

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 09/2021
от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ДО ДДТ
Э.В. Голянич
Приказ №126
от «31» августа 2021 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности

«Азбука здоровья»

На 2021-2022 учебный год

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год
Группа №2

Разработчик:
Константинова Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы "Азбука здоровья" физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 1 год.

Условия набора: принимаются дети в возрасте от 6 до 8 лет годные по состоянию здоровья.

Цели обучения:

Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди детей заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

Развивающие:

- предоставить возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развить у детей активный познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества
- воспитать культуру здоровья, потребность, способность и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитать ответственность за свое здоровье;

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

Иметь представление и знать:

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать простейшую медицинскую помощь.

Метапредметные результаты:

понимание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

- знание физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составление индивидуального режима дня и соблюдение его;
- выполнение физических упражнений;
- определение благоприятных факторов воздействующие на здоровье;
- забота о своем здоровье;
- оказание простейшей медицинской помощи.

Календарно-тематическое планирование. Группа №2.

| № | Дата | | Количество часов | Тема занятия | Форма контроля |
|----|-------------|-------------|------------------|--|----------------|
| | Планируемая | Фактическая | | | |
| 1 | 14.09 | | 2 | Вводное занятие. | Входной |
| 2 | 21.09 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 3 | 28.09 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 4 | 05.10 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 5 | 12.10 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 6 | 19.10 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 7 | 26.10 | | 2 | Итоговое занятие. | Итоговый |
| 8 | 02.11 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 9 | 09.11 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 10 | 16.11 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 11 | 23.11 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 12 | 30.11 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 13 | 07.12 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 14 | 14.12 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 15 | 21.12 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 16 | 28.12 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 17 | 11.01 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 18 | 18.01 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 19 | 25.01 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 20 | 01.02 | | 2 | Самопознание и саморегуляция | Текущий |
| 21 | 08.02 | | 2 | Итоговое занятие. | Итоговый |
| 22 | 15.02 | | 2 | Экологическая безопасность. Азбука безопасности. | Текущий |
| 23 | 22.02 | | 2 | Экологическая безопасность. Азбука безопасности. | Текущий |
| 24 | 01.03 | | 2 | Экологическая безопасность. Азбука безопасности. | Текущий |
| 25 | 15.03 | | 2 | Экологическая безопасность. Азбука безопасности. | Текущий |
| 26 | 22.03 | | 2 | Экологическая безопасность. Азбука безопасности. | Текущий |
| 27 | 29.03 | | 2 | Экологическая безопасность. Азбука безопасности. | Текущий |
| 28 | 05.04 | | 2 | В здоровом теле – здоровый дух! | Текущий. |
| 29 | 12.04 | | 2 | В здоровом теле – здоровый дух! | Текущий |
| 30 | 19.04 | | 2 | В здоровом теле – здоровый дух! | Текущий |
| 31 | 26.04 | | 2 | В здоровом теле – здоровый дух! | Текущий. |
| 32 | 17.05 | | 2 | В здоровом теле – здоровый дух! | Текущий |
| 33 | 24.05 | | 2 | В здоровом теле – здоровый дух! | Текущий |
| 34 | 31.05 | | 2 | Здоровый образ жизни: я и моя семья. | Текущий |
| 35 | 07.06 | | 2 | Здоровый образ жизни: я и моя семья | Текущий |
| 36 | 14.06 | | 2 | Итоговое занятие | Итоговый |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие.

Теория:

Знакомство с обучающимися. Цели и задачи первого года обучения правила поведения на занятиях, в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности и поведения при чрезвычайных ситуациях.

Практика:

Сыграть в игру на знакомство с детьми «Мое имя»

Сыграть в игры малой и средней активности.

2. Самопознание и саморегуляция.

Что такое здоровье

Теория:

Здоровье - это здоровое тело, здоровый дух, хорошее настроение, доброе отношение к окружающим и себе, забота и понимание окружающих; жить в ладу с собой.

Какие факторы влияют на моё здоровье: природное здоровье; унаследованное здоровье; образ жизни; состояние окружающей среды (вода, воздух, климат и др.); питание; отношение людей; качество медицинского обслуживания; культура здоровья в семье и личная культура здоровья; вредные привычки.

Практика:

- Сыграть в игру «В гостях в стране здоровья»;

- Сыграть в игры малой и средней активности.

3. Самопознание и саморегуляция.

Я не похож на других.

Теория:

Внешние сходства и различия людей. Я как индивидуальность: мои привычки, мои любимые занятия; на кого я похож, мир моих увлечений, чем я отличаюсь от моих друзей.

Практика:

- участвовать в конкурсе рисунков «Кто я?», «Каким я должен быть»

- Сыграть в игры: «Узнай своего друга», «Не ошибись», «Выставка картин», «Сделай комплимент».

- Сыграть в игры малой и средней активности.

4. Самопознание и саморегуляция.

Я не похож на других

Теория:

Моё здоровье. Как я оцениваю своё здоровье. Что я делаю для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Саморегуляция. Формирование навыков саморегуляции.

Практика:

Закрепить навыки саморегуляции.

Определить индивидуальные места занятий в помещении, как одни из приемов саморегуляции.

Выполнить упражнения на релаксацию.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

5. Самопознание и саморегуляция.

Моя семья.

Теория:

Самое дорогое у человека – семья. Секреты здоровья в семейной кладовой: «Семь-Я». Как найти ключи здоровья.

Практика:

- Сыграть в сюжетно-ролевую игру «Семейный праздник»;

- Сыграть в игры малой и средней активности.

6. Самопознание и саморегуляция.

Моя семья.

Теория:

Что нас связывает и чем мы дорожим в семье: любовь, нежность, забота друг о друге, ответственность за каждого члена семьи, преданность традициям семьи, уважение старших, забота о младших, надежность.

Традиции и правила семейного здорового общения.

Практика:

- Сыграть в игру - путешествие «Ищем ключ здоровья в семейной кладовой»;

- Участвовать в конкурсе фотографий «Моя семья».

- Сыграть в игры малой и средней активности.

7. Итоговое занятие

Теория

Подготовка к театрализованной игре «В семейном кругу».

Практика

Проведение театрализованной игры «В семейном кругу» совместно с родителями

8. Самопознание и саморегуляция.

Я как член коллектива.

Теория:

Мои друзья. Дружба, уважение к друг другу; умение разрешать конфликты, не унижая другого человека. Мальчики – рыцари; девочки – золушки, или просто хорошие девчонки.

Здоровье зависит от психологического микроклимата в группе. Дружная группа – залог успеха и здоровья всего коллектива.

Практика:

- Сыграть в игры на сплочение коллектива;
- Сыграть в игру «Правила знакомства»;
- Сыграть в игру «Мальчики – рыцари; девочки – золушки»
- Сыграть в игры малой и средней активности.

9. Самопознание и саморегуляция.

Путешествие в «Страну Здоровья»

Теория:

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны.

Практика:

- собрать пословицы и поговорки о здоровье;
- изучить правила и нормы здорового образа жизни;
- Сыграть в игры малой и средней активности.

10. Самопознание и саморегуляция.

Путешествие в «Страну Здоровья»

Теория:

Здоровый образ жизни. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практика:

- Участвовать в творческой игре-путешествии «Страна Здоровья»
- Сыграть в игры малой и средней активности.

11. Самопознание и саморегуляция.

Мои эмоции, чувства и здоровье.

Теория:

Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение.

Практика:

Выполнить упражнение «Передай настроение».

Участвовать в групповых сценках (по 2-3 человека) из повседневной жизни о настроении.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

12. Самопознание и саморегуляция.

Мои эмоции, чувства и здоровье.

Теория:

Эмоции и чувства в детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх, ненависть и др.

Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Эмоции: радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.

Смех продлевает жизнь. Кто смеётся, тот долго живет. Улыбка приносит радость, радость приносит здоровье.

Искусство лечит, искусство учит. Арт-терапия: музыка, живопись, танец, театр.

Практика:

Участвовать в музыкальной игре-путешествии «От улыбки стало всем светлей»;

Выполнить упражнение «Покажи эмоцию»

- Сыграть в игры малой и средней активности.

13. Самопознание и саморегуляция.

Режим дня.

Теория:

Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья детей.

Здоровый сон-лучшее лекарство.

Примерный режим дня для детей младшего школьного и дошкольного возраста.

Практика:

Составить режима дня;

- Сыграть в игру «Время обеда»

- Выполнить упражнения для утренней гимнастики

- Сыграть в игры малой и средней активности.

14. Самопознание и саморегуляция.

Учёба и здоровье.

Теория:

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

Практика:

Разучить физкультминутки в стихотворной форме.

- Выполнить упражнения для мелкой моторики и пальчиковые игры.
- Сыграть в игры малой и средней активности.

15. Самопознание и саморегуляция.

Домашние задания и здоровье.

Теория:

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места.

Практика:

Ознакомиться с «Зелёной лабораторией здоровья» (размножение комнатных растений отводками и листьями)

- Сыграть в игры малой и средней активности.

16. Самопознание и саморегуляция.

Домашние задания и здоровье.

Теория:

Разнообразные формы организации выполнения домашних заданий в соответствии с правилами сохранения здоровья: правильная посадка за столом, освещение рабочего места, правила работы с карандашом, ручкой, тетрадью, чередование интенсивной работы с отдыхом.

Практика:

Разработать памятку «Домашнее задание и здоровье»;

- Сыграть в сюжетно-ролевую игру «Мой рабочий стол»;
- Сыграть в игры малой и средней активности.

17. Самопознание и саморегуляция.

Отдых для здоровья.

Теория:

Значение активного отдыха после занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха.

Практика:

Разработать памятку «Мои первые в жизни каникулы»;

Выполнить физкультминутку для глаз;

- Сыграть в игры малой и средней активности.

18. Самопознание и саморегуляция.

Отдых для здоровья.

Теория:

Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Организация здорового отдыха после занятий, в выходные дни, семейный отдых.

Практика:

- Сыграть в подвижные игры на воздухе;

- Играть всей семьёй в выходные дни.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

19. Самопознание и саморегуляция.

Зачем и как я одеваюсь?

Теория:

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.)

Практика:

- Просмотреть детское дефиле «Сезоны года»;

- Сыграть в игры малой и средней активности.

20. Самопознание и саморегуляция.

Зачем и как я одеваюсь?

Теория:

Нет плохой погоды – есть плохая одежда: соответствие одежды климатическим и погодным условиям.

Эстетика в одежде, мода и здоровье.

Практика:

- Оформить стенгазету «Одевайся по погоде»;
Просмотреть фотосессию «Мы идём в театр».
- Сыграть в игры малой и средней активности.

21. Итоговое занятие.

Теория:

- Подготовка к сюжетно-ролевой игре «Поход в супермаркет одежды»;

Практика:

- Принять участие в сюжетно-ролевой игре «Поход в супермаркет одежды»;

22. Экологическая безопасность. Азбука безопасности.

Может ли Земля болеть?

Теория:

Зависимость здоровья человека от здоровья природы, от состояния окружающей среды. Влияние деятельности человека на состояние окружающей среды. Факторы, влияющие на здоровье человека.

Практика:

Участвовать в конкурсе рисунков на экологические темы:

«Чем болеет Земля?»

«Чем мы можем ей помочь?»

- Сыграть в игры малой и средней активности.

23. Экологическая безопасность. Азбука безопасности.

Может ли Земля болеть?

Теория:

Оценка экологической ситуации города, в котором я живу. Экологическая безопасность, основы экологической культуры проживания в городе.

Практика:

Оценить состояние экологии своего района.

Сочинить рассказ на заданную тему по экологии

- Сыграть в игры малой и средней активности.

24. Экологическая безопасность. Азбука безопасности.

Азбука безопасности в городе

Теория:

Неожиданности большого города. Нормы и правила экологически грамотного поведения жителя большого города.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма.

Практика:

Разработать памятки «Это должен знать каждый», «Опасные игрушки».

Рассказать о своём рисунке «Улица полна неожиданностей».

- Сыграть в игры малой и средней активности.

25. Экологическая безопасность. Азбука безопасности.

Азбука безопасности на природе.

Теория:

Явления природы: землетрясения, ураганы, гром, молния, пожары, наводнения и т.д.

Правила взаимодействия с окружающей средой.

Практика:

Разработать памятку о действиях при чрезвычайных природных ситуациях.

Принять участие в конкурсе рисунков о явлениях природы.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

26. Экологическая безопасность. Азбука безопасности.

Азбука безопасности на природе.

Теория:

Лекарственные растения нашей области, их лечебные свойства.

Разновидность грибов.

Отравления ядовитыми грибами и растениями. Оказание первой помощи.

Практика:

Разработать памятку «Советы грибнику»

Изготовить альбом о лекарственных растениях.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

27. Экологическая безопасность. Азбука безопасности.

Азбука безопасности на природе.

Теория:

Оказание первой медицинской помощи.

Понятия о ранах, растяжениях, переломах, ожогах, кровотечениях, отравлениях.

Практика:

Просмотреть наглядные пособия. Ознакомиться с простейшей аптечкой для оказания первой помощи. Наложить простейшие повязки.

Инсценировать сказку «Айболит».

- Сыграть в игры малой и средней активности.

28. В здоровом теле – здоровый дух!

Всё начинается с живой клетки.

Теория:

Зарождение жизни на Земле. Основа развития всего живого – клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме, который называется организмом.

Элементарное строение и функции клетки. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Удивительные превращения: появление человека.

Здоровье и болезнь начинается с живой клетки. Экологическая культура питания. Уральский рацион здоровья. Экологически здоровое меню для детей младшего школьного возраста.

Практика:

- Сыграть в игру-путешествие «Большие секреты маленькой клетки»;

- Просмотреть наглядные пособия

- Сыграть в игры малой и средней активности.

29. В здоровом теле – здоровый дух!

Тело человека как источник здоровья

Теория:

Универсальность возможности тела человека. Уникальная приспособленность организма человека к условиям окружающей среды.

Системы органов, их роль, функции в организме человека: дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, пищеварительная, выделительная системы.

Практика:

Просмотреть наглядные пособия по анатомии и физиологии человека.

Понимать роль сердца как главный орган нашего организма.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

30. В здоровом теле – здоровый дух!

Тело человека как источник здоровья

Теория:

Экологически грамотное отношение к здоровью своего тела и организма. Санитарно-гигиенические правила и условия сохранения телесного здоровья: чистота – залог здоровья. Уход за руками и ногами. Уход за зубами и ушами. Забота о коже.

Практика:

- Сыграть в сюжетно-ролевую игру «В стране чистюли»;
- Инсценировать сказку «Мойдодыр».
- Сыграть в игры малой и средней активности.

31. В здоровом теле – здоровый дух!

Тело человека как источник здоровья

Теория:

Основы здорового питания растущего организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Культура питания. Вредные «вкусности»: чипсы, жевательные резинки, жевательный мармелад, Чупа-чупс, газированные напитки и др.

Практика:

Разработать экологически грамотное меню для детей младшего возраста «Мы растём»;

- Сыграть в сюжетно-ролевую игру «Продуктовая корзина»;
- Сыграть в игры малой и средней активности.

32. В здоровом теле – здоровый дух!

Тело человека как источник здоровья

Теория:

Движение – залог здоровья.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Основные части скелета и их назначение. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека.

Практика:

Просмотреть наглядные пособия по анатомии.

Освоить комплекс упражнений для формирования правильной осанки;

- Сыграть в игры малой и средней активности.

33. В здоровом теле – здоровый дух!

Тело человека как источник здоровья

Теория:

Я и моя физическая культура: профилактика простудных заболеваний, физкультминутки, Оздоровительные минутки (самомассаж)

Практика:

Выполнить точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Выполнить упражнения для мелкой моторики.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

34. Здоровый образ жизни: я и моя семья

Мои родители – источник любви

Теория:

Мои родители – это источник любви, заботы, надёжности. Здоровье моей семьи. Семейный здоровый образ жизни. Традиции здорового образа жизни в нашей семье. Все живое в природе растёт и изменяется.

Практика:

Принять участие в выставке фотографий «Моя семья», «Моя мама», «Мой папа».

Просмотреть слайд-фильмы «Красота материнства».

- Сыграть в игры малой и средней активности.

35. Здоровый образ жизни: я и моя семья

Мои бабушки и дедушки

Теория:

Отличие ребенка от взрослого. Мои бабушки и дедушки. Бережное отношение к пожилым людям.

Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Моя программа здоровья.

Практика:

Принять участие в выставке фотографий: «Наши дедушки и бабушки»;

Вспомнить и прочитать сказки, рассказы с участием бабушек и дедушек.

- Сыграть в игры малой и средней активности.

36. Итоговое занятие

Теория:

Подготовка к празднику «Мама, папа, я – дружная и здоровая семья»

Практика:

Принять участие в празднике «Мама, папа, я – дружная и здоровая семья» совместно с родителями