

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Веселовский центр творчества

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
27.08.2021г.

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от  
26.08.2021г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
Веселовский ЦТ  
Г.А. Лямкина  
Приказ № 100 от 01.09.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Азбука здоровья»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Белоусова Елена Васильевна, педагог  
дополнительного образования

п. Весёлый  
2022 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 5-6 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Срок обучения по программе:** 36 часа, 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 туристскую направленность. 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. Дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку 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»
- «Туристенки»

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 5-6 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 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 умения 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, целеустремленности, 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теори я	практи ка
<b>1</b>	Введение		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Подвижные игры, эстафеты</b>		<b>17</b>		<b>17</b>
	«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»				<b>1</b>
	Эстафеты с предметами				<b>1</b>
	Эстафеты с мячом				1
	Эстафеты с кеглями				1
	Эстафеты с предметами				1
	Эстафеты с обручем				1
<b>3</b>	<b>Бодрящая гимнастика</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>A</b>	<b>Пальчиковая Гимнастика</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
	Алые цветы				1
	Грибы				1
	Дружная семья				1

	Времена года				1
<b>Б</b>	<b>Точечный массаж</b>		2	<b>1</b>	<b>1</b>
	Точка 1 Точка 2 Точка 3			1	
	Точка 4 Точка 5 Точка 6				1
<b>4</b>	<b>Музыкальные физминутки</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
	Веселая дискотека				1
	«Веселый паровозик»				1
	Фиксики				<b>1</b>
	Музыкальный стульчик				1
<b>5</b>	<b>Туристенек</b>		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
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие .Туристический поход</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## Учебно-тематический план для дистанционного обучения

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Тема	Ссылка
1.	Подвижные игры, эстафеты	Игры дома	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11719174653602911963&amp;from=tabbar&amp;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">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11719174653602911963&amp;from=tabbar&amp;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</a>
2	Бодрящая гимнастика	Пальчиковая Гимнастика	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/12/13/palchikovyegimnastiki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/12/13/palchikovyegimnastiki</a>
		Точечный массаж	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9lPICIT-HrA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=9lPICIT-HrA&amp;feature=emb_logo</a>

3	Музыкальные физминутки		<a href="https://drive.google.com/open?id=1bi3NeTUFDBnA3wvKSAdAT7YfScmy8VbS">https://drive.google.com/open?id=1bi3NeTUFDBnA3wvKSAdAT7YfScmy8VbS</a> <a href="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&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1626684597219257-9729131249147720380-vla1-4108-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-9893&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=8008223982585278596&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F15727014312294048199">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&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1626684597219257-9729131249147720380-vla1-4108-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-9893&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=8008223982585278596&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F15727014312294048199</a>
4	Туристенек	Оздоровительная роль туризма.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18121523491772877149&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1626685035206400-">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18121523491772877149&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1626685035206400-</a>



			<a href="https://6541221663253650326-vla1-4704-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-681&amp;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">6541221663253650326-vla1-4704-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-681&amp;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</a>
5	Итоговое занятие	Туристический поход	

## 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-«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 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.

## 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>

## 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
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Подвижные игры, эстафеты</b>		<b>22</b>		<b>22</b>
	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
<b>3</b>	<b>Бодрящая гимнастика Точечный массаж</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
	Точка 1, Точка 2 Точка 3,				1
	Точка 4 Точка 5, Точка 6				1
<b>4</b>	<b>Музыкальные физминутки</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
	Паровозик				1
	Я рисую речку				1
<b>5</b>	<b>Туристенюк</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	Основы безопасности в природной среде			<b>1</b>	
	Основы безопасности дома и в парке			1	
	Личное снаряжение и уход за ним			<b>1</b>	
	Питьевой режим на туристской прогулке			<b>1</b>	
	Групповое снаряжение и уход за ним				1
	Организация биваков и охрана природы			<b>1</b>	
	В гостях у путешественников — героев сказок				1
	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок				1
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие Туристический поход</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>





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	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10073446449170622016&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1626684444386706-15718341420453272951-vla1-2557-vla-17-balancer-exp-8080-BAL-6355&amp;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&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dw5zdHvSnuIE">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10073446449170622016&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1626684444386706-15718341420453272951-vla1-2557-vla-17-balancer-exp-8080-BAL-6355&amp;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&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dw5zdHvSnuIE</a>
3	Музыкальные физминутки		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=музыкальные%20физминутки%20для%20детей%20с%20движениями%20для%20дошкольников&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1626684597219257-9729131249147720380-vla1-4108-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-9893&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=7825659273472658739">https://yandex.ru/video/preview/?text=музыкальные%20физминутки%20для%20детей%20с%20движениями%20для%20дошкольников&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1626684597219257-9729131249147720380-vla1-4108-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-9893&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=7825659273472658739</a> <a href="https://youtu.be/WHsuZgtaEPs">https://youtu.be/WHsuZgtaEPs</a>

4	Подвижные игры, эстафеты		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11255202619056930519&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1626684758117077-4101809964956447782-vla1-3117-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-7688&amp;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">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11255202619056930519&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1626684758117077-4101809964956447782-vla1-3117-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-7688&amp;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</a>
5	Итоговое занятие	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».	

## 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.**

## 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	Ориентир уется 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 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. Расту 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:** Пойдите, пойдите. 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 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, «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 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 /