Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
28.08.2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Веселовский ЦТ
_____Г.А. Лямкина
Приказ № 133 от 01.09.2026г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B15BDAD4EFB8C2EBF89A3D10C50FA48
Владелец: Лямкина Галина Александровна
Действителен: с 31.03.2026 до 24.06.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука здоровья»

Возраст учащихся: 4-10лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Белоусова Елена Васильевна, педагог
дополнительного образования

п. Весёлый
2026год

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Азбука здоровья»

педагог дополнительного образования Белоусова Е.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Азбука здоровья»** краеведческой направленности. Она рассчитана на детей в возрасте 4-10 лет.

Форма обучения – очная.

Срок обучения по программе: 36(72) часов, 2 года обучения.

Цель программы: оздоровление детей посредством включения их в туристскую - деятельность.

Задачи 1 года обучения:

- формирование потребности в двигательной активности;

-развитие эмоционально-волевых сфер и игровой деятельности;

- воспитание гармоничной личности (умение дружить, чувства уважения, доброты)

Задачи 2 года обучения:

- формирование здорового образа жизни;

- развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)посредством подвижных игр;

- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы.

Ожидаемый результат :расширение кругозора, навыки подготовки к походу; ориентироваться в понятиях «влево», «вправо», «вверх», «вниз»; выполнять укладку костров, уметь перевязать рану, ставить палатку, знать правила укладки рюкзака.

Содержание

Пояснительная записка…….....3
Учебно-тематический план 1 года обучения……...8
Календарно-тематический план 1 года обучения……9
Содержание программы 1 года обучения……10
Учебно-тематический план 2 года обучения……..13
Календарно-тематический план 1 года обучения……14
Содержание программы 2 года обучения…….15
Методическое обеспечение программы……..17
Список литературы…….....18
Приложение…….19

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Федеральным законом "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ (последняя редакция);
- Федеральным законом Российской Федерации от 30 декабря 2001г №197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации (с изм. и доп. вступ. в силу с 01.04.2021г);
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р, от 21.10.2024 № 2963-р, от 01.07.2025 № 1745-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации о 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28;
-Письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
-Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
-Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

-Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн;
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Федеральным законом N 584-ФЗ от 29 декабря 2022 года «О внесении изменений в Федеральный закон N 149-ФЗ от 27 июля 2006 года "Об информации, информационных технологиях и о защите информации".
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09.)

- Уставом МБУ ДО Веселовского ЦТ.

Направленность программы и направление деятельности. Программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность, с элементами туризма. Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся.

Вид программы и ее уровень. Программа «Азбука здоровья» модифицированная, разработана на основе программы «Азбука здоровья» автора учителя начальных классов МОУ школы № 36 г. Тамбов Казначеевой Инны Петровны 2012г.

Уровень программы – ознакомительный. Форма обучения- очная, дистанционная.

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка. Туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и хорошо проведённые, благотворно влияют на здоровье. Вместе с тем они обогащают детей знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют. Школьный туризм является мощнейшим

фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Отличительные особенности программы. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетаются с практическими заданиями (элементы туризма, оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Новизна программы заключается в том, что на каждом занятии применяются здоровьесберегающие технологии, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Все проводится в игровой форме!

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Программа «Азбука здоровья» состоит из 4 блоков:

- «Подвижные игры и эстафеты»
- «Бодрящая гимнастика»
- «Музыкальные физминутки»
- «Туристенок»

Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на спортивной площадке, поэтому каждая тема занятий - организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещениях и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы)

Цель программы: оздоровление детей посредством включения их в туристскую - деятельность.

Задачи 1 года обучения:

- обучать воспитанников туристским навыкам;

-развитие эмоционально-волевых сфер и игровой деятельности;

- воспитание гармоничной личности (умение дружить, чувства уважения, доброты)

Задачи 2 года обучения:

- формирование здорового образа жизни;

- развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве)посредством подвижных игр;

- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы.

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной программы 4-10 лет.

Объем программы. Программа рассчитана на 2 года обучения на 72ч./144ч

1-й год обучения – 36(72) часа в год.

2-й год обучения – 36(72) часа в год.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу или 2р. в неделю по 1 ч.

2-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу или 2р. в неделю по 1 ч.

Формы организации образовательного процесса.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- подвижные игры
- эстафеты
- гимнастика пальчиковая
- музыкальные физминутки
- свободная двигательная активность
- точечный массаж

Блок «Туристенок» - дети знакомятся с азами туризма, правилами безопасной жизни, а также о сущности здорового образа жизни. Дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного

возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Уникальность туризма заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Блок «Туристенок» предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, мини-походов и т.д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой

Блок «Бодрящяя гимнастика» входят темы: пальчиковая гимнастика, точечный массаж.

«Пальчиковая гимнастика»: Все движения организма имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии познания и речи ребенка. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма. Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную. Пассивная гимнастика рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Затем следует перейти к упражнениям активной пальцевой гимнастики. Все упражнения проводятся в игровой форме.

«Точечный массаж». Обязательным элементом каждой физкультминутки у детей после 5 лет должен стать точечный профилактический самомассаж 2–3 биологически активных точек по схеме, направленный на повышение неспецифической резистентности организма к простудным заболеваниям. **Точечный** самомассаж используется в основном для нормализации нервных

процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

Блок «Музыкальные физминутки». В подборе упражнений для музыкальных физкультминуток необходимо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по исполнению; они в основном должны охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, подскоками, приседанием в быстром темпе. Иногда это могут быть и упражнения для более мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз и т. д.*Блок «Подвижные игры и эстафеты».* В этот блок входят малоподвижные игры с речетативом- для развития дыхания, эстафеты с предметами, подвижные игры на внимание, быстроту реакции.

Предлагаемая программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений о здоровом образе жизни, туризме, но и становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умений в согласии с законами природы, законами человеческого бытия. В программе заложена возможность дифференцированного использование групповых форм работы.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

К концу обучения по программе «Азбука здоровья» предполагается продвижение детей в развитии ловкости, гибкости, скорости, мышления, речи, психических функций, формирование у них познавательных интересов, коммуникативных умений и творческих способностей.

Личностные результаты: осознание роли физкультуры в жизни людей; внутренняя позиция ребенка на уровне положительного отношения к здоровью, развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий; развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности; воспитание чувства справедливости, ответственности; общение со сверстниками, бережное отношение к материальным ценностям, умение избегать конфликтных ситуаций.

Метапредметные результаты.

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; высказывать свое предположение (версию) на основе работы с материалом; работать по предложенному педагогом плану; сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания; анализировать правила игры; действовать в соответствии с заданными правилами.

Познавательные: уметь слушать, извлекая нужную информацию; осуществлять поиск и выделение необходимой информации; высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы; воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения задачи; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;

Коммуникативные : умение участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других; работать в паре, группе; выполнять различные роли; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества.

Предметные результаты: выполнять приемы самомассажа, пальчиковой и дыхательной гимнастики; решать задачи на сообразительность; ориентироваться в

понятиях «влево», «вправо», «вверх», «вниз»; выполнять укладку костров, уметь перевязать рану, ставить палатку, знать правила укладки рюкзака расширение кругозора.

Система отслеживания и оценивания результатов:

1. итоговое занятие
2. практические занятия
3. однодневный туристический поход
4. подвижные игры
5. командные соревнования, эстафеты.

Учебно-тематический план 1 года обучения на 36 ч.

№ п/п	Название раздела	Кол - во	Теория	Практика
1	Введение	1	1	
2	Подвижные игры, эстафеты	17		17
3	Бодрящая гимнастика	6		6
4	Музыкальные физминутки	4		4
5	Туристенок	7	3	4
6	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО:	36	4	32

Учебно-тематический план 1 года обучения на72 ч.

№ п/п	Название раздела	Кол - во	Теория	Практика
1	Введение	2	2	
2	Подвижные игры, эстафеты	34		34
3	Бодрящая гимнастика	12		12
4	Музыкальные физминутки	8		8
5	Туристенок	14	6	14
6	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО:	72	8	64

Содержание программы 1 года обучения

1.Ведение

Значение прогулок и экскурсий для оздоровления организма человека, познания окружающего мира **и** самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов для организма человека.

2. Блок «Подвижные игры и эстафеты».

Теория. В этот блок входят малоподвижные и подвижные игры с речетативом- для развития дыхания.

Практика. Подвижные игры: «Море волнуется- раз», «У меня нос хорош, у соседа лучше», «Самовар», «Мое тело»,«Эстафеты с предметами», «Игровые эстафеты», «Рыбы, птицы,звери», «Кто самый меткий», «Зеркало», «Удочка», «Салка на одной ноге», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Переправа»

Коллективные (« Охотники и зайцы», «Салки», «Следопыты»)

Соревнования «Веселые старты», «Будь здоров», эстафеты с предметами.

3.Блок «Бодрящая гимнастика»

Пальчиковая гимнастика. Теория. Пассивная гимнастика для пальцев рук. — Массаж кистей рук. Целесообразно использовать следующие приемы: поглаживание, легкое растирание, вибрацию.

Практика. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья. Активная гимнастика: игры-потешки-«Солдатик, алые цветки, братья-пальчики, апельсин, осень, глаза, мальчики-пальчики, по грибы, на солнышке».

Точечный массаж. Теория. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов.

Практика

Движения должны быть плавными, массирующими.

Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

4. БЛОК Музыкальные физминутки.

Теория. Упражнения с речетативом проводятся под музыку. Предлагаемые упражнения способствуют воспитанию музыкального восприятия у детей, совершенствованию их движений, развивают способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

5. БЛОК «Туристенок»

1. **Правила поведения юных туристов.** Теория. Правила поведения в парке (лесу). Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Практика. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

Личное снаряжение Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Практика. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». рисунок

Аптечка Индивидуальная аптечка. Состав медицинской аптечки.

Костры Назначение костров.. Заготовка дров. Костер шалаш.

Туристская группа на экскурсии. Строй туристской группы. Практика. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

Питание в походе Организация питания в походе. Игра «Приготовление пищи».

Бивуак. Техника безопасности в походе. Основные требования к расположению привала.

5. Итоговое занятие.

Туристический поход.

Календарно-тематический план 1 года обучения на 36 ч.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	практика
1	Введение		**1**	**1**	
2	**Подвижные игры, эстафеты**		**17**		**17**
	«Море волнуется - раз»				1
	Игры на внимание				1
	Игра «1,2,3,4»				1
	Метание мяча				1
	Прыжки через предметы				1
	Упражнения с мячом				1
	«Мое тело»				1
	«Совушка»				1
	«Удочка»				1
	«Ракеты»				1
	«Рукавичка»				1
	Игра «Заморожу»				**1**
	Эстафеты с предметами				**1**
	Эстафеты с мячом				1
	Эстафеты с кеглями				1
	Эстафеты с предметами				1

	Эстафеты с обручем				1
3	**Бодрящая гимнастика**		**6**	**1**	**5**
А	**Пальчиковая Гимнастика**		4		4
	Алые цветы				1
	Грибы				1
	Дружная семья				1
	Времена года				1
Б	**Точечный массаж**		2	**1**	**1**
	Точка 1 Точка 2 Точка 3			1	
	Точка 4 Точка 5 Точка 6				1
4	**Музыкальные физминутки**		**4**		**4**
	Веселая дискотека				1
	«Веселый паровозик»				1
	Фиксики				**1**
	Музыкальный стульчик				1
5	**Туристенок**		7	2	5
	Правила поведения туристов на воде, в лесу			1	
	Личное снаряжение .			1	
	Аптечка				1
	Костры				1
	Туристская группа на прогулке (экскурсия)				1
	Питание в походе				1
	Бивуак.				1
6	**Итоговое занятие .Туристический поход**		**1**		1
	ИТОГО:		**36**	**4**	**32**

Календарно-тематический план 1 года обучения на72 ч.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	практика
1	Введение		**2**	**2**	
2	**Подвижные игры, эстафеты**		**34**		**34**
	«Море волнуется - раз»				2
	Игры на внимание				2
	Игра «1,2,3,4»				2
	Метание мяча				2
	Прыжки через предметы				2
	Упражнения с мячом				2
	«Мое тело»				2
	«Совушка»				2
	«Удочка»				2
	«Ракеты»				2
	«Рукавичка»				2
	Игра «Заморожу»				2
	Эстафеты с предметами				2
	Эстафеты с мячом				2
	Эстафеты с кеглями				2
	Эстафеты с предметами				2
	Эстафеты с обручем				2
3	**Бодрящая гимнастика**		**12**	**2**	**10**
А	**Пальчиковая Гимнастика**		8		8

	Алые цветы				2
	Грибы				2
	Дружная семья				2
	Времена года				2
Б	**Точечный массаж**		4	**2**	2
	Точка 1 Точка 2 Точка 3			2	
	Точка 4 Точка 5 Точка 6				2
4	**Музыкальные физминутки**		**8**		**8**
	Веселая дискотека				2
	«Веселый паровозик»				2
	Фиксики				2
	Музыкальный стульчик				2
5	**Туристенок**		14	4	10
	Правила поведения туристов на воде, в лесу			2	
	Личное снаряжение .			2	
	Аптечка				2
	Костры				2
	Туристская группа на прогулке (экскурсия)				2
	Питание в походе				2
	Бивуак.				2
6	**Итоговое занятие .Туристический поход**		2		2
	ИТОГО:		**72**	**8**	**64**

Учебно-тематический план для дистанционного обучения

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Тема	Ссылка
1.	Подвижные игры, эстафеты	Игры дома	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11719174653602911963&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9
2	Бодрящая гимнастика	Пальчиковая Гимнастика	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/12/13/palchikovye-gimnastiki
		Точечный массаж	https://www.youtube.com/watch?v=9lPIClT-HrA&feature=emb_logo

3	Музыкальные физминутки		https://drive.google.com/open?id=1bi3NeTUFDBnA3wvKSAdAT7YfScmy8VbS https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=wizard&parent-reqid=1626684597219257-972913124914772038O-vla1-4108-vla-l7-balancer-prod-8080-BAL-9893&wiz_type=vital&filmId=8008223982585278596&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F15727014312294048199
4	Туристенок	Оздоровительная роль туризма.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18121523491772877149&from=tabbar&parent-reqid=1626685035206400-

			6541221663253650326-vla1-4704-vla-l7-balancer-prod-8080-BAL-681&text=%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2
5	Итоговое занятие	Туристический поход	

Учебно-тематический план

2 год обучения на 36 ч

№ п/п	Название раздела	Кол - во	Теория	Практика
1	Подвижные игры, эстафеты	14	2	12
2	Бодрящая гимнастика	4		4
3	Музыкальные физминутки			4
4	Туристенок	11	5	6
5	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО:	**36**	**8**	**28**

2 год обучения на 72 ч

№ п/п	Название раздела	Кол - во	Теория	Практика
1	Подвижные игры, эстафеты	28	4	24
2	Бодрящая гимнастика	8		8
3	Музыкальные физминутки			8
4	Туристенок	22	10	12
5	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО:	**72**	**14**	**56**

Календарно-тематический план 2 года обучения на 36 ч.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				теория	практика
1	**Вводное занятие**.		**1**	**1**	
2	**Подвижные игры, эстафеты**		**22**		**22**
	Прыжки через скакалку				1
	Прыжки с места				1
	Упражнения с обручем				1
	Упражнения с мячом				1
	Упражнения с мячом в парах				1
	Отбивание мяча				1
	Метание мяча в цель				1
	Дартс				1
	Кольцеброс				1
	Эстафеты с мячом				1
	« Салки крабов»				1
	«Третий лишний»,				1
	Игра «Шерлок Холмс»				1
	Игра «Салки»				1
	Игра «Удочка»				1
	Игра «Футбол раков»				1
	Зимние эстафеты				1
	Игра « Заморожу», «Рукавичка»				1
	Игры на внимание «Что пропало?»				1

	Эстафеты с предметами				1
	«Ракеты»				1
	«Волк во рву»				1
3	**Бодрящая гимнастика Точечный массаж**		**2**		**2**
	Точка 1, Точка 2 Точка 3,				1
	Точка 4 Точка 5, Точка 6				1
4	**Музыкальные физминутки**		**2**		2
	Паровозик				1
	Я рисую речку				1
5	**Туристенок**		**8**	**5**	**3**
	Основы безопасности в природной среде			**1**	
	Основы безопасности дома и в парке			1	
	Личное снаряжение и уход за ним			**1**	
	Питьевой режим на туристской прогулке			**1**	
	Групповое снаряжение и уход за ним				1
	Организация биваков и охрана природы			**1**	
	В гостях у путешественников — героев сказок				1
	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок				1
6	**Итоговое занятие** Туристический поход		**1**		**1**
	ИТОГО:		**36**	**6**	**30**

Календарно-тематический план 2 года обучения на72 ч.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				теория	практика
1	**Вводное занятие**.		**2**	**2**	
2	**Подвижные игры, эстафеты**		**44**		**44**
	Прыжки через скакалку				2
	Прыжки с места				2
	Упражнения с обручем				2
	Упражнения с мячом				2
	Упражнения с мячом в парах				2
	Отбивание мяча				2
	Метание мяча в цель				2
	Дартс				2
	Кольцеброс				2
	Эстафеты с мячом				2
	« Салки крабов»				2
	«Третий лишний»,				2
	Игра «Шерлок Холмс»				2
	Игра «Салки»				2
	Игра «Удочка»				2
	Игра «Футбол раков»				2

	Зимние эстафеты				2
	Игра « Заморожу», «Рукавичка»				2
	Игры на внимание «Что пропало?»				2
	Эстафеты с предметами				2
	«Ракеты»				2
	«Волк во рву»				2
3	**Бодрящая гимнастика Точечный массаж**		**4**		**4**
	Точка 1, Точка 2 Точка 3,				2
	Точка 4 Точка 5, Точка 6				2
4	**Музыкальные физминутки**		**4**		4
	Паровозик				2
	Я рисую речку				2
5	**Туристенок**		**16**	**10**	**6**
	Основы безопасности в природной среде			2	
	Основы безопасности дома и в парке			2	
	Личное снаряжение и уход за ним			2	
	Питьевой режим на туристской прогулке			2	
	Групповое снаряжение и уход за ним				2
	Организация биваков и охрана природы			**2**	
	В гостях у путешественников — героев сказок				2
	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок				2
6	**Итоговое занятие** Туристический поход		**2**		**2**
	ИТОГО:		**72**	**12**	**60**

Содержание программы

2 года обучения

1 Вводное занятие. Оздоровительная роль туризма

Теория. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»).

2.БЛОК Подвижные игры. Практика. («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний», «Ракеты», «Море волнуется раз», «Шерлок Холмс», «Волк во рву», «День и ночь», « Салки крабов», и другие)

- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования, эстафета с предметами, прыжки через скакалку и т.п.)
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)

Дартс,. Кольцеброс.

3. БЛОК Бодрящая гимнастика.

Точечный массаж. Теория. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов.

4. БЛОК Музыкальные физминутки.

Практика. Танцевальные упражнения: «Паровозик», «Я рисую речку»

5. Блок Туристенок

Основы безопасности в природной среде.

Теория. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.) Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Основы безопасности дома и в парке

Теория. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях, парках. Телефоны аварийных служб.

Личное снаряжение и уход за ним.

Теория. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Дидактические игры «Что в поход с собой возьмем?», викторина.

Питьевой режим на туристской прогулке.

Практика**.** Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

Групповое снаряжение и уход за ним. Кухонное и костровое снаряжение. Уход за ним.

Организация биваков и охрана природы Требования к бивакам Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

В гостях у путешественников — героев сказок

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Летучий корабль», «Колобок», «Бременские музыканты», «Иван –Царевич и серый волк» и др.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок),

5. Итоговое занятие. Туристический поход.

Учебно-тематический план для дистанционного обучения

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Тема	Ссылка
1.	Туристенок	Оздоровительная роль туризма.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12213559953220411653&from=tabbar&parent-reqid=1626685035206400-654122166325365032 6-vla1-4704-vla-l7-balancer-prod-8080-BAL-681&text=%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNMtGOa6kUws
		Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8200221323535110237&text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D1%80+%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D

		погодными условиями.	0%BE+%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D1%81%D0%BE%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B8+%D1%81+%D1%81%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8+%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8.

	Бодрящая	Точечный массаж	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10073446449170622016&from=tabbar&parent-reqid=1626684444386706-1571834142045327295 1-vla1-2557-vla-l7-balancer-exp-8080-BAL-6355&text=%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D0%B2+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC+%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dw5zdHvSnuIE
3	Музыкальные физминутки		://yandex.ru/video/preview/?text=музыкальные%20физминутки%20для%20детей%20с%20движениями%20для%20дошкольников&path=wizard&parent-reqid=1626684597219257-972913124914772038 0-vla1-4108-vla-l7-balancer-prod-8080-BAL-9893&wiz_type=vital&filmId=7825659273472658739 https://youtu.be/WHsuZgtaEPs

4	Подвижные игры, эстафеты		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11255202619056930519&from=tabbar&parent-reqid=1626684758117077-410180996495644782-vla1-3117-vla-l7-balancer-prod-8080-BAL-7688&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9
5	Итоговое занятие	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».	

Методическое обеспечение программы

Техническое оснащение: телевизор, компьютер, музыкальный центр

Оборудование: скакалки, кубики, шишки, мячи ,кегли, дартс, обручи, мешки спортивные, стойка волейбольная, конусы, большие и малые спортивные мячи, ведерки. кольцеброс.

Методическое сопровождение программы.

презентации, мультфильмы, аудиофайлы, лото, дидактические игры, аптечка, виды круп, палочки для костра,

Наглядные пособия: стенды, плакаты, фотографии

Дидактические материалы.

Диагностические материалы 1-го года обучения.

№> п/п	Фамилия, имя	Знает и рассказы	Ориентируется в	Умеет	Развитие координац	Итого
1.						
2.						
3.						

Знает - 1 баллов ,Не знает – 0 баллов

Диагностика знаний и умений учащихся 2-го года обучения.

Знает - 1 баллов ,не знает – 0 баллов

№> п/п	Фамилия, имя	Знать правила поведения юных	Уметь складывать костры	Знать 3 подвижные игры уметь	Уметь самостоятельно	слушать музыку и выполнять	Итого
1.							
2.							
3.							

Список литературы для педагогов

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г

- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г /

- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./

- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./

- Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/

- Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 1986 г./

- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./

- Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту здоровым [текс] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./

- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./

- Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности школьников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации – М, 1999 г.

- «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева
- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина

- «Развитие звуковой культуры речи у детей» Е.В. Колесникова

Приложение

Туристский поход

«В некотором царстве, сказочном государстве»

Возраст : Дети 5-6 лет

Место проведения: парковая зона

Оборудование: бусинки, названия полянок, метла, обручи 7 шт. веревка 20 метров, мелки, 4 баночки с цветной водой, 4 цветка желаний, загадки, шишки, корзинки, музыкальная колонка, карематы.

Герои: принцесса, ведущий

Детям приходит письмо о помощи. Группы строятся парами, с рюкзачками в сопровождении руководителей идут по загадочному маршруту, отгадывая и находя загадки-подсказки. (Дорога из красных ленточек)

Ведущий: Здравствуйте дорогие ребята, педагоги, родители и наши друзья. Сегодня наш парк превратился в волшебный лес, где находится сказочное государство .

Ведущий: Вы готовы к путешествию в сказку. Давайте посмотрим, кто живет в сказочном государстве и что происходит на нашей сказочной поляне.

(Появляется расстроенная Волшебница)

Ведущий: Здравствуй добрая волшебница. Что сучилось, почему ты такая грустная?

Волшебница: Доброе утро дорогие мои друзья. У меня есть ожерелье, которое обладает волшебной силой, спасает и оберегает всех людей. Но сегодня нитка на

ожерелье порвалась, и все бусинки рассыпались по лесу. Ребята помогите собрать все бусинки, чтобы все люди на Земле были счастливы, здоровы, красивы. Мир от этого будет прекрасней.

Ведущий: Ребята поможем? (Отвечают дети)

Волшебница: Но только дружные, смелые, ловкие ребята смогут пройти испытания волшебного леса.

Ведущий: Постойте, постойте. Но ведь наши ребята самые сильные, смелые, умные, веселые. Давайте познакомимся с нашими командами. Все здесь.
А сейчас громко скажем наш девиз «Один за всех и все за одного». Каждая команда сейчас пойдет выполнять задания и собирать бусинки , а потом мы все встречаемся на нашей волшебной поляне.

Капитанам команд выдается маршрутный лист с полянами заданий . Группы двигаются по кругу, по мере выполнения задания.

1. **«Полет на метле»** (каждый из участников проезжает на метле)

Команда получает бусинку.

2. «Кочки» Представьте, что мы находимся посреди топкого болота, и нам нужно выйти из него. По кочкам, очень осторожно вы **будете продвигаться вперед**, не оступитесь.

(каждый из участников перепрыгивает из обруча в обруч)

3. «Там на неведомых дорожках» У нас с вами испытание для самых ловких.

(каждый их участников, перепрыгивает через веревку, пролазит в обруч.

4. «Дружные лягушки».(До условной границы, прыгая, как лягушка, добирается первый участник команды. Дождавшись всех, ребята берутся за руки и скачут все вместе.

5. «Звонкая паутинка» Вот паутинка, вам надо пройти и не затронуть ниточки паутинки, а то они зазвенят, и разбудят паучка.

6. «Загадочное волшебство» (ребята отгадывают загадки и загадывают желания, баночка с водой меняет цвет, цветок раскрывается)

Все команды после путешествия по лесу собираются на поляне.

Ведущий: Каждая команда отдает бусинки Волшебнице.

Волшебница: Ожерелье не собирается, значит не все бусинки мы с вами собрали.
- Давай сейчас все вместе подкрепимся и попробуем еще поискать мои волшебные бусинки.(дети делают перекус на полянке)

Ведущий: Посмотрите на шарике записка и бусинки. Давайте прочтем. «Дорогие родители помогите ребят, вам надо пройти испытание и получить бусинки»
Родители - кто смелый, выходите.

КОНКУРС для родителей «В лесу». (На площадке разбросаны шишки. Родителям завязывают глаза. Задача - пока играет музыка, собрать, как можно больше шишек в корзину с завязанными глазами.)

Ведущий: Наверно все бусинки мы собрали, давайте посмотрим на ожерелье.

Волшебница: Спасибо, ребята, родители, я благодарю вас. Давайте вместе скажем «Наша дружба помоги, ожерелье собери» (показывает ожерелье)
Общее фото с детьми.

Ведущий: А сейчас лесная дискотека.(Звучит музыка, дети танцуют)

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Точечный самомассаж лица для детей

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
2. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
3. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
4. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.



Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!* – аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

«Азбукой здоровья».

Чтобы носик наш дышал,
Ушки не болели,
Пальчик мы большой возьмѐм
И скорее разотрѐм.
Чтобы легче нам дышалось,
Мы поможем лѐгким нашим,
Кулачок скорей сожми,
Им попробуй разотри.

«Волшебное колечко».

Для этого понадобится эластичное массажное колечко (приобрести его можно в аптеке).

Одевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиками правой перемещайте его вверх-вниз по подушечке пальца.

Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

Нашим ножкам
Сильным, быстрым
Мы помочь хотим,
Сделаем массаж колечком
И скорее побежим!

Теперь энергии у вас прибавилось, бегать и прыгать будете не уставая!

Самомассаж головы.

Круговой массаж черепа: правая ладонь поглаживает правый висок, двигать при этом необходимо к затылку. Левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это можно выполнять под стишок:

На комод забрался ежик

У него не видно ножек

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки.

И никак не разберешь –

- Щетка это или еж?

Точечный массаж рук.

Потереть ладошки друг об друга до ощущения тепла.

Вытянуть каждый пальчик, надавить на него

Потереть ногтями другой руки (стиральная доска)

2.

В огород мы пойдем	/ ходьба друг за другом /
Много овощей найдем	
У морковки красный нос	/ приседают /
Глубоко он в землю врос	
А зеленый хвост снаружи	/ встают, высоко поднимают руки вверх /
Нам зеленый хвост не нужен	/ руки на поясе, качают головой вправо, влево /
Нужен только красный нос	/ ходьба на месте /
Он витаминами оброс	/ руки вперед /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Бурый мишенька зимой	/ сжимают, разжимают пальцы /
Крепко спал в берлоге	/ руки под голову, наклон влево /
Весною он проснулся	/ руки вверх /
Зевнул и потянулся	
- Здравствуй, рыжая лисичка!	/ поочередно загибают пальцы /
Здравствуй, белочка-сестричка!	
Здравствуй, серенький волчок!	
Здравствуй, серенький зайчонок!	

Листопад, листопад	/ руки вверх-вниз перед собой /

Листья желтые летят
Желтый двор, желтый дом
Вся земля желта кругом / руки в стороны /
Посчитаемся зимой
Мы считалочкой такой
Снова пруд покрылся льдом
Трудно стало рыбкам в нем / наклоны вправо-влево /
А когда придет весна / шагают на месте /
Все проснется ото сна
Апрель, апрель, на дворе капель / хлопки /
Капли звонко летят
Прыгают вот так! / прыжки /
Увидали летним днем / ладонь на лбу /
Одуванчик в поле
Только ветер налетит / кружатся /
Одуванчик облетит / дуют /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Знаю я, что у меня / поднять руки ладонью к себе,
Дома дружная семья в соответствии с текстом
Это – мама в определенной последовательности
Это – я загибать пальцы /
Это – бабушка моя
Это – папа
Это – дед
И у нас раздела нет

У тропинки под рябиной / сжимают и разжимают пальцы /
Сеть раскинул паучок / раздвинуть пальцы /
Нить прозрачной паутины / держать пальцами воображаемую нить /

Намотал на кулачок / наматывают нить на кулак /

Автобус, троллейбус
Машина, трамвай / загибают пальцы /
О них ты на улице не забывай / хлопки в ладоши /
В морях – корабли, ледоколы, суда / загибают пальцы /
Они очень редко заходят сюда / сжимают и разжимают пальцы /

Начинаем, начинаем / стучат пальцами по столу /
Время года мы считаем / хлопки /
Лето, осень, зима, весна / загибание пальцев /
Это дружная семья / показ большого пальца /
Мы конечно любим лето
Летом все теплом согрето
Но за ним приходит осень
Хоть ее мы и не просим
А потом идет зима
И бела, и холодна
За зимой идет весна
Вновь тепло несет она / соединение пальцев в колечки /