

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
29.08.2025г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2025г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Веселовский ЦТ
Г.А. Лямкина
Приказ № 145 от 01.09.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука здоровья»

Возраст учащихся: 7-12лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Белоусова Елена Васильевна, педагог
дополнительного образования

п. Весёлый
2025 год

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 7-12 лет.

Форма обучения – очная.

Срок обучения по программе: 36 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 Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.);
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский 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 ребёнку при отсутствии у него серьёзных 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 ребёнка.

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 7-12 лет.

Объем программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

1-й год обучения – 36 часов в год.

2-й год обучения – 36 часов в год.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

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

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 «Бодрящая 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*

тафеты». 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 использования 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

№ 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

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение

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-«Солдатык, 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 «Туристенки»

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 рюкзака, 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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теори я	практи ка
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

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=1626684597219257-9729131249147720380-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	Туристенек	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 года обучения

№ 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

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общ ее кол- во часо в	В том числе	
				теор ия	прак тика
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	Туристенки		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

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 Туристенек

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.	Туристенюк	Оздоровительная роль туризма. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12213559953220411653&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&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNMtGOa6kUws 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.	<u>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.</u>
--	--	----------------------	--

	Бодрящая	Точечный массаж	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10073446449170622016&from=tabbar&parent-reqid=1626684444386706-15718341420453272951-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		https://yandex.ru/video/preview/?text=музыкальные%20физминутки%20для%20детей%20с%20движениями%20для%20дошкольников&path=wizard&parent-reqid=1626684597219257-9729131249147720380-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=1626684758117077-4101809964956447782-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, кольцо брос.

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	Ориентир уется в	Умеет	Развитие координат	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 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 [текст] 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 рюкзаками 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 случилось, 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 из 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 ребятам, 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, «рисует» 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 возьмём
И скорее разотрём.
Чтобы легче нам дышалось,
Мы поможем лёгким 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 ладони 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 /