

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДДТ»
от 28.05.2018 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУДО «ДДТ»
от 28.05.2018 г. № 84-а



*Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа*

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации - 2 года

Направленность – социально-педагогическая

Автор-составитель программы:

Игнатова Татьяна Валерьевна,
педагог дополнительного образования

город Тула
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука здоровья» (далее – программа «Азбука здоровья») социально-педагогической направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом МБУДО «ДДТ», Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в МБУДО «ДДТ» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа «Азбука здоровья» предназначена для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья дошкольников методами валеологического воспитания.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается усиленное внимание к проблеме создания здоровьесберегающей среды, формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные морально-волевые качества.

Начатое в раннем детстве валеологическое воспитание представляет собой процесс формирования у ребенка целенаправленных установок на здоровье и здоровый образ жизни как условие его самореализации. Валеология (общая теория здоровья) претендует на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью ребенка.

Модифицированная программа «Азбука здоровья», разработана на основе методических рекомендаций «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией В.В. Гербовой и Т.С. Комаровой и программы «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет» К.К. Утробинной.

Отличительные особенности программы состоят в том, что:

- занятия проводятся в игровой форме на основе сюжетной ситуации, уже знакомой детям. Последовательность двигательных действий в таких играх соответствует структуре оздоровительного занятия и возможностям детей данной возрастной группы;
- обучение основным видам движений происходит в каждой части занятия (разминке, комплексе общеразвивающих упражнений, подвижных играх, игровых упражнениях);

- в занятия вводятся игры состязательного характера (эстафеты);
- занятия дополняются упражнениями точечного массажа, пальчиковой и дыхательной гимнастики, психофизическими упражнениями на расслабление, с использованием музыкальных фрагментов звуков природы.

Занятия направлены на развитие:

1. физических качеств и способностей (силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации движений)
2. на повышение функционального уровня систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной)
3. общеразвивающие упражнения напрямую способствуют психическому развитию ребенка: улучшают восприятие, внимание, формируют сообразительность, ориентировку в пространстве и т.п.

Педагогическая целесообразность:

Сегодня не вызывает сомнений тот факт, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие организма дошкольника невозможно без оздоровительных занятий. В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Создание игровой ситуации на занятиях стимулирует активность детей и помогает не только овладеть навыками социального общения и усвоить нормы поведения, но и имеет важное значение для эмоционального развития личности ребенка и подготовки его к жизни.

Педагог ставит перед собой задачу воспитания культуры здорового образа жизни (гигиена тела, культура питания, культура общения, воспитание нравственности, умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников). Синтез различных видов деятельности на занятиях подчинен одной цели: мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Адресат программы. Занятия по программе «Азбука здоровья» проводятся с дошкольниками 5-6 лет.

Объем программы. Программа каждого года обучения рассчитана на 36 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год для дошкольников 6 лет (учебный план 2 года обучения) и 2 года для детей 5 лет.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятий зависит от возраста и составляет: дошкольники 5 лет – 25 минут, дошкольники 6 лет - 30 минут.

Формы обучения. Занятия проводятся в групповой форме. Основные виды групповых занятий:

- развивающие игры (сюжетно-ролевые игры);
- упражнения творческого характера;
- упражнения с различными предметами;
- мини-конкурсы;
- игры-соревнования (эстафеты).

В начале занятия используется *ритуал приветствия и ритуал прощания* по окончании занятия. Данные ритуалы формируют у детей чувство единства группы, создают атмосферу доброжелательности и доверия, повышают эмоциональный и энергетический тонус, являются формой социализации чувств и возможностей познания себя и понимание окружающих

Одним из основных средств физического воспитания являются *подвижные игры с правилами*. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение. Эмоциональный положительный настрой, сопровождающий игру, является важным фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных основ личности.

Подбор и планирование подвижных игр проводится с учетом физического и умственного развития детей, их двигательных умений, времени года, места проведения, интересов детей. Ознакомление с новой игрой проводится четко, образно, эмоционально в течение 1- 2 минут.

При знакомстве детей с играми с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования, выражает уверенность в том, что все дети справятся с игровыми заданиями, которые предполагают не только скорость выполнения, но и соблюдение техники.

Эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия игроков – ценный воспитательный фактор. Веселые старты совершенствуют координацию движений, развивают смекалку и изобретательность, умение выходить из сложившихся нестандартных ситуаций, выполнять задание не только быстро, но и качественно.

Объединяя играющих в команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка. Руководя игрой, педагог формирует у каждого ребенка адекватную самооценку, чувство товарищества, учит преодолевать трудности. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, особенно выделяя тех, кто удачно исполнил роль, правил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, которая постепенно снижает физическую нагрузку и приводит пульс к норме.

Занятие состоит из трех частей:

- *вводной;*
- *основной;*
- *заключительной.*

В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В вводной части необходимо пробудить интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.

С этой целью детям предлагаются знакомые им упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитию ориентировки в пространстве, выразительности и грациозности движения. Подготовку организма к основным движениям обеспечивают подводящие упражнения. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги).

В основной части необходимо обучить детей общеразвивающим упражнениям и основным движениям: познакомить с новым двигательным материалом, повторить уже известный с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления.

В заключительной части детям обеспечивается постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию и приведению пульса к норме.

Очень важно, чтобы дети сохраняли бодрое настроение; именно поэтому в этой части занятия используют различные виды ходьбы, танцевальные упражнения, игры малой подвижности с участием всех детей.

При завершении определенного этапа обучения ребенку полезно осознать свой успех и для этого проводится испытательные мероприятия (спортивные праздники, дни здоровья).

Общеразвивающие упражнения даются в следующей последовательности: в начале для мышц плечевого пояса, шеи, кистей рук; затем для гибкости позвоночника (туловища), брюшного пресса и ног.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять с предметами (флажками, кубиками, мячами и др.) Их использование повышает мышечное напряжение, усиливает эмоциональный настрой.

Цель программы: формирование у детей дошкольного возраста коммуникативных навыков межличностного взаимодействия, способствующих сохранению психологического и физического здоровья, посредством игры.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование потребности в двигательной активности;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- создание ситуаций, позволяющих ребенку проявить и развить свои индивидуальные способности;

Развивающие:

- развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, внимание, ориентирование в пространстве)
- развитие сенсорных и моторных функций;

Воспитательные:

- пробуждение и укрепление у детей интереса к окружающим людям и воспитание чувства взаимоуважения и доверия;
- формирование гармонично-развитой личности (умение дружить, быть добрым, самокритичным, уважать других).

Оценка качества реализации программы «Азбука здоровья» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

В первые дни обучения проводится *входной контроль* исходного уровня подготовки детей, определение направлений и форм индивидуальной работы с обучающимися. Форма контроля – анкетирование детей и родителей с целью выявления уровня здоровья и развития детей.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем (подразделов, разделов) программы, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам учебного года.

Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении курса обучения по программе «Азбука здоровья».

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в формах, определенных данной программой, и в порядке, установленном МБУДО «ДДТ».

В структуру программы включены, в виде приложений, оценочные материалы, которые отражают перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Планируемые результаты формируются с учетом цели и содержания программы и определяют основные знания, умения, навыки, а также компетенции, личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретаемые обучающимися в процессе изучения программы.

1. **Личностные результаты** освоения программы «Азбука здоровья».

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий, направленных на оздоровление организма;
- чувство сопричастности и гордости за свой коллектив;
- навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- мотивация к творческому труду;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Обучающиеся получают возможность для развития:

- способности адекватно оценивать свои достижения, умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- чувства уважения к окружающим, признание права каждого на собственное мнение.

2. Метапредметными результатами освоения программы «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1. Регулятивные УУД.

Обучающиеся научатся:

- определять цель деятельности на занятии;
- организовывать свое рабочее место;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать свои действия;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в процессе творческой деятельности;
- в диалоге с педагогом определять степень успешности своей работы.

2.2. Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой игры;
- использовать методы и приёмы оздоровительной деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни;

2.3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся получают возможность научиться:

- слушать собеседника, формулировать собственное мнение, соблюдать корректность в высказываниях;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации в коллективной игре;
- разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих, использовать в общении правила вежливости.

3. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы:

- позитивное отношение к оздоровлению организма;
- развитие эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- развитие наблюдательности, способности к сопереживанию, зрительной памяти, ассоциативного мышления, творческого воображения;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе оздоровительных занятий, игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1 год обучения)

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	0,5	-	0,5	Анкетирование
2.	Мир познания (единство с природой)	3,5	0,5	3	викторина
3.	Языки общения (навыки общения с внешним миром)	4	0,5	3,5	викторина
4.	Тайна моего «Я» (формирование собственного «Я»)	5	0,5	4,5	опрос
5.	Этот странный взрослый мир (формирование потребности в общении со взрослыми)	4	0,5	3,5	Сюжетно-ролевая игра
6.	Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками)	3	0,5	2,5	Игра-эстафета
7.	Фантазия характеров (в игре рождается истина, в отношениях формируется характер)	4	0,5	3,5	Викторина
8.	Умение владеть собой (желаемое и возможное)	4	0,5	3,5	Устное тестирование
9.	Культура общения (этикет)	4	0,5	3,5	Опрос
10.	Мальчик и девочка (он - папа, она - мама)	4	0,5	3,5	Игровая программа
Итого		36	4,5	31,5	

Содержание разделов и тем программы

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство друг с другом. Инструктаж по охране труда.

Практика. Анкетирование детей и родителей. Игра «Давай знакомиться».

Форма контроля. Анкетирование.

2. Мир познания (единство с природой).

Теория. Времена года. Знакомство с природными явлениями, животным и растительным миром. Дидактическая игра «Загадки об овощах».

Практика. Подвижные игры «Времена года», «Сова». Общеразвивающие упражнения. Психогимнастика «Мои зеленые друзья».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, устное тестирование.

3. Языки общения (навыки общения с внешним миром)

Теория. Строение тела человека. Органы чувств. Язык жестов и движений. Язык чувств (наши эмоции). Роль «умных помощников – органов чувств» в процессе познания окружающего мира. Для чего в разных ситуациях общения нужны глаза, уши, нос, руки.

Практика. Развивающая игра «Послушай и угадай». Общеразвивающие упражнения. Дидактическая игра «Посылка от обезьянки». Подвижная игра «Волк и зайцы». Психогимнастика «Зеркало». Самомассаж и релаксация.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, игровые упражнения.

4. Тайна моего «Я» (формирование собственного «Я»)

Теория. Способы и выразительные средства общения (жестах, мимики, движениях). Индивидуальные особенности человека (внешность, пол, лицо, походка). Беседа «Что такое «хорошо» и что такое «плохо».

Практика. Развивающая игра «Почему так». Дидактическая игра «Мой автопортрет». Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Дедушка Водяной». Психогимнастика «Забавные гномики». Игровая программа «Приключения Буратино».

Формы контроля: викторина, открытое занятие, игровые упражнения.

5. Этот странный взрослый мир (формирование потребности в общении со взрослыми)

Теория. Правила поведения с родителями и незнакомыми взрослыми людьми. Состав семьи. Беседа «Дружная семья» (взаимоотношение с родными). Важность и значительность различных профессий.

Практика. Игра-эстафета. Сюжетная игра «Как мы ходим в магазин». Подвижная игра «Карусель». Дидактическая игра «Маленькие помощники». Беседа-игра «Как вести себя на улице». Общеразвивающие упражнения.

Формы контроля: сюжетно-ролевая игра, викторина, рефлексия, тестирование.

6. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками)

Теория. Что такое дружба. Понятие «друг». Оказание помощи друг другу в трудных ситуациях. Правила поведения в гостях.

Практика. Психотехническая игра «Сороконожка». Этюд «Доброе животное». Подвижная игра «Не намочи ноги». Беседа-игра «Как вести себя в гостях». Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах. Самомассаж и релаксация.

Формы контроля: анализ работы, педагогическое наблюдение, вопрос-ответ, игровые упражнения.

7. Фантазия характеров (в игре рождается истина, в отношениях формируется характер)

Теория. Представление о хороших и плохих привычках. Как следить за своим внешним видом. Опасные ситуации в доме и на улице. Телефонная служба спасения. Беседа «Какие бывают привычки».

Практика. Психогимнастика «Буря». Игра малой подвижности «Чаша доброты». Подвижная игра «Дракон». Общеразвивающие упражнения. Релаксация.

Формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

8. Умение владеть собой (желаемое и возможное)

Теория. Умение контролировать свои поступки. Что такое страх и как с ним бороться. Как принимать правильные решения.

Практика. Этюд «Запрещенные движения». Этюд «Доброе животное». Игра-эстафета «Кто быстрее». Психогимнастика «Зайки и слоники». Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах. Самомассаж.

Формы контроля: анализ работы, педагогическое наблюдение, вопрос-ответ.

9. Культура общения (этикет)

Теория. Вежливые слова. Правила этикета: как разговаривать по телефону, как вести себя на улице, магазине и других общественных местах. Беседа «Что значит быть вежливым».

Практика. Дидактическая игра «Умей извиняться». Психогимнастика «Два барана». Игра малой подвижности «Веселый мяч». Общеразвивающие упражнения. Самомассаж и релаксация.

Формы контроля: игровые упражнения, опрос, педагогическое наблюдение.

10. Мальчик и девочка (он - папа, она - мама)

Теория. Отличительные особенности мальчиков и девочек (внешность, характер, поведение). Культура общения полов. Обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Доброжелательное отношение друг к другу.

Практика. Дидактическая игра «Кто что носит». Игра-эстафета «Рыцарский турнир». Подвижная игра «Найди свою пару». Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах. Самомассаж и релаксация.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, игровые упражнения.

Знания, умения и навыки

(1 год обучения):

- Уметь наблюдать за растениями и животными и заботиться о них;
- Выразить свои мысли и чувства с помощью мимики, жестов, движений;
- Правильно оценивать свои поступки и поступки других людей, подчинять свои желания общим интересам;
- Приобрести навыки самостоятельности
- Получить представление о важности и значимости различных профессий;
- Применять навыки общения в различных жизненных ситуациях;
- формировать правильную самооценку, ответственность за свои поступки;
- Уметь правильно выходить из конфликтных ситуаций;
- Уметь уступать друг другу и считаться в игре не только с собственными желаниями;
- Контролировать свое поведение в общении с окружающими людьми;
- Овладеть приемами вежливого общения, употребляя в речи «волшебные» слова;
- Следить за своим внешним видом;
- Научиться общаться с представителями противоположного пола в различных ситуациях и в игровой деятельности.

Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Наше тело	4	0,5	3,5	Открытое занятие
2.	Чудо нос	4	0,5	3,5	Анализ работы детей
3	Здоровые уши	2	0,5	1,5	Игровые упражнения
4	Как защитить себя от микробов	4	0,5	3,5	Открытое занятие
5	Чистота - залог здоровья	4	0,5	3,5	Викторина
6	Полезная еда	4	0,5	3,5	Вопрос-ответ
7	Будем видеть хорошо.	3	0,5	2,5	Вопрос-ответ
8	Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья.	4	0,5	3,5	Игровые упражнения
9	Охрана безопасности жизнедеятельности	3	0,5	2,5	Опрос
10	Что такое хорошо и что такое плохо	4	0,5	3,5	Итоговый праздник
Итого		36	5	31	

Содержание разделов и тем

1. Наше тело (строение тела человека).

Теория. Конструкция тела человека. Мышцы. Функциональное значение и укрепление организма. Правильная осанка. Береги свой позвоночник.

Практика. Коммуникативная игра «Здравствуй». Комплекс развивающих упражнений. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик». Психогимнастика «Давай с тобой дружить».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ работы детей, подвижная игра, открытое занятие.

2. Чудо-нос.

Теория. Строение носа человека. Функция носа (дыхание, запахи). Особенности строения носа у людей и животных. Навыки правильного дыхания.

Практика. Дыхательные упражнения «Воздушный шар». Комплекс развивающих упражнений. Подвижная игра «Волк и зайцы».

Формы контроля: игровые упражнения, опрос.

3. Здоровые уши

Теория. Чем мы слышим? Строение ушей. Сравнение с животными и птицами (внешний вид).

Практика. Динамическая пауза «Мартышки». Комплекс развивающих упражнений. Подвижная игра «Кот и мыши». Релаксация. Массаж ушей.

Формы контроля: рефлексия, викторина.

4. Как защитить себя от микробов.

Теория. Лекарственные растения. Закаливание организма. Профилактика простудных заболеваний: режим дня, зарядка, активный отдых.

Практика. Гимнастика для стоп. Игра на внимание «Запрещенные движения». Комплекс развивающих упражнений в парах. Подвижная игра «Дракон».

Формы контроля: анализ работы детей, тестирование, викторина, открытое занятие.

5. Чистота - залог здоровья.

Теория. Правила личной гигиены. Опрятный внешний вид. Навыки правильной чистки зубов. Уборка своего рабочего места. Помощь по дому.

Практика. Дыхательная гимнастика. Массаж рук «Мыло». Загадки. Комплекс развивающих упражнений. Подвижная игра «Дедушка Водяной». Игра-эстафета.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, викторина, вопрос-ответ, опрос.

6. Полезная еда.

Теория. Полезные продукты. О пользе овощей и фруктов. Витамины. Еда, вредная для здоровья. Режим питания. Правила поведения за столом.

Практика. Загадки. Игра «Съедобное-несъедобное». Игра-эстафета «Собери урожай». Комплекс развивающих упражнений. Игра малой подвижности «Сад-огород»

Формы контроля: педагогическое наблюдение, вопрос-ответ, опрос.

7. Будем видеть хорошо

Теория. Строение глаза. Что мы видим? Зрительное восприятие мира. Бережное отношение к глазам. Очки-помощники. Охрана зрения при пользовании компьютером, телевизором, чтении книги.

Практика. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик». Дидактическая игра с картинками. Комплекс развивающих упражнений. Подвижная игра «Сова». Релаксация.

Формы контроля: рефлексия, вопрос-ответ, опрос.

8. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Теория. Понятие «Здоровый образ жизни». Вредные привычки. Закаливание организма. Летние и зимние виды спорта.

Практика. Игра-эстафета «Сильные, ловкие, смелые». Комплекс развивающих упражнений. Самомассаж головы «Дождик». Дыхательные упражнения. Игры на внимание. Релаксация «Слушай свое сердце».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ работы детей, игровые упражнения.

7. Охрана безопасности жизнедеятельности.

Теория. Расширение представления детей о правилах дорожного движения, поведения во дворе, на улице и дома. Опасные ситуации. Соблюдение мер предосторожности. Телефоны служб спасения.

Практика. Подвижная игра «Хитрый заяц». Загадки о транспорте. Дидактическая игра с картинками. Комплекс развивающих упражнений.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, вопрос-ответ, опрос.

10. Что такое хорошо и что такое плохо.

Теория. Правила поведения в различных ситуациях. Вежливые слова. Этикет. Вредные привычки. Умей сказать «Нет!».

Практика. Игра-эстафета. Подвижная игра «Собери шишки». Комплекс развивающих упражнений в парах. Игра малой подвижности «Ласковое слово»

Формы контроля: игровые упражнения, рефлексия, опрос, итоговый праздник.

Знания, умения и навыки воспитанников

2 год обучения

- Знать о строении тела человека;
- Различать лекарственные растения.
- Уметь выполнять простые упражнения для укрепления мышц тела;
- Уметь выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании;
- Уверенно пользоваться правилами дорожного движения;
- Ясно и точно выражать свои желания в речи;
- Научиться взаимодействовать со сверстниками, в различных ситуациях;
- Уметь расслаблять мышцы тела, снимать напряжение;
- Закрепить гигиенические знания и навыки, потребность в чистоте и аккуратности;
- Научиться пользоваться полезными для здоровья продуктами;
- Научиться переключать внимание с одного вида деятельности на другой;
- Соблюдать меры безопасности в чрезвычайных жизненных ситуациях;
- Научиться заботиться о своем здоровье, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения**

Наименование разделов	Учебно-методическая литература	ТСО	Наглядные пособия
1. Мир познания	А.А. Вахрушев Е.Е. Кочемасова «Здравствуй, мир!» А. П. Молодова «Игровые экологические занятия»	Магнитофон, диск со звуками природы	Карточки с сюжетами о временах года
2. Языки общения	А.А.Вахрушев Е.Е.Кочемасова «Здравствуй, мир!» Методическое пособие для педагога И.Агеева «Веселые загадки-складки	Магнитофон, диск со звуками природы	Карточки, мешочек с фрукт, демонстрационные таблицами
3. Тайна моего «Я»	В. Волина «Учимся играя!» М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры»	Магнитофон, диск со звуками природы	Картинки с изображением разных детей (внешность, рост и т.д.)
4. Этот странный взрослый мир	В.Гудимов «Сборник тематических загадок для дошкольников» Методическое пособие	Магнитофон, диск со звуками природы	Дидактические картинки с бытовыми сценками
5. Как мы видим друг друга	А,А,Вахрушев Е.Е.Кочемасова «Здравствуй, мир!» А. П. Молодова «Игровые экологические занятия» Методическое пособие для педагога	Магнитофон, диск со звуками природы	Дидактические картинки
6. Фантазия характеров	В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Мошковская «Вежливые слова» Методическое пособие для педагога	Магнитофон, диск с детскими песнями	Набор демонстрационных картинок; Кукла-мальчик; Красный и серый фон
7. Умение владеть собой	В. Волина «Учимся играя!» М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» Методическое пособие для педагога	Магнитофон, диск с детскими песнями	Бубен, карточки с изображением птиц и рыб; силуэты Бабы-Яги и др. отрицательных персонажей

8. Культура общения	В.Гудимов «Сборник тематических загадок для дошкольников» Л.Волошина «Дружба начинается с улыбки»	Магнитофон, диск с детскими песнями	Шапочки –маски; Картинки с изображением различных ситуаций в обществе
9. Мальчик и девочка	ВН.Татаринцева «О полоролевом воспитании мальчиков и девочек» А.А. Чирков «Будем знакомы» Н.Л. Кряжева «Мир детских эмоций»	Магнитофон, диск с детскими песнями	Дидактические картинки с бытовыми сценками

Для обучения оздоровительным упражнениям наиболее целесообразны следующие способы организации детей: *фронтальный, поточный, индивидуальный.*

Выполнению разученных движений способствует музыкальное сопровождение, что благоприятно воздействует на детскую психику.

2 год обучения

Наименование разделов и тем	Учебно-методическая литература	ТСО	Наглядные пособия
1.Наше тело	В. Волина «Учимся играя!» О.Н. Козак «Путешествие в страну игр» С.А. Исаева «Уроки здоровья» А.П. Лавринова «Дружи со своим телом»	Магнитофон, Диск «Малыш и природа»	мягкий конструктор, набор демонстрационных картинок;
2.Чудо-нос	В. Волина «Учимся играя!» О.Н. Козак «Путешествие в страну игр» С.А. Исаева «Уроки здоровья» А.П. Лавринова «Дружи со своим телом»	Магнитофон, Диск «Малыш и природа»	кубики, мягкий конструктор набор демонстрационных картинок;
3.Здоровые уши	В. Волина «Учимся играя!» О.Н. Козак «Путешествие в страну игр»	Магнитофон, Диск «Малыш и природа»	мягкий конструктор набор демонстрационных картинок;

	С.А. Исаева «Уроки здоровья» А.П. Лавринова «Дружи со своим телом»		
4.Как защитить себя от микробов	В. Волина «Учимся играя!» О.Н. Козак «Путешествие в страну игр» С.А. Исаева «Уроки здоровья» А.П. Лавринова «Дружи со своим телом»	Магнитофон, Диск «Малыш и природа»	мягкий конструктор
5.Чистота – залог здоровья	В.П. Гудимов «500 загадок обо всем для детей» Г.К. Зайцев «Уроки Мойдодыра» И Савчук «Занятия по гигиеническим навыкам»	Магнитофон, диск с детскими песнями	Набор демонстрационных картинок;
6.Органы пищеварения	В. Волина «Учимся играя!» М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» И. М. Скурихин «Как правильно питаться»	Магнитофон, диск с детскими песнями	Муляжи овощей и фруктов; дидактические карточки
7. Будем видеть хорошо	В. Волина «Учимся играя!» В. Северьянова «Во все глаза», Н. Федорова «Город веселых очкариков»	Магнитофон, диск «Малыш и природа»	
8.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	В. Волина «Учимся играя!» М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» Методическое пособие для педагога	Магнитофон, диск «Малыш и природа»	

<p>9. Основы безопасности жизнедеятельности</p>	<p>Методическое пособие для педагога Ю. Г. Форостенко «Защити себя сам», А.В. Гостюшин «ОБЖ» В.А. Добрякова «Три сигнала светофора»</p>	<p>Магнитофон, диск с детскими песнями</p>	
<p>10. Что такое хорошо и что такое плохо</p>	<p>В. Волина «Учимся играя!» М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Методическое пособие для педагога</p>	<p>Магнитофон, диск с детскими песнями</p>	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5	6
1.	сентябрь	Игра-беседа	1	Инструктаж по ОТ. Времена года	Педагогическое наблюдение
2.	сентябрь	Интерактивное занятие	1	У природы нет плохой погоды	Опрос
3.	сентябрь	Беседа, подвижная игра	1	Мой ласковый и нежный зверь	Анализ работы детей
4.	сентябрь	Беседа, подвижная игра	1	Мои зеленые друзья	Тестирование
5.	сентябрь	Развивающая игра	1	Мои умные помощники	Игровые упражнения
6.	октябрь	Беседа-игра	1	Как я помню то, что помню	Опрос
7.	октябрь	Развивающая игра	1	Язык жестов и движений	Игровые упражнения
8.	октябрь	Развивающая игра	1	Язык чувств	Игровые упражнения
9.	октябрь	Беседа, подвижная игра	1	Кто такой «Я»	Анализ работы детей
10.	ноябрь	Игра-беседа	1	Я сам	Викторина
11.	ноябрь	Игра-беседа	1	Я хочу	Викторина
12.	ноябрь	Игра-эстафета	1	Дружная семья	Тестирование
13.	ноябрь	Игра-викторина	1	Мамы разные нужны, мамы всякие важны	Открытое занятие
14.	декабрь	Сюжетная игра	1	Как мы ходили в магазин	Рефлексия
15.	декабрь	Беседа, подвижная игра	1	На улице	Анализ работы детей
16.	декабрь	Игра-викторина	1	Маленькие помощники	Вопрос-ответ
17.	декабрь	Игра-беседа	1	Мы разные	Педагогическое наблюдение

18.	январь	Беседа, подвижная игра	1	Дружба	Игровые упражнения
19.	январь	Развивающая игра	1	День рождения	Педагогическое наблюдение
20.	январь	Игра-викторина	1	Мой лучший друг	Вопрос-ответ
21.	февраль	Игра-беседа	1	Что такое хорошо и что такое плохо	Педагогическое наблюдение
22.	февраль	Игра-викторина	1	Давай никогда не ссориться	Опрос
23.	февраль	Игра-викторина	1	Дурные привычки	Опрос
24.	февраль	Игра малой подвижности	1	Умей расслабиться	Рефлексия
25.	март	Игра-викторина	1	Будь внимателен на дороге	Вопрос-ответ
26.	март	Игра-беседа	1	Будь внимателен дома	Педагогическое наблюдение
27.	март	Развивающая игра	1	Как поступить	Анализ работы детей
28.	март	Сюжетная игра	1	Не хочу быть плохим	Педагогическое наблюдение
29.	март	Игра-эстафета	1	Секрет волшебных слов	Игровые упражнения
30.	апрель	Игра-беседа	1	Давай поговорим	Опрос
31.	апрель	Игра малой подвижности	1	Телефон	Рефлексия
32.	апрель	Сюжетная игра	1	За столом	Педагогическое наблюдение
33.	апрель	Игра-эстафета	1	Как мы ходили в магазин	Игровые упражнения
34.	май	Игра-викторина	1	Внешность	Вопрос-ответ
35.	май	Игра-беседа	1	Дружба мальчиков и девочек	Педагогическое наблюдение
36.	май	Игра-эстафета	1	Играем вместе	Итоговый праздник
Итого			36		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5	6
1	сентябрь	Игра-беседа	1	Инструктаж по ОТ. Точка-точка, запятая	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	Интерактивное занятие	1	Новые приключения Буратино	Открытое занятие
3	сентябрь	Беседа, подвижная игра	1	Если б я был деревом.	Анализ работы детей
4	сентябрь	Беседа, подвижная игра	1	Маугли	Подвижная игра
5	сентябрь	Викторина	1	Путешествие в страну Носарию	Игровые упражнения
6	октябрь	Беседа-игра	1	Маша-растеряша	Опрос
7	октябрь	Развивающая игра	1	Почему у слоненка нос длинный?	Игровые упражнения
8	октябрь	Развивающая игра	1	Заяц-хвоста	Игровые упражнения
9.	октябрь	Беседа, подвижная игра	1	Кто сказал « Мяу»	Рефлексия
10	ноябрь	Игра-эстафета	1	Телефон	Викторина
11	ноябрь	Игра-беседа	1	В Королевстве микробов	Викторина
12	ноябрь	Игра-эстафета	1	Доктор Айболит	Тестирование
13	ноябрь	Игра-викторина	1	Зеленая аптека	Анализ работы детей
14	декабрь	Сюжетная игра	1	Двенадцать месяцев	Открытое занятие
15	декабрь	Беседа, подвижная игра	1	Федорино горе	Викторина
16	декабрь	Игра-викторина	1	Мойдодыр	Вопрос-ответ
17	декабрь	Подвижная игра	1	Жил да был крокодил	Педагогическое наблюдение

18	январь	Беседа, подвижная игра	1	Королева Зубная Щетка	Опрос
19	январь	Развивающая игра	1	Пряничная избушка	Педагогическое наблюдение
20	январь	Игра-викторина	1	Котята -поворята	Вопрос-ответ
21	февраль	Игра-эстафета	1	Приключения Чиполлино	Педагогическое наблюдение
22	февраль	Игра-викторина	1	Овощи и фрукты	Опрос
23	февраль	Игра-викторина	1	Снежная Королева	Опрос
24	февраль	Игра малой подвижности	1	Петух и краски	Рефлексия
25	март	Игра-викторина	1	Краденое солнце	Вопрос-ответ
26	март	Игра-беседа	1	Лес полон сказок и чудес	Педагогическое наблюдение
27	март	Игра- эстафета	1	Туристический поход	Анализ работы детей
28	март	Сюжетная игра	1	На чем можно ездить	Педагогическое наблюдение
29	март	Игра-эстафета	1	Мы -моряки	Игровые упражнения
30	апрель	Игра-беседа	1	Кошкин дом	Опрос
31	апрель	Подвижная игра	1	Бармалей	Вопрос-ответ
32	апрель	Сюжетная игра	1	Уважайте светофор	Педагогическое наблюдение
33	апрель	Игра-эстафета	1	Цветик-семицветик	Игровые упражнения
34	май	Игра-викторина	1	День рождения Незнайки	Рефлексия
35	май	Игра-беседа	1	Какие бывают привычки	Опрос
36	май	Сюжетная игра	1	Страна Вежливости	Итоговый праздник
Итого			36		

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

1.Входной контроль

Входной контроль - оценка исходного уровня подготовки обучающихся (нормативный, компетентный), определение направления и форм индивидуальной работы с обучающимся, получение информации для совершенствования образовательных программ.

Входной контроль начинается с анкетирования родителей:

а) Анкета для родителей

«Общение в семье»

№№ пп.	Вопросы	Ответы		
			нет	иногда, отчасти
1	Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с ребенком?			
2	Говорит ли с вами ребенок «по душам», ветуется ли по личным делам?			
3	Интересуется ли он вашей работой?			
4	Знаете ли вы друзей вашего ребенка?			
5	Бывают ли они у вас дома?			
6	Участвует ли ребенок вместе с вами в домашних делах?			
7	Есть ли у вас с ним общие занятия и увлечения?			
8	Проверяете ли вы, как он учит уроки?			
9	Участвует ли ребенок в подготовке к семейным праздникам?			
10	Предпочитает ли ребенок, чтобы вы были с ним в детские праздники или хочет проводить их «без взрослых»?			
11	Обсуждаете ли вы с ребенком книги?			
12	А телевизионные передачи и фильмы?			
13	Бываете ли вместе с ним в театрах музеев, на выставках и концертах?			
14	Участвуете ли вместе с ребенком в прогулках, туристских походах?			
15	Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ним или нет?			

Примечание: при заполнении анкеты проставить знак «+» в соответствующей графе.

б) Игры, демонстрирующие умения ребенка проявлять себя в различных играх.

В играх дети невольно сосредотачивают свое внимание на игровом объекте. Это улучшает устойчивость и внимания, помогает преодолеть такие явления, как рассеянность и быстрая отвлекаемость. Кроме того, дети накапливают двигательный опыт и постепенно у них формируется более высокий уровень развития произвольных движений.

Морковка-капуста

Ведущий объясняет детям, что поднятые над головой руки- это «капустка», а опущенные руки – это «морковка».

Затем ведущий говорит слова: «капустка»- поднимает руки над головой ; «морковка» - опускает руки.

Дети повторяют движения за ним. Постепенно ведущий ускоряет темп, меняет показ, запутывает играющих. Выигрывает тот, кто внимательно следит за словами ведущего и правильно показывает, как растут овощи.

В) Подвижные игры

Коллективная подвижная игра, если она по силам ребенку ,ставит его в такое положение, когда ум начинает работать живо и энергично, действие становятся точными и грамотными, движения – пластичными и четкими. Подвижные игры формируют и нравственные качества у детей. Доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка, высоко ценятся среди играющих, а такие качества, как трусость, себялюбие, похвальба, осуждаются .

(«Совушка», « Волк и зайцы», «Хитрая лиса»)

Текущий контроль первого года обучения

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических и практических знаний, умений и навыков по темам (разделам) программы «Азбука здоровья». Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется на каждом занятии по изученной теме, подразделу, разделу программы.

Текущий контроль проводится в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, игровые упражнения, открытые занятия для родителей и др.

Открытое занятие

Тема: «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ..»

Цель: формировать бережное отношение к своему телу.

Задачи

1. Закрепить знания о строении тела человека.
- 2.Развить двигательную память ребенка, научить запоминать движения с одного показа.
- 3.Воспитать доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: игрушки— мышонок и карандаш; фло-мастер, 2 листа бумаги; мячик.
Запись песни «Точка, точка, запятая...» Г. Гладкова из одноименного кинофильма.

1.Вводная часть:

Ведущий. Ребята, посмотрите, к нам сегодня заглянул очень любопытный мышонок. Он принес нам мячик и хочет с нами поиграть (показывает мышонка).

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Дети встают в круг и поочередно пропевают фразу, называя имя ребенка, которому передают мячик: «Здравствуй, Сережа!» и т.д.

Наш мышонок запомнил все ваши имена. А теперь он хочет вам рассказать историю, которая однажды с ним произошла. Итак, слушайте! Встретились однажды мышонок и карандаш (показывает карандаш). Мышонок очень любил все грызть, и захотелось ему об-грызть острый нос карандаша. Но карандаш сказал: «Мышонок, не надо об меня точить твои зубки. Ведь тогда я сломаюсь и не смогу рисовать. А я так хорошо рисую: и море, и солнце, и даже людей». «Подумаешь! — воскликнул мышонок. — Я тоже могу нарисо-вать человека. (Берет карандаш и рисует.) Точка, точка, запятая, минус, рожица кривая, ручки, ножки, огуречик — вот и вышел человечек!» (Показывает рисунок, на котором некрасиво нарисован человек.)

Карандаш очень удивился такому рисунку: «Хочешь, я научу тебя рисовать человека красиво?». Мышонок конечно же согласился. Тогда карандаш сказал, что первым делом надо узнать, из чего состоит тело человека, и взялся рисовать маленькую девочку — Олю.

2. Основная часть:

Комплекс общеразвивающих упражнений (дети выполняют движения по тексту)

Чуть слышно осень наступает,

Плоды на ветках созревают.

Уж ягод сладких полон лес.

И дождь осенний льет с небес.

Сад давно уж нас зовет...

Мы отправимся в поход.

Вот дорога впереди.

Боком надо нам пройти.

Высоко ноги поднимая,

Весело шагаем.

Ступеньки к озеру спешат,

Прыгать нам они велят.

По дорожке земляной

Идем «змейкой»,

Затем обычную ходьбой.

Врассыпную все идем.

Дыхательные упражнения в парах

Взяться за руки и, глядя в глаза, улыбнуться друг другу. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и сделать медленный вдох через левую ноздрю. Медленно выдохнуть через ноздрю. Соотношение времени вдоха к времени выдоха 1!

тем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем выполнить аналогичные вдохи и выдохи. Упражнение повторить до 15 раз (в зависимости от самочувствия детей «Шарик надулся и лопнул»). Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш...».

Встать спинками, касаясь затылком затылка партнера, руку положить на грудь, другую — на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки [ж], [з], [м], [н], [в].

3. «Пение лягушки». Повернуться лицом друг к другу, положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».

«Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на 2 счета, произнося на выдох «чух-чух».

Согнутые в

локтях руки двигаются одновременно.

Теперь мы нарисуем рот, веселый, улыбающийся.

Оля ядрышки грызет, падают скорлупки. А для этого нужны нашей Оле... (зубки).

Тренировка губных мышц («Пятачок»). И.п. — зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. 1 — губы собрать в «пяточек». 2 — не разжимая «пяточка», выполнять круговые движения губ вправо-вниз-влево-вверх. Повторить 3—4 раза.

«Почесывание». 1 — нижние зубы касаются верхней губы и легко почесывают ее. 2 — верхние зубы касаются нижней губы и легко почесывают ее. Повторить 3—4 раза.

Оля слушает в лесу пение кукушки. А для этого нужны нашей Оле... (ушки).

Стал карандаш Оле ушки рисовать, а мышенок решил с нами поиграть. Сначала он почистил свои ушки.

Дети указательными пальцами массируют ушные раковины. Это он сделал для того, чтобы уши слышали все-все, даже самые тихие звуки. Вот теперь мы узнаем, чьи ушки лучше слышат.

Игра «Кукушка»

Дети под спокойную музыку гуляют по залу, на тихий сигнал «ку-ку» они должны замереть, хотя музыка продолжает звучать.

Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»

Сидит белка на тележке, Наклоны головы вправо-влево.

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке, Наклоны головы вперед-назад.

Воробью, синичке,

Мишке косолапому, Круговое вращение головы вправо и влево.

Зайнышке усатому.

Оля ягодки берет по две, по три штучки. А для этого нужны нашей Оле... (ручки).

Значит, будем рисовать нашей девочке ручки.

3. Заключительная часть

Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»

Пальцы встали дружно в ряд: Показывают ладони с выпрямленными пальцами.

Десять крепеньких ребят. (Сжимают пальцы в кулаки.)

Эти два — всему указки. (Показывают два указательных пальца, остальные пальцы придерживают большими)

Все покажут без подсказки.

Пальцы — два середнячка, (Касаются средними пальцами друг друга.)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти — безымянны, Показывают безымянные пальцы, придерживая остальные пальцы- большими.-

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца — коротышки, Показывают мизинцы.

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них, - Показывают два больших пальца,

Два больших и удалых. остальные сжимают в кулаки.

Оля весело бежит к речке по дорожке. А для этого нужны нашей Оле... (ножки).

Принялся карандаш за дело: рисует девочке туловище и ножки. А мышонок смотрит, удивляется — до чего ж красивый рисунок получается! Теперь попробуй и ты мышонок нарисовать такую же. Расскажи. Что ты будешь сначала рисовать. (мышонок показывает на рисунке разные части тела девочки, а дети их называют)

3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью оценки уровня освоения обучающимися программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков и может проводиться в следующих формах: вопрос-ответ, игровые упражнения, открытые занятия для родителей и др.

Открытое занятие на тему «Новые приключения Буратино»

Цель: Формировать двигательную активность

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления.

2. Научить переключать внимание

3. Воспитать у детей желание оказать помощь

Оборудование: Буратино- игрушка-марионетка, диск с детскими песнями, пиктограммы.

1. Вводная часть:

Был у Карло мальчик странный,

Необычный. Деревянный

И любил шарманщик сына

Шалунишку... (Буратино)

Появляется кукла Буратино – Буратино, что случилось? Почему ты нос повесил?

- Я не хочу быть куклой. Хочу быть просто мальчиком!

- Хорошо, Буратино, мы тебя научим двигаться, как человек. Для этого надо укреплять мышцы. Первым делом посмотрим, как у тебя работают мышцы лица. Давайте покорчим рожицы.

Дети мимикой показывают различные эмоции по пиктограммам.

А теперь сделаем массаж лица, чтобы мышцы лица разгладить, расслабить и мобилизовать защитные силы организма для сопротивления простуде.

2. Основная часть

Чтобы голова могла поворачиваться вправо и влево, нужно укрепить мышцы шеи. Ребята, научим Буратино гимнастике для шеи.

Теперь посмотрим, может ли Буратино бегать и замирать на месте.

Игра «Совушка-сова»

Вот как мы хорошо размяли свои мышцы,

Пора бы и отдохнуть.

Будут дети отдыхать, Свои глазки упражнять.

Упражнение для коррекции зрения «Солнечный зайчик»

Давайте посмотрим, все ли мышцы у Буратино хорошо работают.

Упражнение «Буратино» (Дети выполняют движения соответствующие тексту)

Буратино потянулся. Раз нагнулся, два нагнулся

Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, Надо на носочки встать.

По-моему, Буратино превратился в мальчика. Он теперь все может делать сам и смело может отправляться на поиски золотого ключика. Буратино отправляется в свою волшебную страну на паровозе.

Дети встают друг за другом «паровозиком» и, двигаясь с ускорением и замедлением, исполняют песню «Паровоз», делая озвученный мощный выдох, энергично работая мышцами живота на слово «Чух!» Музыкальная пальчиковая игра «Мои веселые пальчики»

А теперь будем укреплять мышцы ног.

Упражнения для мышц ног Раз-два-три-четыре-пять!(И.п.— стоя, руки на поясе.

Поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.)

Будем ножки укреплять. На носочки поднялись Опустились сразу вниз.

Выпад сделали вперед, (Делают выпад правой ногой вперед, кладут руки на колено делают несколько пружинящих движений.

По пружинили и вот Мы назад вернулись, Возвращаются в и.п\

Другу улыбнулись. Будем прыгать — прыг да скок! Выполняют прыжки в чередовании с ходьбой по схемам.

Опускайтесь на носок.

3. Заключительная часть:

Упражнения для снятия

мышечного напряжения «Пружинки»

Дети садятся на стулья.

«Ребята, сейчас мы поставим ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и поднимают носки ног, а пятки! сильно упираются в пол. А теперь прижмем стопы к полу креп-1 че, сильнее! Ноги напряжены... Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем...» (Поглаживают ноги.)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,
 Крепче, крепче нажимай.
 Нет пружинок — отдыхай!
 Садитесь на ковер, согните одну ногу в колене и положите ее на другую ногу. Будем
 ножку массировать, пусть она отдохнет.
 Массаж стоп
 Баю-баю-баиньки, Потирают стопу.
 Купим сыну валенки,
 Наденем на ноженьки, Разминают пальцы стопы.
 Пустим по дороженьке.
 Будет наш сынок ходить, Поглаживают стопу.
 Новы валенки носить.
 (Русская детская песенка)

4.Итоговая аттестация второго года обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании последнего года обучения по программе «Азбука здоровья» и включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков за весь период обучения.

Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: открытые занятия для родителей, итоговый праздник и др.

Занятие на тему «Витамины в нашей жизни»

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.

Помни истину простую Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

- Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай Будешь сильным , Будешь смелым.

Прогоню остатки сна Одеваю в сторону,

Мне гимнастика нужна Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть И не простужаться

Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод: Нельзя пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть немытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов

Занятие на тему «Уважайте светофор»

Цель: Формировать чувство ответственности за свою жизнь

Задачи:

1.Закрепить у детей знания правил дорожного движения, развить способность к умозаключениям

2.Развить быстроту реакции.

3.. Воспитать чувство ответственности за личную безопасность.

Оборудование: игрушки — зайчик, лисенок с мячиком, кот, курица, мышка, свинка, обезьяна, филин; иллюстрации — мостовая, легковая машина, велосипед, грузовик, трамвай, автобус; светофор с прорезями для метания, мячики — по 1 каждому ребенку; 3 круга красного, желтого, зеленого цвета. Фонограммы песен «Кукла» В. Шаинского и «Зеленый свет» Р. Паулса в исполнении В. Леонтьева.

1.Вводная часть:

Ведущий. В одном сказочном городе жили веселые звери. А у них были озорные детишки, которые не знали правил дорожного движения. Вот однажды выбежал погулять зайчонок. Остановился он на мостовой, засмотрелся на солнечных зайчиков.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» (см. занятие 1) И вот через некоторое время... (Показывает зайчика.)

Входит зайка чуть живой.

Где скакал?

На мостовой.

Не послушал зайка папу — Оторвали зайке лапу.

Ребята, разве можно гулять на мостовой? (Показывает мостовую.) А где можно ходить пешеходам?

Дети отвечают.

А лисенок играл в мячик около дороги. (Показывает лисенка с мячиком.) А тут рядом мчатся машины. (Показывает легковую машину, грузовик, автобус.)

Фонопедическое упражнение «Легковой автомобиль»

Легковой автомобиль — БР! БР! (Р! Р!)* По дороге мчится — БР! БР! (Р! Р!) А за ним густая пыль — БР! БР! (Р! Р!) Тучею клубится — БР! БР! (Р! Р!)
Укатился мячик на мостовую, побежал лисенок за ним.
На мостовой автомобили Лисенка чуть не задавили. На мостовую нипочем Не надо бегать за мячом.

Ребята, какое правило нужно запомнить лисенку? Дети отвечают.

Правильно, нельзя играть рядом с проезжей частью. У kota есть свое средство передвижения. (*Показывает kota.*) Какое? Отгадайте!

Этот зверь не ест овса.

Вместо ног — два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (*Велосипед.*)

Показывает велосипед.

Упражнение «Велосипед»

И.п. — лежа на спине, руки за головой. Имитировать «езду на велосипеде», согласуя движения с темпом музыки.

Но и кот не знал, как надо себя вести на улице, чтобы не попасть в аварию.

Кот катался без заботы, Не глядел на красный свет, Налетел на бегемота, Поломал велосипед.

Курочка взяла на прогулку свою любимую куклу. (*Показывает курочку.*)

Но курочка, когда гуляет, никогда не глядит на светофор. Можно ли так делать?

Дети отвечают.

Курица на улице Едва не пропала, Потому что курица Ходит где попало.

Чтобы курицу не задавить, машина свернула в сторону и остановилась.

Что же встала ты, машина?

Би-би-би! Спустилась шина!

Умоляю, выручайте!

Поскорее накачайте!

Дыхательное упражнение «Насос»

- мы качаем, мы качаем

Воздух в шины надуваем

Проверяем каждый раз

И аварий нет у нас.

Упражнение «Светофор»

Светит красный светофор:

Нет проезда- стой шофер!

Светит желтый- значит –жди,

Свет зеленый впереди.

Вот зеленый светофор –

Проезжай вперед шофер!

Отправилась хрюшка прогуляться в парк, а до парка можно доехать на трамвае.

(*Показывает трамвай.*) Давайте посмотрим, как свинка собирается совершить эту поездку.

Мчится хрюшка за трамваем, Хвостик весело задрал. На ходу не разрешаем, Заплатить придется штраф!

Дети, почему нельзя запрыгивать в автобус или трамвай, если он уже начал движение?

Что может случиться?

Дети отвечают.

А мартышки просто не могут без шалостей.

Динамическая пауза «Мартышки» Безобразницы мартышки повисли на подножке трамвая.

Говорит кондуктор мишка: — Отцепитесь вы, мартышки! Не висите на подножке,
Берегите ножки.
Как вы думаете, ребята, почему у всех этих зверей случились неприятности на дороге?
Дети отвечают.

Правил движения дети не знали
Мышки-глупышки хвосты потеряли,
Хрюшка — без шляпы, зайка — без лапы.

Плачут звериные мамы и папы.
Филина вызвали: -Милый учитель!
Вы наших деток ходить научите
Филин очки роговые поправил,
Выучил всех выполнению правил

3. Заключительная часть:

Игра «Ловкий пешеход»
Правила знаешь, ходи себе смело
Будут и лапки и хвостики целы
Радостны дети и мышка и зайка
Правила эти и ты повторяй-ка!