Тематический план

1 этап – младшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание рабочей программы | Объем учебной нагрузки по программе  ( количество занятий в год) |
| 1. Я – человек    1. « Вот я какой»    2. « Научись себя охранять»    3. « Кто я такой?»    4. « Почему так?»    5. « Наши имена и фамилии» | 1\*15 мин  1\*15 мин  1\*15 мин  1\*15 мин  1\*15 мин |
| 1. Я и движение    1. « Помоги Мишке стать здоровым»    2. « Спорт – это здоровье» | 1\*15 мин  1\*15 мин |
| 1. Я осваиваю гигиену и этикет    1. « Верные друзья»    2. « Какие бывают привычки»    3. « Этикет – школа изящных манер» | 1\*15 мин  1\*15 мин  1\*15 мин |
| 1. Я и опасные предметы    1. « Опасность подстерегает»    2. « Кошкин дом»    3. « В мире опасных предметов» | 1\*15 мин  1\*15 мин  1\*15 мин |
| 1. Я и улица    1. « Улица и я»    2. « Транспорт»    3. « Моя улица» | 1\*15 мин  1\*15 мин  1\*15 мин |
| Всего занятий в год | 16\*15 минут ( 240 минут) |

Тематический план

2 этап – средняя группа

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание рабочей программы | Объем учебной нагрузки по программе  ( количество занятий в год) |
| 1. Я – человек    1. « Кто я такой?»    2. « Мой портрет»    3. « Пять помощников» | 1\*20 мин  1\*20 мин  1\*20 мин |
| 1. Я осваиваю гигиену и этикет    1. « Верные друзья»    2. « Здоровые зубы» | 1\*20 мин  1\*20 мин |
| 1. Я учусь охранять свою жизнь и здоровье    1. « Волшебная дорожка»    2. « Улица. Дорога. Пешеход»    3. « Опасный петушок»    4. « Если дома ты один» | 1\*20 мин  1\*20 мин  1\*20 мин  1\*20 мин |
| 1. Навыки здоровья    1. « Питание и здоровье»    2. « Закаливание»    3. « Если ты заболел» | 1\*20 мин  1\*20 мин  1\*20 мин |
| 1. Отношение ребенка к себе, к своему здоровью    1. « Что нужно делать, чтобы быть здоровым»    2. « Физкультура и здоровье»    3. « Здоровье и болезнь»    4. «Прогулка для здоровья» | 1\*20 мин  1\*20 мин  1\*20 мин |
| Всего занятий в год | 16\*20 минут ( 320 минут) |

Тематический план

3 этап – старшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание рабочей программы | Объем учебной нагрузки по программе  ( количество занятий в год) |
| 1. Я – человек   1.1« Как я появился на свет»  1.2 « Кто я?» | 1\*25 мин  1\*25 мин |
| 1. Я осваиваю гигиену и этикет   2.1 « как нужно ухаживать за собой»  2.2 « Здоровые зубы» | 1\*25 мин  1\*25 мин |
| 1. Я учусь охранять свою жизнь и здоровье   3.1« Будь осторожен»  3.2« Если случилась беда»  3.3« Дары леса»  3.4 «Я – пешеход» | 1\*25 мин  1\*25 мин  1\*25 мин  1\*25 мин |
| 1. Навыки здоровья   4.1« Полезная и вредная еда»  4.2 « Овощи и фрукты – полезные  продукты» | 1\*25 мин  1\*25 мин |
| 1. Отношение ребенка к себе, к своему здоровью   5.1« Если хочешь быть здоров»  5.2 « Закаливание» | 1\*25 мин  1\*25 мин |
| 1. Я учусь правильно организовывать свою жизнь   6.1 « Что нужно делать, чтобы быть здоровым»  6.2 « Очень нужен людям сон» | 1\*25 мин    1\*25 мин |
| Всего занятий в год | 16\*25 минут ( 400 минут) |

Тематический план

4 этап – подготовительная группа

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание рабочей программы | Объем учебной нагрузки по программе  ( количество занятий в год) |
| 1.Я – человек  1.1« Как устроен я?»  1.2 « Кто я такой» | 1\*30 мин  1\*30 мин |
| 2.Я осваиваю гигиену и этикет  2.1 « Что такое личная гигиена»  2.2 « Чтобы кожа была здоровой»  2.3 « Как беречь зубы» | 1\*30 мин  1\*30 мин  1\*30 мин |
| 3.Я учусь охранять свою жизнь и здоровье  3.1« Дорожные знаки»  3.2« Если ты потерялся на улице»  3.3« Съедобные и несъедобные  грибы» | 1\*30 мин  1\*30 мин  1\*30 мин |
| 4.Навыки здоровья  4.1« Витамины, полезные продукты и  здоровый организм»  4.2 « Красивая осанка»  4.3 « Тренинг эмоций» | 1\*30 мин  1\*30 мин  1\*30 мин |
| 5.Отношение ребенка к себе, к своему здоровью  5.1« Спорт – залог здоровья»  5.2 « Почему я слышу»  5.3 « Почему я вижу» | 1\*30 мин  1\*30 мин  1\*30 мин |
| 6.Я учусь правильно организовывать свою жизнь  6.1 « Режим дня»  6.2 « Настроение» | 1\*30 мин  1\*30 мин |
| Всего занятий в год | 16\*30 минут ( 480 минут) |