

Администрация Сормовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр
детско-юношеского образования
Сормовского муниципального округа Республики Карелия»
(центр занятости детей и молодежи)

Принята на заседании
методического совета

с. 05.07.2026 г. 20.26 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО Сормовского
МО РК ЦРДО
Л.Е. Демин



Рабочая программа

«ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»

к дополнительному общеобразовательному общеразвивающей
программе социально – гуманитарной направленности

содержит ознакомительный

Возраст обучающихся 6 – 7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Простина Людмила Николаевна
подпись педагога-методического работника
высшей квалификационной категории

Сормовск
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на методическом совете учреждения.

Зам. директора ОУ _____ / _____

Методист _____ / _____

Подпись

ФИО

« ____ » _____ 202 ____ г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик рабочей программы.
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Цель и задачи программы.
 - 1.3. Планируемые результаты.
 - 1.4. Содержание программы.
 - Учебный план.
 - Содержание программы.
 - 1.5. Воспитательный компонент программы.
2. Комплекс организационно-педагогических условий:
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - материально – техническое обеспечение
 - информационно-методическое обеспечение
 - применяемые технологии и средства воспитания
 - кадровое обеспечение
 - 2.3. Формы контроля (аттестации)
3. Список литературы и интернет - ресурсов
4. Приложения 1,2,3:
 - Оценочные материалы по разделам;
 - Календарный учебный график по рабочей программе «Первые шаги к здоровью» на 2026 – 2027 учебный год;
 - Календарный план воспитательной работы объединения «Первые шаги к здоровью» на 2026 – 2027 учебный год.

1. Комплекс основных характеристик рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Первые шаги к здоровью» имеет социально-гуманитарную направленность, где акцент делается на формирование ценностного отношения к здоровью как к социальному благу, развитию культуры здоровья, навыков безопасного поведения в обществе, эмоционального интеллекта и коммуникативных компетенций в сфере сохранения здоровья.

Актуальность программы. В современных социокультурных условиях здоровье детей становится приоритетной государственной и общественной задачей. Для детей 6-7 лет (старший дошкольный/младший школьный возраст) характерен кризис перехода на новый социальный уровень («дошкольник – школьник»). Этот период сопровождается возрастанием психоэмоциональных нагрузок, изменением режима дня и расширением социального круга. Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- Социальный заказ: необходимость формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью с ранних лет.
- Психолого-педагогический аспект: в возрасте 6-7 лет закладываются базовые привычки и установки. Легче предотвратить формирование деструктивных моделей поведения, чем корректировать их в будущем.
- Гуманитарный компонент: здоровье рассматривается не только как отсутствие болезней, но и как состояние социального, психологического и физического благополучия. Программа учит детей взаимодействовать с окружающими в контексте безопасности, гигиены и взаимопомощи.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии, начиная с дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы: программа разработана специально для детей 6-7 лет, учитывая их ведущий вид деятельности (игра) и наглядно-образное мышление. Они обладают повышенным интересом к окружающему миру, самому себе, пытаются понять и осознать увиденное и услышанное. Этот интерес не случаен. Человек с детства начинает познавать себя. Чтобы развить этот интерес и направить его в нужное русло, научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, возникла необходимость в корректировке программы «Уроки Здоровейки» (авт. Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова), посредством которой осуществляется валеологическое образование детей дошкольного возраста. Содержание программы объединяет элементы валеологии, основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), этики и психологии общения.

Объем программы. Программа социально-гуманитарной направленности «Первые шаги к здоровью» рассчитана на 1 год обучения. Годовой объем программы составляет 36 часов.

Форма организации занятий – учебные группы по 10 – 13 чел.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 35 минут.

Программа предусматривает осуществление образовательной работы в **разных видах:**

- на специально организуемых (специализированных) и познавательных занятиях;

- на комплексных занятиях;
- в играх (сюжетно-ролевых, подвижных, дидактических и др.);
- на прогулках;
- в нерегламентированных видах деятельности.

Особенности образовательного процесса. Дети с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по программе, присутствуют на занятиях вместе с основной группой детей.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование у обучающихся первичных представлений о здоровом образе жизни как социальной ценности, развитие навыков самосохранения и культуры здоровья через игровую и познавательную деятельность.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с основными компонентами здоровья: гигиена, питание, режим, движение, закаливание;
- дать элементарные знания о строении и функциях органов человека;
- обучить правилам безопасного поведения дома, на улице и в социуме.

Метапредметные:

- развивать коммуникативные навыки через обсуждение тем здоровья;
- развивать эмоциональный интеллект: умение распознавать свои чувства, справляться со стрессом;
- формировать навыки самоорганизации и самоконтроля;

Личностные:

- формировать уважительное отношение к своему организму и здоровью;
- формировать привычку к ежедневному выполнению гигиенических процедур;
- способствовать осознанию здоровья как дара, который нужно беречь.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные:

- знают основные компоненты здоровья: гигиена, питание, режим, движение, закаливание;
- расширены элементарные знания о строении и функциях органов человека;
- обучены правилам безопасного поведения дома, на улице и в социуме.

Метапредметные:

- развиты коммуникативные навыки через обсуждение тем здоровья;
- развит эмоциональный интеллект: умение распознавать свои чувства, справляться со стрессом;
- сформированы навыки самоорганизации и самоконтроля;

Личностные:

- сформировано уважительное отношение к своему организму и здоровью;

- сформирована привычка к ежедневному выполнению гигиенических процедур;
- осознанно относиться к здоровью как дару, который нужно беречь.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Какой я?»	7	5	2	Практические задания
2	Раздел 2. «Органы человека»	14	8	6	Практические задания
3	Раздел 3. «Секреты моего здоровья»	5	3	2	Практические задания
4	Раздел 4. «Мои чувства и возможности»	10	6	4	Практические задания, упражнения
	Всего:	36	22	14	

Содержание программы.

Раздел 1. «Какой я?»

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ. «Давайте знакомиться!»

Теория: беседа.

Практика: сюжетные, подвижные игры.

Тема 2. КАКОЙ Я?

Теория: беседа: На кого я похож? Чем я отличаюсь от других? Что люблю? Чем хочу заниматься?

Практика: Сюжетные, подвижные игры, физкультминутки, практические задания.

Тема 3. ЧТО У МЕНЯ ВНУТРИ? (2 час)

Теория: беседа: Из чего я состою? Чего во мне больше? Какой орган у меня самый главный? Как органы связаны между собой?

Практика: Игры, физминутки.

Тема 4. МОЕ ТЕЛО.

Теория: беседа: Части моего тела. Для чего служат части тела, какую работу они выполняют в моем организме?

Практика: Игры

Тема 5. РУКИ И НОГИ.

Теория: беседа: Руки и ноги «инструменты человека». Для чего нужны руки и ноги человеку?

Практика: Игры, физминутки

Тема 6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «Я РАСТУ, Я РАЗВИВАЮСЬ»

Теория: ---

Практика: дидактическая игра «4-й лишний».

Раздел 2. «Органы человека»

Тема 1. ГЛАЗА. (2 час)

Теория: беседа: Какие у меня глаза? Для чего они служат? На что я люблю смотреть?

Практика: Гимнастика для глаз.

Тема 2. СЛУХ. (2 час)

Теория: беседа: Какие у меня уши? Зачем они служат? Что я люблю слушать?

Тренировка слуха.

Практика: Тренировка слуха

Тема 3. ОБОНЯНИЕ.

Теория: беседа: Какой у меня нос? Зачем он нужен? Приятные и неприятные запахи. Как научиться различать запахи?

Практика: практическое задание.

Тема 4. ЗУБЫ.

Теория: беседа: Для чего служат зубы? Что я люблю жевать? Как надо пережевывать пищу?

Практика: Чистка зубов.

Тема 5. КОЖА.

Теория: беседа: Какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему бывает холодно или жарко? Закаливание. Как развивать чувствительность кожи?

Практика: практическое задание

Тема 6. СЕРДЦЕ.

Теория: беседа: Как работает сердце? Что такое кровь? Как почувствовать свое сердце?

Практика: Тренировка сердца.

Тема 7. СКЕЛЕТ. МЫШЦЫ. (2 час)

Теория: беседа: Как я передвигаюсь? Мышцы, кости и суставы. Как стать сильным и ловким.

Практика: Физические упражнения.

Тема 8. ДЫХАНИЕ.

Теория: беседа: Каким бывает дыхание? Как я дышу, когда играю, ем, сплю?

Практика: Дыхательные упражнения.

Тема 9. ЭКСКУРСИЯ «МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

Тема 10. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ»

Теория: беседа

Практика: Игры, практические задания

Раздел 3. «Секреты моего здоровья»

Тема 1. ПИТАНИЕ.

Теория: беседа: Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и чувство сытости. Почему иногда болит живот? Какая пища полезна растущему организму?

Практика: практическое задание.

Тема 2. ЧТО ТАКОЕ МИКРОБЫ?

Теория: беседа: Кто такие микробы? Полезные, вредные микробы.

Практика: практическое задание.

Тема 3. ЗАКАЛИВАНИЕ.

Теория: беседа: Что такое закаливание? Как закаляются люди. Причины болезней.

Практика: Правила закаливания.

Тема 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Практика: подвижные игры.

Тема 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ДАРЫ ПРИРОДЫ – ЧЕЛОВЕКУ»

Практика: Дидактические игры, практические задания.

Раздел 4. «Мои чувства и возможности»

Тема 1. МОЗГ.

Теория: беседа: О чем я люблю думать? Как научиться хорошо говорить?

Практика: Упражнения для языка. Тренировка памяти и ума

Тема 2. СОН.

Теория: беседа: Как я сплю? Зачем мне сон? Какое у меня поведение, когда я не высплюсь? Что надо и чего не следует делать перед сном?

Практика: Практическое задание.

Тема 3. НАСТРОЕНИЕ.

Теория: беседа: Когда я расстраиваюсь и плачу? Когда радуюсь и веселюсь? Как научиться терпеть?

Практика: Упражнения для мышц лица.

Тема 4. ДОБРОТА.

Теория: беседа: Умею ли я быть добрым? Зачем быть добрым? Добрые дела и поступки. Как научиться любить других?

Практика: Упражнения для снятия стресса. Сюжетно-ролевые игры.

Тема 5. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Теория: беседа: Что такое привычки? Вредные и полезные привычки. Какие привычки есть у меня? Как бороться с вредными привычками.

Практика: Физминутки, оздоровительные упражнения.

Тема 6. ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ.

Практика: Практические задания, игры

Тема 7. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ.

Практика: игры

Тема 8. ЗНАКОМСТВО С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ.

Теория: беседа

Практика: практические задания

Тема 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «В ГОСТЯХ У ЗДОРОВЕЙКИ»

Практика: Практические, творческие задания

ТЕМА 10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ «ШАГ ЗА ШАГОМ»

1.5. Воспитательный компонент программы

Цель воспитания:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- сопровождать профессиональный выбор, помочь ребёнку ответить на вопрос: кем быть;
- формировать мотивации поиска новых технических решений, необходимых для развития науки и производства.

Результат воспитания:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к

реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают помощь членам коллектива, находят с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Диагностика результатов: воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.)

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе МБОУ ДО Сортавальского МО РК ЦРТДЮ в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество недель в 1 полугодии – 17

Количество недель во 2 полугодии – 19

Выходные дни: 31 декабря – 9 января

Организация работы с обучающимися в летний период осуществляется на основе отдельной разработанной программой летнего лагеря.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	29 мая	36	36	36	1 раз в неделю по 1 час.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия по программе проводятся на базе образовательных учреждений. Занятия организуются в кабинетах, соответствующих требованиям СанПин и технике безопасности. В кабинетах имеется необходимая мебель и оборудование:

- компьютер
- проектор
- интерактивная доска
- спортивный инвентарь;
- гербарий лекарственных растений.

Информационно-методическое обеспечение.

Для реализации учебного процесса имеется необходимый учебно-дидактический и методический материал, учебные и наглядные пособия:

- разработки занятий и методических рекомендаций к проведению занятий;
- тесты, анкеты, валеологические сказки;
- видео и аудио источники.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

При построении образовательной деятельности учитываются индивидуальные и возрастные особенности детей дошкольников. В связи с этим ведущими видами деятельности для ребят этого возраста являются разнообразные игры (подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые и т.д.), практические задания (тренинги, оздоровительные минутки, комплексы упражнений и т.д.). В процессе формирования потребности в здоровом образе жизни, используются адекватные методики: занятия, игры, чтения, беседы, экскурсии, мультфильмы, элементы театральной и изобразительной деятельности и т.д., которые дают возможность знакомить детей дошкольного возраста с понятием «здоровье».

Дети дошкольного возраста в игровой форме, с помощью иллюстрационного материала и собственного тела, знакомятся с основными органами и частями тела человека, их функциями («Глаза», «Слух» и т.д.) и назначением. Учатся выполнять различные виды упражнений для профилактики и предупреждения нарушений органов и систем жизнедеятельности человека (упражнения для глаз, мышц лица, тренировка слуха, памяти и т.д.), на примере художественной литературы дети понимают и стараются осознать необходимость физических упражнений для того, чтобы стать сильным, ловким, а значит здоровым.

В процессе прохождения учебного материала широко используются дидактические игры, игры на внимание, на дыхание, подвижные, народные, которые проводятся как отдельными учебными занятиями так и в качестве физкультминуток. В ходе практических упражнений, путем проводимых опытов дети лучше усваивают преподносимый материал, запоминают характерные особенности того или иного органа. Помимо форм обучения, упомянутых выше, широко практикуются решения логических задач, используется прием моделирования, создаются проблемные ситуации, которые соответствуют возрастным особенностям детей.

Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста еще только формируется, накапливая положительный или отрицательный опыт деятельности. Поэтому особая задача занятий по программе заключается в том, чтобы обогатить эмоциональный мир ребенка новыми чувствами и эмоциями, помочь ему овладеть опытом распознавания эмоциональных состояний (своих и чужих) и использовать те или иные эмоции соответственно сложившейся в данный момент ситуации. Проводя занятия, экскурсии, досуги используются игры, беседы, изобразительная деятельность, моделирование и т.д. при этом обязательно учитывается эмоциональный настрой ребенка, его готовность к восприятию нового материала, настроение на предстоящую деятельность.

Сочетание игровых форм, экспериментов на основе разбора реальных ситуаций не только расширяют знания детей о функциях и назначениях человеческих органов, но и учат их:

- управлять своими чувствами и эмоциями;
- отстаивать свою точку зрения в любой ситуации;
- использовать полученные знания и умения в повседневной жизни.

Кадровое обеспечение.

Специалист – педагог дополнительного образования, имеющий высшее (среднее) профессиональное образование, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы контроля (аттестации)

С целью оценки результативности обучения и воспитания обучающихся по программе дважды в год проводится диагностика. На начало года определяется начальный уровень подготовки обучающихся к усвоению программы, в конце учебного года проводится итоговый контроль по усвоению программы. Промежуточный контроль осуществляется в течение года на учебных и заключительных занятиях. Диагностика направлена на решение следующих задач:

выявить:

- степень освоения программы;
- овладение познавательными умениями, соответствующими содержанию знаний;
- уровень сформированности практических знаний и умений в реальной жизни.

Методы диагностики:

1. Работа с карточками, иллюстрациями, моделями.
2. Проблемные ситуации.
3. Сюжетные игры.
4. Дидактические игры.
5. Анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение.

Результаты диагностики заносятся в таблицу и исчисляются по трём уровням знаний (высокий, средний, низкий) в процентном соотношении.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ итоговой диагностики обучающихся

		Уровень освоения программы									
№ п./п	Фамилия, имя обучающегося	Предметные знания			Метапредметные			Личностные			Итоговая оценка
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	
1.											
2.											
3.											

Критерии оценки усвоения программы:

- *высокий* – программный материал усвоен обучающимся полностью, он имеет высокие достижения (победитель конкурсов, активный участник образовательной деятельности и т.д.); знает теорию, понимает задания, выполняет на уровне навыка, практически нет ошибок;
- *средний* – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (пассивное участие в образовательной деятельности, мероприятиях; умеет работать в паре, но испытывает трудности при работе в микро группах); есть теоретические основы, задание понимает, но не может правильно выполнить задания или выполняет неточно, неуверенно, часто допускает ошибки. Обучающийся чаще всего внимателен, наблюдателен, но не усидчив.
- *минимальный/ низкий* – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (много пропусков занятий, не справляется с предложенными заданиями практического характера). Обучающийся чаще всего невнимателен и не усидчив; не умеет работать в паре и в микро группе, нет элементарных теоретических знаний, задание не понимает без уточнения и разъяснения или понимает с трудом, действует методом проб и ошибок.

3. Список литературы и интернет-ресурсов

Для педагога:

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М.:«Сфера», 2000.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тенинги и уроки здоровья. М.:«Вако», 2004.
3. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колечникова М.Г. Педагогика здоровья. Красноярск, 1997.
4. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. М.: «Сфера», 2004.
5. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М.: «Просвещение», 1998.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.: «Вако», 2004.
7. Литвинова Ф. Русские народные подвижные игры. М.:«Просвещение», 1986.
8. Молодова Л.П. Беседы с детьми о нравственности и экологии. Минск:«Ассар», 2002.
9. Педагогика здоровья./ Под ред. Касаткина В.Н., М.:« Линка-Прес», 1998.

10. Татарникова Л.Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении. СПб., 2000.
11. Самоучитель по укреплению здоровья детей. М.: «Рипол Классик», 2002.
12. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей./ Под ред. Н.В. Сократова. М.: «Сфера», 2005.
13. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie>

для обучающихся:

1. Барто А.Л.. Стихи для детей. М.: «Детская литература», 1976.
2. Дорохов А.А. Про тебя самого. М.: «Детская литература», 1989.
3. Залесский М. Занимательная анатомия. М.: «Росмэн», 2000.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб.: «Аксидент», 1998.
5. Зубкова Л. Ох и Ах идут в поход. М.: «Фламинго», 1994.
6. Коростылев Н.Б. 50 уроков здоровья для больших и маленьких. М.: «Детская литература», 1991.
7. Остер Г. Вредные советы. М.: «Росмэн», 1994.
8. Румяные щеки. М.: Физкультура и спорт», 1988.
9. Дорохов А.А. Главное чудо света. М.: «Детская литература», 1991.
10. <https://www.maam.ru/detskij-sad/podborka-proizvedenii>

Приложение 1

Дидактические игры, тест

Раздел 1. «Какой я?»

Дидактическая игра «Выбери нужное»

Цель игры: Закреплять знания о частях тела человека об их функциях и назначении.

Развивать мышление, познавательную активность.

Раздел 2. «Органы человека»

Дидактическая игра «Хорошо - плохо»

Цель игры: Закрепить знания детей об элементарном анатомическом строении и функции органов и систем организма, ценность их нормального функционирования для укрепления и сохранения здоровья

Раздел 3. «Секреты моего здоровья»

Тест «Мое здоровье»

Цель тестирования: проверить знания и умения детей выделять, упорядочивать и сравнивать различные явления и события жизни человека. Понимать важность и необходимость здорового образа жизни.

Раздел 4. «Мои чувства и возможности»

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Цель игры: Учить детей понимать происходящие в организме процессы; влияющие на настроение и поведение человека.

**Календарный учебный график
по рабочей программе «Первые шаги к здоровью»
на 2026 – 2027 учебный год.**

№п/ п	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятий	Форма контроля
Органы человека				
Сентябрь				
1	1	Учебное	«Давайте знакомиться!»	Наблюдение
2	1	Учебное	Какой я?	Опрос
3	1	Учебное	Что у меня внутри? (теория)	Опрос
октябрь				
4	1	Учебное	Что у меня внутри? (практика)	Практическа я работа
5	1	Учебное	Мое тело	Наблюдение
6	1	Учебное	Руки и ноги	Практическа я работа
7	1	Комбинированное	Итоговое занятие «Я расту, я развиваюсь»	
Органы человека				
ноябрь				
1.	1	Учебное	Глаза	Практическа я работа
2.	1	Учебное	«Почему у нас два глаза» (опыты)	Самоанализ
3	1	Комбинированное	. Слух (теория)	Наблюдение
4.	1	Учебное	Слух (практика)	Опрос
декабрь				
5	1	Учебное	Обоняние	Практическа я работа
6	1	Учебное	Зубы	Наблюдение
7	1	Учебное	Кожа (практика)	Практическа я работа
8	1	Учебное	Сердце	Практическая работа, наблюдение
январь				
9	1	Комбинированное	Дыхание	Наблюдение
10	1	Учебное	Скелет человека	Опрос
11	1	Учебное	Мышцы	Практическа я работа
13	1	Экскурсия	«Мир вокруг меня»	Наблюдение
февраль				
14	1	Комбинированное	Итоговое занятие	Практическа

			«Точка, точка, запятая...»	я работа
Секреты моего здоровья				
1	1	Учебное	Питание	Опрос
2	1	Учебное	Что такое микробы?	Опрос
3	1	Учебное	Закаливание	Опрос
март				
4	1		Подвижные игры	
5	1	Комбинированное	Итоговое занятие «Дары природы человеку»	Наблюдение
Мои чувства и возможности				
1	1	Учебное	Сон	Опрос
2	1	Учебное	Мозг	Практическая работа
3	1	Учебное	Настроение	Наблюдение
апрель				
4	1	Учебное	Что такое доброта?	Опрос
5	1	Учебное	Вредные привычки	Опрос
6	1		Игры на развитие внимания	Практическая работа
7	1		Игры на развитие памяти	Практическая работа
май				
8	1		Народные игры (русские народные игры)	Педагогическое наблюдение
9	1	Учебное	Знакомство с лекарственными растениями	Наблюдение
10	1		Итоговое занятие «В гостях у Здравейки»	Практическая работа, опрос
11.	1	Экскурсия	Заключительная экскурсия «Шаг за шагом»	Практическая работа
ИТОГО: 36				

**объединения «Первые шаги к здоровью»
на 2026 – 2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования Пронина Людмила Николаевна

«Детское объединение»				
№	Мероприятие	Формы работы	Сроки проведения	Практический результат/информационный продукт
1	Экскурсия «Природа – лекарь и помощник!	экскурсия	Октябрь	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
2	Патриотическая акция «От сердца к сердцу»	Участие в акции	Ноябрь	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
3	Международный День здоровья	Участие в акции	Апрель	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
4	Акция «День Земли»	Участие в акции	Май	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
5	Всемирный День защиты животных	Участие в акции	Октябрь	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
6	Синичкин день	Участие в акции	Ноябрь	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
«Календарь единых действий»				
№	Мероприятие	Формы работы	Практический результат/информационный продукт	
СЕНТЯБРЬ				
3	21.09. Международный день мира	Беседа, встреча с интересными людьми.	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения	
ОКТАБРЬ				
4.	01.10. Международный день пожилых людей	Беседа, встреча с интересными людьми.	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения	
ДЕКАБРЬ				
7.	03.12. День неизвестного солдата	Беседа, встреча с интересными людьми	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения	
ЯНВАРЬ				
8.	27.01. День полного снятия блокады Ленинграда	Экскурсия в музей	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения	
ФЕВРАЛЬ				
9.	23.02. День защитников	Беседа, встреча с интересными людьми	фотоотчет в группе ВК или на сайте	

	Отечества		учреждения
АПРЕЛЬ			
11.	07.04. Всемирный день здоровья	Беседа, встреча с интересными людьми	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
МАЙ			
12.	09.05. День Победы	Участие в акции, конкурсах	фотоотчет в группе ВК или на сайте учреждения
«Работа с родителями»			
№	Форма работы	Задачи	Сроки
1.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного года
3.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май
«Профилактика»			
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта		сентябрь
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС		октябрь
3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению		ноябрь
4.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта		январь
5.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети		февраль
6.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий		март
7.	Проведение бесед о здоровом образе жизни		апрель
8.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов		май
9.			