыло. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спального места. Кожа – надёжная защита организма. Почему болят зубы. Гигиена полости рта. Как сохранить улыбку красивой. Уход за руками и ногами. Режим дня, необходимость его соблюдения. Работоспособность и утомление. Сон – лучшее лекарство.

**Практическая деятельность:** Советы доктора Вода. Выработка умения правильно чистить зубы. Игра «Полезно-вредно». Игра «Светофор здоровья». Правила ухода за ногтями. Правила ухода за кожей. Заболевания кожи. Игра «Выбери ответ». Игра «плохо-хорошо» (гигиена сна). Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». Правила здорового сна. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребёнка. Тест на правшей и левшей. Опыт «Заразная зевота» Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.: викторина «Твоё удивительное тело»

### **Раздел 4. Питание и здоровье. (4 часа)**

#### **Тема 4. Питание и здоровье**

**Теоретические знания:** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Что такое обмен веществ? Питательные вещества. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья. Здоровая пища для всей семьи. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Обработка пищевых продуктов. Этикет за столом. Правильное питание – условие сохранения здоровья.

**Практическая деятельность:** Анализ своих роста - весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона меню. Опыт: определение жирности пищи. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет». Нарисовать продукты, полезные для здоровья. Золотые правила питания. Занятие-игра «Умеем ли мы правильно питаться». Практическая работа: сервировка стола. Викторина «Что бывает вкусным и полезным» Опыт: как ферменты переваривают пищу. Первая помощь при отравлении. Опыт по вкусу. Эксперимент «Липкая смесь»

### **Раздел 5. Оздоровительная гимнастика. (25 часов)**

## Тема 5.1 Игровые комплексы упражнения для формирования правильной осанки

**Теоретические знания:** Техника безопасности при выполнении комплексов упражнений. Характеристика правильной и неправильной осанки. Чему должны служить упражнения по профилактике нарушения осанки.

**Практическая деятельность:** Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мешочком песка, упражнения на гимнастической скамейки, упражнения на равновесия, упражнения лежа на полу, упражнения со стулом упражнения с кеглей.

### Раздел 5. Оздоровительная гимнастика. (25 часов)

#### Тема 5.2 Упражнения для профилактики плоскостопия

**Теоретические знания:** Техника безопасности при выполнении комплексов упражнений. Характеристика правильной и неправильной осанки. Чему должны служить упражнения по профилактике нарушения осанки.

**Практическая деятельность:** Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мешочком песка, упражнения на гимнастической скамейки, упражнения на равновесия, упражнения лежа на полу, упражнения со стулом упражнения с кеглей.

### Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2021 г.

Окончание учебного года: 31.05.2022 г.

Расчетная продолжительность учебного года: 36 недель (144 часа)

№ группы	Дни недели	Время проведения занятий
1.	Вторник Четверг	С 15:00 до 16.00

№ п/п	Разделы	Срок начала и окончания обучения	Количество часов	Форма аттестации
<b>Модуль № 1</b>				
1.	<i>Вводное занятие</i>	<i>сентябрь</i>	1	<i>беседа (промежуточная аттестация в начале года)</i>
2.	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок и</i>	<i>октябрь</i>	1	<i>игра</i>

	<i>здоровье.</i>			
<b>3</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Полезные продукты</i>	<i>ноябрь</i>	1	<i>игра</i>
<b>4</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Личная гигиена</i>	<i>декабрь</i>	1	<i>игра</i>
<b>5</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Тело человека</i>	<i>январь</i>	1	<i>игра</i>
<b>6</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Ребенок на улицах города</i>	<i>февраль</i>	1	<i>игра</i>
<b>7</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Опасности вокруг нас</i>	<i>март</i>	1	<i>игра</i>
<b>8</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Врачи - наши помощники</i>	<i>апрель</i>	1	<i>игра</i>
<b>9</b>	<i>Игры по сплочению детского коллектива на тему: Спорт</i>	<i>май</i>	1	<i>беседа (промежуточная аттестация в конце года)</i>
<b>10</b>	<i>Итоговое занятие</i>	<i>май</i>	1	<i>подведение итогов работы детского объединения (дидактическая игра)</i>
<b>Модуль № 1</b>				
<b>1</b>	<i>Вводное занятие</i>	<i>сентябрь</i>	1	<i>беседа</i>
<b>2</b>	<i>Безопасность в повседневной жизни</i>	<i>октябрь</i>	1	<i>конкурс рисунков. Стартовая психолого-</i>

				<i>педагогическая диагностика.</i>
<b>3</b>	<i>Тело человека и личная гигиена</i>	<i>ноябрь-декабрь</i>	1	<i>Викторина «Твоё удивительное тело». Рубежный контроль освоения программы. Рубежная диагностика</i>
<b>4</b>	<i>Гигиена и здоровье</i>	<i>январь-февраль</i>	1	<i>Выпуск санбюллетеня «Твоё здоровье»</i>
<b>5</b>	<i>Питание и здоровье</i>	<i>март</i>	1	<i>Проект «Книга здорового питания»</i>
<b>6</b>	<i>Оздоровительная гимнастика</i>	<i>апрель-май</i>	1	<i>Оценка физической подготовленности и состояния здоровья</i>
<b>7</b>	<i>Итоговое занятие</i>	<i>май</i>	1	<i>Диагностика по итогам года</i>

### **Организационно-педагогические условия Формы аттестации/контроля**

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы проведения</b>
Промежуточная аттестация	В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Беседа, игра
Промежуточная аттестация	В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на	беседа

		дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	--	---	--

## Модуль №1

### *Диагностические методики выявления уровня коммуникативных навыков дошкольников*

Изучение **коммуникативных умений** детей проводится путем свободного наблюдения за свободным общением. В процессе наблюдения обращается внимание на характер общения, в группе детского сада в процессе самостоятельной деятельности.

- ✓ Беседы с детьми:
- ✓ Тест «Эмоциональные состояния» (с использованием пиктограмм);
- ✓ Методика изучения уровня речевой коммуникации дошкольников

разработана болгарскими исследователями Ф. Г. Даскаловой, Ф. М. Даскалова.

В качестве критериев оценки уровня развития коммуникативных навыков использованы такие качества как:

- ✓ Желание вступать в контакт;
- ✓ Умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;
- ✓ Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

Каждый критерий оценивался по трем уровням: высокий, средний, низкий, которые определяются баллами.

#### **«Желание вступить в контакт»**

Высокий уровень (3 балла) – легко вступает в контакт, проявляет активность в общении с взрослыми и сверстниками.

Средний уровень (2 балла) – ребенок стремится к общению, но главным образом с детьми своего пола, то есть межличностное общение со сверстниками характеризуется избирательностью и половой дифференциацией. Общение с взрослыми опосредуется совместной деятельностью.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не вступает в общение, не проявляет тенденции к контактам, проявляет недоверие к окружающим, боится общения.

#### **«Умение организовать общение»**

Высокий уровень (3 балла) – ребенок охотно включается в совместную деятельность, принимает на себя функцию организатора, выслушивает сверстника, согласовывает с ним свои предложения, уступает. По своей инициативе обращается к старшим с вопросами.

Средний уровень (2 балла) – ребенок недостаточно инициативен, принимает предложения более активного сверстника, однако может возражать, учитывая свои интересы. Отвечает на вопросы взрослого, но инициативы не проявляет.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок проявляет отрицательную направленность в общении с эгоистическими тенденциями: не учитывает желания сверстников, не считается с их интересами, настаивает на своем, в результате провоцируют конфликт. В общении с взрослыми проявляет скованность, нежелание отвечать на вопросы.

**«Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими»** На основе бесед, разработанных Ю.В. Филипповой, составлен список вопросов, бесед, позволяющей оценить уровень знаний о нормах и правилах поведения детей в общении со сверстниками и взрослыми:

- ✓ Нужно ли делиться игрушками с детьми?
- ✓ Ты всегда стараешься так поступать?
- ✓ Почему?
- ✓ Можно ли смеяться, когда твой товарищ упал или ударился?
- ✓ Почему?
- ✓ Назови ласково маму, папу и других членов семьи.
- ✓ Как нужно обращаться к воспитателю? (ты, вы?)
- ✓ Как нужно попросить взрослого о помощи?
- ✓ Что нужно делать, когда приходишь в детский сад? Когда уходишь?

Высокий уровень (5 баллов) – выполняет элементарные правила культуры общения с взрослыми и сверстниками. Самостоятельно называет сверстников по именам, называет старших на «вы», по имени и отчеству, пользуется в общении ласковыми словами.

Средний уровень (2 балла) – имеет представление об элементарных нормах и правилах поведения в общении, выполняет их чаще по напоминанию взрослых. Не всегда правильно обращается к взрослым.

Низкий уровень (1 балл) - не знает норм правил общения, не желает следовать требованиям взрослого, в общении со сверстниками агрессивен, преимущественно обращение к взрослому на «ты».

Общий балл:

Высокий уровень – 10 баллов

Средний уровень – 5 баллов

Низкий уровень – 1- 4 балла

Результаты определения уровня коммуникативных навыков у детей заносятся в таблицу, в которой наглядно представлена как общая картина



развития коммуникативных способностей в группе, так и результаты каждого ребенка.

## Модуль №2

### Тесты по программе «Азбука здоровья» на начало, середину и конец освоения программы.

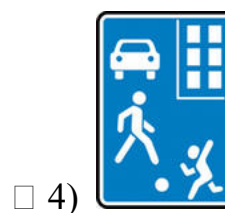
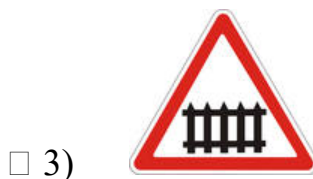
1. Вести здоровый образ жизни – это значит:

- 1) Подолгу сидеть возле компьютера.
- 2) Правильно питаться.
- 3) Меньше двигаться.
- 4) Иметь вредные привычки.

2. Найди неверное утверждение.

- 1) уходя из дома, нужно выключать электроприборы
- 2) к электрическим приборам нельзя прикасаться мокрыми руками
- 3) оголённый провод нельзя трогать руками
- 4) если электромясорубка остановилась, её чистят руками

3. Какой знак разрешает переходить дорогу?



4. Перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, надо....

- 1) включить телевизор и радио
- 2) проверить, хорошо ли освещено рабочее место
- 3) проветрить комнату
- 4) собрать на рабочем столе все учебники, тетради, игрушки.

5. Что приводит тело в движение?

- 1) Кости и мышцы.
- 2) Желудок и печень.
- 3) Головной и спинной мозг.

4) Легкие и сердце.

6. Опорно-двигательную систему образуют:

- 1) сердце и кровеносные сосуды
- 2) головной и спинной мозг
- 3) скелет и мышцы

7. К кровеносной системе НЕ относится:

- 1) сердце.
- 2) желудок.
- 3) кровеносные сосуды.

8. Из предложенных правил выбери то, которое НЕ помогает сберечь зрение.

- 1) Читай и пиши только при хорошем освещении.
- 2) Книгу или тетрадь держи на расстоянии 30-35 см от глаз.
- 3) При письме свет должен падать слева.
- 4) Читай лежа.

9. Для чего организму нужно питание? Отметь правильные ответы

- 1) для хорошего самочувствия
- 2) для роста и развития организма
- 3) для борьбы с болезнями
- 4) чтобы не пропадали продукты питания
- 5) для повышения выносливости и активности

10. Отметь верные ответы:

- 1) организму для роста и развития нужны белки, жиры и углеводы
- 2) чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня
- 3) без витаминов человек может прожить
- 4) для здоровья полезно есть жареную пищу

11. Почему надо мыть руки часто?

- 1) чтобы сохранить кожу
- 2) чтобы руки были красивыми
- 3) чтобы не заболеть
- 4) чтобы не расстраивать родителей

12.

Напиши название каждого органа, и покажи, где он располагается в теле.

1

2

3

4

5

6

7

8

A

B

C

D

E

F

G

H

13.

Напиши, какие части скелета относятся к руке, а какие – к ноге.

КОЛЕНО

ЛОКОТЬ

КИСТЬ

ПЛЕЧО

ТАЗ

СТОПА

<b>ВЕРХНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ (РУКА)</b>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
<b>НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ (НОГА)</b>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

## Ответы на тесты по программе «Азбука здоровья»

1. – 2) правильно питаться
2. – 4) если электромясорубка остановилась, её чистят руками



3. – 2)
4. – 2) проверить, хорошо ли освещено рабочее место
- 3) проветрить комнату
5. – 1) кости и мышцы
6. – 3) скелет и мышцы
7. – 2) желудок
8. – 4) читай лёжа
9. – 2) для роста и развития организма
10. – 1) организму для роста и развития нужны белки, жиры и углеводы
- 2) чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня
11. – 3) чтобы не заболеть
12. – 1-G тонкая кишка, 2-E поджелудочная железа, 3-N желчный пузырь, 4-D желудок, 5-C печень, 6-A рот, 7-B пищевод, 8-F пищевод.
13. Верхняя конечность – плечо, локоть, кисть. Нижняя конечность – таз, колено, стопа.

### Обработка результатов

Каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – вычитается 1 балл

#### На начало освоения программы

19-25	Высокий уровень
11-18	Средний уровень
0-10	Низкий уровень

#### На середину освоения программы

21-25	Высокий уровень
10-20	Средний уровень
0-9	Низкий уровень

## На конец освоения программы

23-25	Высокий уровень
8-22	Средний уровень
0-7	Низкий уровень

### **Условия реализации программы Материально - техническое обеспечение программы**

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия	Занятия проводятся в учебном кабинете
Сведения о наличии подсобных помещений	Необходимо подсобное помещение для хранения канцелярских принадлежностей и спортивного инвентаря
Перечень оборудования учебного помещения, кабинета	Классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, гимнастические палки, мешочки с песком, обручи, гимнастические скамейки, коврики.
Перечень технических средств обучения	Видеомагнитофон
Перечень материалов, необходимых для занятий	Ватман, клей, краски.
Учебный комплект на каждого обучающегося	Карандаш, фломастеры, набор цветной бумаги, альбом

### **Информационное обеспечение**

<b>Адрес ресурса</b>	<b>Название ресурса</b>	<b>Аннотация</b>
<b>Официальные ресурсы системы образования Российской Федерации</b>		
<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>	Министерства просвещения Российской Федерации	Официальный ресурс Министерства просвещения Российской Федерации.
<b>Список электронных образовательных ресурсов для родителей и обучающихся</b>		
<a href="https://www.jv.ru/">https://www.jv.ru/</a>	«Живи»	Видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
<a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a>	«Здоровая Россия»	Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты
<a href="http://www.irinazaytseva.ru">www.irinazaytseva.ru</a>	«Блок игр о здоровье»	Советы по оздоровлению и активному образу жизни; заметки о полезных свойствах различных продуктов, позитивной психологии.
<a href="http://www.diet.ru">www.diet.ru</a>	«О здоровой и стильной жизни»	Азбука питания. Статьи об фитнес- тренингах, упражнениях, тренажерах. Материалы о здоровье, стиле и развлечениях

<a href="http://www.kidsport.narod.ru">www.kidsport.narod.ru</a>	"Ранний старт"	Статьи, посвященные вопросам спортивного развития ребенка. Рекомендации по конкретным видам спорта. Родительский и тренерский опыт. Познавательная информация.
<a href="http://www.medical-center.ru">www.medical-center.ru</a>	"Используй для здоровья и отдыха"	Сайт о домашней медицине и оздоровительном отдыхе. Сведения о клиниках, санаториях и медицинских центрах. Медицинская энциклопедия. Вопросы для экспресс - диагностики. Каталог поиска места отдыха .
<b>Список электронных образовательных ресурсов для педагогов</b>		
<a href="http://www.firo.ru/">http://www.firo.ru/</a>	Министерства образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»	Официальный ресурс Министерства образования и науки Российской Федерации.
<a href="http://www.gallery-projects.com">http://www.gallery-projects.com</a>	Журнал "Детский сад будущего"	Опыт педагогов по реализации творческих проектов
<a href="http://www.obruch.ru/">http://www.obruch.ru/</a>	Журнал «Обруч»	Разнообразные теоретические, методические, практические материалы.
<a href="http://sdo-journal.ru/">http://sdo-journal.ru/</a>	Журнал «Современное дошкольное образование: теория и практика»	Оригинальные занятия и игры, книги и игрушки, которые помогут сделать жизнь ребенка и взрослого более насыщенной и увлекательной.
<a href="http://detsad-kitty.ru/">http://detsad-kitty.ru/</a>	Детский сад.	Конспекты занятий, сценарии праздников, статьи для родителей, аудиозаписи, художественная литература.
<a href="http://www.doshvozarast.ru/">http://www.doshvozarast.ru/</a>	Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье.	Методическая работа, оздоровительная работа, игровая деятельность, работа с родителями, проведение праздников, конспекты занятий.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляет педагог дополнительного образования.

Педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей естественнонаучной направленности без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.



Реализация программы осуществляется в соответствии с должностными обязанностями.

### **Методическое обеспечение программы**

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности, Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

### **Список литературы**

1. Артюхова И.С. Человек и его здоровье. – М.: Росмэн, 2015 г.
2. Батищева Н. М. Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс] / Н. М. Батищева // Завуч начальной школы. – 2017. - № 3. – С. 103-107. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Борисова С. Н. «Путешествие по королевству "Будь здоров"». Внеклассное мероприятие для учащихся начальной школы [Электронный ресурс] / С. Н. Борисова // Завуч начальной школы. – 2012. - № 7. – С. 13-16. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Василенко Е.А. Неотложная помощь: домашний справочник. – Ростов н/Д: Феникс, 2019 г.
5. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 2019 г.
6. Григорьева Т. Физкультминутки на логопедических занятиях в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября: [сайт] / Татьяна Григорьева. – М.: Чистые пруды, 2019. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 32). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2472>
7. Гусарова Е. В. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных перегрузок учащихся [Электронный ресурс] / Е. В. Гусарова // Завуч начальной школы. – 2015. - № 8. – С. 90-99. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
8. Дронина Н. В. Занятие-практикум «Здоровье – дорожка богатства» [Электронный ресурс] / Н. В. Дронина // Завуч начальной школы. – 2017. - № 5. – С. 86-92. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

9. Ёсия Хасэгава. Как легким движением пальцев прокачать свой мозг. – М.: Эксмо, 2019 г.
10. Жиренко О.Е., Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. 1-4 классы. – М.: Вако, 2014 г.
11. Инклюзивное образование [Электронный ресурс] // 1 сентября: [сайт] / сост. М. Р. Битянова. – М.: Классное руководство и воспитание школьников, - 2015. – 224 с
12. Орехова Т.Ф. Здоровое поколение. Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1 – 11 классов средней образовательной школы. – М.: Флинта, 2019 г.
13. Ромодин В., Ромодина М. Почему сердце стучит а сердце стучит. – СПб., 2012 г.
14. Самойлова И.Г. Здоровый образ жизни: методические и практические материалы/ ГБУК «Сахалинская областная детская библиотека. – Южно-Сахалинск, 2014 г.
15. Тарасова Т. В., Власова Л.С. Я и моё здоровья. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни для детей дошкольного возраста. – М.: Школьная пресса, 2019 г.