**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

🖂 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35

[centr\_garmonia@mail.ru](mailto:centr_garmonia@mail.ru)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании  методического совета  протокол от 30.05.2016 № 5 | УТВЕРЖДЕНА  приказом СОГБУ СРЦН  «Гармония»  от 02.06.2016 № 65 |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**по формированию у детей здорового образа жизни, профилактике вредных привычек и физкультурно-оздоровительному направлению**

**«Будем здоровы!»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 4 месяца

Авторы-составители:

Гребенюк Наджия Сабырбаевна,

Лапшинова Елена Викторовна

педагоги дополнительного образования

г. Вязьма

2016 год

**Пояснительная записка**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.В настоящее время наблюдается тенденция к постоянному снижению уровня здоровья детей. А в детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья.

У большинства детей нарушены функции центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и кровообращения, обмена веществ и др.Эти нарушения мешают полноценной учебе ребенка, не позволяют ему чувствовать себя на равных со здоровыми сверстниками. Поэтому устранить все отклонения в здоровье ребенка надо как можно раньше. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым. Что нужно, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. Если не следить за своим здоровьем, то можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.В-третьих, это гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. В-четвертых, культура питания и много других аспектов. Поэтому так важно научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Дополнительная образовательная программа «Будем здоровы!» разработана для несовершеннолетних социально-реабилитационного центра «Гармония» иимеет **социально-педагогическую направленность.**

**Новизна** программы состоит в идеи сочетания оздоровительных и воспитательных методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях.

Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания; расширяются знания обучающихся о здоровом образе жизни; несовершеннолетние обучаются приемам по профилактике простудных заболеваний; расширяются гигиенические знания и навыки учащихся, приёмы по предупреждению детского травматизма.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации, предусмотрено проведение физкультурных пауз во время занятий,дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, двигательных зарядок, дыхательной гимнастики.

**Актуальность программы.** Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Вот почему вопрос о формировании у детей ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

Анализ условий жизни воспитанников до поступления в Центр показывают, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, зачастую условия проживания, в которых создавали прямую угрозу для их жизни и здоровья. У многих детей не сформированы элементарные навыки личной гигиены. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к отсутствию потребности в здоровом образе жизни, ослабленном физическом и психическом здоровье, раннему пристрастию к курению, алкоголю. Поэтому, работа по формированию навыков здорового образа жизни актуальна для детей в условиях социально-реабилитационного центра.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Будем здоровы!» помогает ребенку организовать свое свободное время через занятия и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни и последующем становлении ребенка, как личности.

Также программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, личностное совершенствование ребенка, профилактику девиантного и деликвентного поведения несовершеннолетних, развитие творческих способностей.

**Цель программы:** сформировать основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* Сформировать представление детей о человеческом теле, о назначении отдельных частей и органов.
* Способствовать формированию умения  «слушать» и «слышать» свой организм.
* Формировать у детей знания о режиме дня и отдыха школьника.
* Познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.
* Дать представление о вредных микроорганизмах, доказать необходимость использования мыла и воды.
* Формировать представление о вредных привычкахи их влиянии на организм.
* Систематизировать знания о правилах питания.
* Познакомить с основными правилами профилактики гигиены, оказанием первой медицинской помощи.
* Дать представление о травмоопасных ситуациях.
* Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности.
* Обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью.
* Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
* Способствовать формированию правильной осанки.
* Обучать диафрагмально-релаксационному дыханию.

**Развивающие:**

* Развивать внимание, память, мышление, словарный запас.
* Обогащатьсловарный запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека.
* Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
* Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
* Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.
* Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

**Воспитательные*:***

* Формировать потребность в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
* Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.
* Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.
* Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после посещения туалета.
* Воспитывать у обучающихся потребность в рациональном питании.
* Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, токсикомании.
* Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках.
* Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.
* Воспитывать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Возраст детей** – **участников программы** – учащиеся от 7-12 лет.

Наполняемость группы – 8 – 10 человек.

Тематика программы актуальна для детей всех возрастов, так как, всех детей объединяет одна проблема – отсутствие потребности в здоровом образе жизни, ослабленное физическое и психическое здоровье.

**Срок реализации программы**–программа краткосрочная, разработана на 4 месяца обучения и рассчитана на ***48*** часов. Программа реализуется в течение всего времени нахождения несовершеннолетнего на реабилитации в стационарной форме временного проживания.

**Продолжительность занятия –** 3 занятия в неделю продолжительностью 45 минут(2 занятия по разделу «Я и моё здоровье» и 1 занятие по разделу «Физическое совершенство»).

**Формы** организации деятельности обучающихся на занятии ***–*** групповая.

**Формы проведения занятий:**

* беседы и лекции;
* игры и творческие задания;
* инсценирование ситуаций;
* обсуждение проблемных ситуаций;
* чтение художественных произведений и работы над их содержанием;
* практические занятия;
* прогулки, подвижные игры;
* просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.;
* выполнение физических упражнений на концентрацию внимания,
* развитие воображения;
* участие в массовых мероприятиях.

На занятиях рекомендуется использовать ИКТ и возможности сети

Интернет.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**В итоге обучения,** обучаемые должны **знать**:

* основные режимные моменты и значение режима дня для здоровья;
* как устроен человек, о функциях отдельных частей и органов на уровне первоначальных сведений;
* средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, рациональное питание, физкультура и спорт;
* что такое полезные и вредные привычки, о вреде, наносимом здоровью при курении сигарет, употреблении алкоголя и наркотиков;
* о работе систем организма при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения  и поведения в минуту опасности;
* правила оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.), правила ухода за больными.

**Уметь:**

* проводить наблюдения за собой, за своим здоровьем;
* соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня (умываться, чистить зубы, мыть уши; следить за кожей, ногтями; соблюдать гигиену ног и др.);
* использовать своей речи термины из области анатомии и физиологии человека;
* выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья(упражнения для глаз, лица, на формирование правильной осанки, корригирующую гимнастику);
* рационально планировать свое время, соблюдать режим дня;
* составлять рацион правильного питания;
* отличать полезные привычки от вредных, знать об их негативном влиянии на здоровье;
* вести здоровый образ жизни;
* конструктивно взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
* использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* поддерживать правильтную осанку;
* освоить комплекс физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности.

**Аттестация** обучающихся: входная, промежуточная, итоговая.

**Входная (начальная) аттестация**

**Срок проведения:** в течение 10 дней с момента зачисления обучающегося в объединение.

**Цель**: оценка исходного (начального) уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса по программе.

**Форма проведения**: спортивно – познавательная программа «В здоровом теле  – здоровый дух».

**Содержание аттестации:**

Ответы на вопросы:

1. Что ты знаешь о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний?
2. Как ты относишься к своему здоровью, здоровому образу жизни, желании помогать себе и другим людям в его соблюдении?
3. Выполняешь ли ты режимные моменты дома?
4. Для чего нужен дневной сон?
5. Назови полезные и вредные продукты.
6. Что такое вредные привычки?
7. Любишь ли ты заниматься физкультурой?
8. Какие виды спорта ты знаешь?
9. Что такое осанка? Основные признаки правильной осанки.
10. Что ты знаешь о плоскостопии?
11. Знаешь ли ты, что такое пульс и как его найти?

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 1. Затрудняется назвать. | 1. Называет 1-3 части тела человека с помощью воспитателя. | 1.Называет более 3 частей тела человека и некоторые внутренние органы. |
| 2.Ничего не знает о здоровье человека и здоровом образе жизни. | 2.С помощью взрослых может сказать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. | 2.Самостоятельно может объяснить, что такое здоровье и здоровый образ жизни. |
| 3. Не знает что такое режим дня. | 3.Затрудняется назвать режимные моменты. | 3.Знает и называет режимные моменты. |
| 4. Не может объяснить, чем полезен дневной сон. | 4.Называет некоторые аргументы, для чего нужен дневной сон. | 4.Знает и называет, для чего детям нужен дневной сон. |
| 5.Не может отличить вредные продукты от полезных продуктов. | 5.Называет 1-3 полезных и вредных продукта. | 5.Называет полезные и вредные продукты, может объяснить, в чем их польза и вред. |
| 6.Не имеет представления о вредных привычках. | 6.Недостаточно знаний о вредных привычках. | 6.Называет вредные привычки и может объяснить их последствия. |
| 7.Не любит. | 7.Не очень. | 7.Любимый предмет в школе |
| 8.Не называет виды спорта. | 8. Называет 1-3 виды спорта | 8. Называет виды спора и может объяснить их пользу для здоровья человека. |
| 9. Не имеет представления об осанке. | 9. Называет основные признаки правильной и неправильной осанки с помощью педагога. | 9. Называет физические упражнения для формирования правильной осанки. |
| 10. Не имеет представления о том, что такое плоскостопии. | 10. Называет основные признаки плоскостопия с помощью педагога. | 10. Называет упражнения для укрепления свода стоп. |
| 11. Не имеет представления о том, что такое пульс. | 11. Имеет представление о пульсе. | 11. Знает где найти пульс на теле человека и как посчитать. |

**Промежуточная аттестация**

(раздел «Я и моё здоровье»)

**Срок проведения:** после изучения темы «Личная гигиена».

**Цель**: оценка уровня знаний обучающихся.

**Форма проведения**: беседа «Личная гигиена»

**Содержание аттестации:**

Ответы на вопросы:

1. Назови средства личной гигиены.
2. Назови последовательность мытья рук.
3. Как часто ты принимаешь душ?
4. Сколько раз в день ты чистишь зубы?
5. Что включает в себя личная гигиена?
6. Как ухаживать за кожей?
7. Что ты знаешь о гигиене одежды?
8. Гигиена жилища, что это?

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 1. Не называет. | 1. Называет 1-3средства. | 1. Называет предметы личной гигиены и их применение. |
| 2. Называет не правильно. | 2. Путает алгоритм мытья рук. | 2. Называет правильно и показывает. |
| 3. 1 раз в неделю. | 3. 1-3 раза в неделю. | 3. Ежедневно. |
| 4. Не чистит вообще. | 4. 1 раз в день. | 4. Утром и вечером. |
| 5. Не знает. | 5. Называет 1 – 3 признак личной гигиены. | 5. Называет более 5 признаков личной гигиены. |
| 6.Называет 1способ ухода за кожей. | 6. Называет1-3 способа ухода за кожей. | 6. Называет более 3 способов ухода за кожей лица. |
| 7. Называет 1способ ухода за одеждой. | 7. Называет1-3 признака гигиены одежды. | 7. Называет более 3 признаков гигиены одежды. |
| 8. Не знает что это такое. | 8. Называет от 1 -3 признаков гигиены жилиша. | 8. Называет более 3 признаков гигиены жилища. |

**Промежуточная аттестация**

(раздел«Физическое совершенство»)

**Срок проведения:** после изучения темы «Школа мяча»

**Цель**: оценка уровня знаний обучающихся.

**Форма проведения**: Подвижные игры.

**Содержание аттестации:**

1. Любишь ли ты играть в подвижные игры?
2. Какие подвижные игры ты знаешь?
3. Сможешь ли объяснить и организовать игру?
4. Какие физические качества нужны при проведении подвижных и спортивных игр?

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 1. Не участвует в подвижных играх. | 1.Проявляет интерес к подвижным играм. | 1.Проявляет интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, находчивость в решении игровых задач, возникших в процессе подвижных игр. |
| 2. Не знает. | 2.Знает название 2-3 игр. | 2.Знает более 5-7 игр. |
| 3. Не имеет представления. | 3.Может объяснить и организовать игру с помощью педагога. | 3.Может объяснить и организовать игру самостоятельно. |
| 4. Не знает. | 4. Называет с помощью взрослых. | 4. Называет более 5 физических качеств. |

**Итоговая аттестация**

(раздел «Я и моё здоровье»)

**Срок проведения:** проводится за 4 дня до завершения всех разделов программы.

**Цель**: оценка уровня знаний обучающихся по итогам изучения программы.

**Форма проведения**: игра – путешествие«Путешествие в страну Здоровья».

**Содержание аттестации:**

Ответы на вопросы:

1. Какие основные режимные моменты и значение режима дня для здоровья человека ты знаешь?
2. Как устроен человек?
3. Какой вред наносит здоровью курение сигарет, употребление алкоголя и наркотиков?
4. Назовите предметы, связанные с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.
5. Назови полезные и вредные привычки?
6. Какие правила оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.) ты знаешь?
7. Как помогают занятия спортом здоровью?

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 1. Не называет. | 1. Называет 1-3 режимных момента с помощью педагога. | 1.Называет основные режимные моменты и значение режима дня для здоровья человека. |
| 2. Не знает. | 2. Называет 1-3 части тела. | 2.Называет все части тела человека. |
| 3. Не знает. | 3. Называет 1-3 примера о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков. | 3.Знает овреде, которыйнаносит здоровью курение сигарет, употребление алкоголя и наркотиков. |
| 4. Называет 1-2 предмета. | 4. Называет более 3-х предметов с помощью взрослых. | 4. Называет предметы, связанные с выполнением гигиенических процессов. |
| 5. Затрудняется назвать. | 5. Называет 1-3 полезные и вредные привычки. | 5. Знает полезные и вредные привычки и называет их. |
| 6. Не знает. | 6. Может назвать 1-3 правила оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах и т.д.) с помощью воспитателя. | 6. Называет более 5 правил оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.). |
| 7. Не знает. | 7. Называет 1-3 примера о пользе спорта для здоровья человека. | 7. Знает, чем полезен спорт для здоровья человека. |

**Итоговая аттестация**

(раздел «Физическое совершенство»)

**Срок проведения:** проводится за 4 дня до завершения всех разделов программы.

**Цель**: оценка уровня знаний обучающихся по итогам изучения программы.

**Форма проведения**: теоретические и практические знания.

**Содержание аттестации:**

1. Какое значение имеют подвижные игры для укрепления здоровья, развития личностных качеств?
2. Какие физические качества ты знаешь?
3. Понятие «сила». Назови упражнения для развития силы.
4. Понятие «быстрота». Назови упражнения для развития быстроты.
5. Понятие «выносливость». Назови упражнения для проверки выносливости.
6. Понятие «гибкость». Назови упражнения для развития гибкости.
7. Понятие «равновесие». Назови упражнения для развития равновесия.
8. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.
9. Плоскостопие. Профилактика и коррекция плоскостопия.
10. **Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 1.Имеет некоторые представления. | 1.Спомощью педагога раскрывает значение подвижных игр для укрепления здоровья, организации отдыха и досуга. | 1.Раскрывает роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья. Развитие личностных качеств. |
| 2.Не знает. | 2.Называет 1-3 качества. | 2.Имеет представление о физических качествахкакспособностях человекапроявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. |
| 3.Не знает. | 3.С помощью педагога характеризует силу как физическое качество человека. | 3.Характеризует силу как физическое качество человека. Выделяет упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Выполняет контрольное упражнение для развития силы. |
| 4.Не знает. | 4.С помощью педагога характеризует быстроту как физическое качество человека. | 4.Характеризует быстроту как физическое качество человека. Выделяет упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. |
| 5.Не знает. | 5.С помощью педагога выделяет упражнения для развития выносливост из числа общеразвивающих упражнений. | 5.Характеризует выносливость как физическое качество человека. Выделяет упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. |
| 6.Не знает. | 6.С помощью педагога характеризует гибкость как физическое качество человека. | 6.Характеризует гибкость как физическое качество человека. Выделяет упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Выполняет контрольное упражнение для развития гибкости. |
| 7.Не знает. | 7.С помощью педагога характеризует равновесие как физическое качество человека. | 7.Характеризует особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрирует их выполнение. |
| 8.Имеет представление. | 8.Определяет осанку. | 8.Называет упражнения.  Демонстрирут правильное выполнение упражнений для формирования правильной осанки. |
| 9.Имеет представление. | 9.Называет основные признаки плоскостопия с помощью педагога. | 9.Демонстрирут правильное выполнение упражнений для укрепления сводов стоп. |

**Учебно-тематический план**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Будем здоровы!»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела,**  **тема** | | **Количество часов** | | | **Форма**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1: «Я и моё здоровье»** | | | | | | | |
|  |  | | **32** | **31** | **1** |  | |
| **1.** | **Входная аттестация.**  Спортивно – познавательная программа  « В здоровом теле  - здоровый дух». | | **1** | - | **1** | Спортивно – познавательная программа | |
| **2.** | **Что такое «Здоровье»?** | | **2** | **2** | - |  | |
| 2.1 | Мое здоровье. | | 1 | 1 | - |  | |
| 2.2 | «Потому что я здоров…» | | 1 | 1 |  |  | |
| **3.** | **Самопознание и саморегуляция.** | | **2** | **2** | - |  | |
| 3.1 | Внешние сходства и различия людей. | | 1 | 1 | - |  | |
| 3.2. | Эмоции человека. Культура эмоций и чувств. | | 1 | 1 | - |  | |
| **4.** | **Я и мое тело.** | | **7** | **7** | - |  | |
| 4.1 | Мой организм. | | 1 | 1 | - |  | |
| 4.2 | Зачем нам нужна кожа? | | 1 | 1 | - |  | |
| 4.3 | Скелет и мышцы. | | 1 | 1 | - |  | |
| 4.4 | Невероятное путешествие по организму. | | 1 | 1 | - |  | |
| 4.5 | Красивые зубы, красивая улыбка. | | 1 | 1 | - |  | |
| 4.6 | Глаза – наши незаменимые помощники. | | 1 | 1 | - |  | |
| 4.7 | Осанка стройна и для здоровья важна | | 1 | 1 |  |  | |
| **5.** | **Личная гигиена** | | **4** | **4** | - |  | |
| 5.1 | Правила личной гигиены. | | 1 | 1 | - |  | |
| 5.2 | Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья! | | 1 | 1 | - |  | |
| 5.3 | Личная гигиена и гигиена жилища**.** | | 1 | 1 | - |  | |
| 5.4 | Гигиена одежды.  **Промежуточная аттестация** | | 1 | 1 | - | **Беседа** | |
| **6.** | **Режим дня, учёбы и отдыха.** | | **2** | **2** | - |  | |
| 6.1 | Режим дня школьника. | | 1 | 1 | - |  | |
| 6.2 | Здоровье ребенка. Сон. | | 1 | 1 | - |  | |
| **7.** | **Основы рационального питания.** | | **3** | **3** | - |  | |
| 7.1 | "Здоровое питание – здоровая жизнь". | | 1 | 1 | - |  | |
| 7.2 | Витамины и полезные  продукты. | | 1 | 1 | - |  | |
| 7.3 | Вредная пятерка и полезная десятка. | | 1 | 1 | - |  | |
| **8.** | **Профилактика вредных привычек.** | | **4** | **4** | - |  | |
| 8.1 | Разговор о вредных привычках. | | 1 | 1 | - |  | |
| 8.2 | Зачем тебе курение, скажи! | | 1 | 1 | - |  | |
| 8.3 | Спасибо, нет! | | 1 | 1 |  |  | |
| 8.4 | За здоровый образ жизни | | 1 | 1 | - |  | |
| **9.** | **Профилактика простудных заболеваний** | | **2** | **2** | - |  | |
| 9.1. | Откуда берутся болезни. | | 1 | 1 | - |  | |
| 9.2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний | | 1 | 1 | - |  | |
| **10.** | **Профилактика инфекционных**  **заболеваний.** | | **2** | **2** | - |  | |
| 10.1 | Инфекционные заболевания. | | 1 | 1 | - |  | |
| 10.2 | Инфекционные заболевания и польза прививок. | | 1 | 1 | - |  | |
| **11.** | **Информирование детей об основных способах оказания первой медицинской помощи.** | | **2** | **2** | - |  | |
| 11.1 | Оказание первой медицинской помощи. | | 1 | 1 | - |  | |
| 11.2 | Оказание первой медицинской помощи в природных условиях | | 1 | 1 | - |  | |
| **12.** | **Итоговая аттестация «Путешествие в город Здоровья»** | | **1** | **1** | **-** | **Игра - путешествие** | |
| **Раздел 2 «Физическое совершенство»** | | | | | | |
|  |  | Количество часов | | | |  |
| **16** | | **4** | **12** |
| **13.** | **Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия** | **8** | | **2** | **5** |  |
| 13.1 | Что я знаю о своём здоровье | 1 | | 1 | - |  |
| 13.2 | Здоровые ноги – красивые стопы | 1 | | 1 | - |  |
| 13.3 | Здоровая спина | 1 | | - | 1 |  |
| 13.4 | Правильная осанка | 1 | | - | 1 |  |
| 13.5 | Красивая осанка | 1 | | - | 1 |  |
| 13.6 | Осанка – стройная спина | 1 | |  | 1 |  |
| 13.7 | Осанка – основа красивой походки | 1 | | - | 1 |  |
| 13.8 | Осанка стройна – для здоровья нужна | 1 | | - | 1 |  |
| **14.** | **Школа мяча** | **3** | | **-** | **3** |  |
| 14.1 | Необыкновенный мяч | 1 | | - | 1 |  |
| 14.2 | Играй, играй мяч не теряй! | 1 | | - | 1 |  |
| 14.3 | Ловкий мяч.  **Промежуточная аттестация** | 1 | | - | 1 | **Подвижные игры** |
| **15.** | **Фитбол - гимнастика** | **2** | | **1** | **1** |  |
| 15.1 | Фитбол для красивой осанки | 1 | | 1 | - |  |
| 15.2 | Фитбол для всех | 1 | | - | 1 |  |
| **16.** | **Развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и равновесия** | **2** | | **1** | **1** |  |
| 16.1 | Значение физических качеств в жизни человека | 1 | | 1 | - |  |
| 16.2 | Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости | 1 | | - | 1 |  |
| **17.** | **Итоговая аттестация.**  **Контрольные испытания** | **1** | | **-** | **1** | **Контрольное занятие** |
|  | **Итого** | **48** | | **35** | **13** |  |

**Содержание программы**

**Раздел 1: «Я и моё здоровье»**

**1.Вводное занятие.**

**Входная (начальная) аттестация.**

**1.1.Спортивно-познавательная программа «В здоровом теле**–**здоровый дух»**

**Цель:** формировать представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Теория.** Закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «полезные продукты», «витамины», «здоровый образ жизни».

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, соревнование.

**Практика.** Подвижные игры, игры – соревнования.

**2.Что такое «Здоровье»?**

**2.1. «Мое здоровье»**

**Цель:** способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью.

**Теория.** Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика.** Конкурс рисунков.

**2.2 «Потому что я здоров…»**

**Цель:** обобщить представления о здоровье и здоровом образе жизни.

**Теория.** Формировать убеждения о здоровом образе жизни как самой главной ценности для человека. Воспитывать культуру здоровья, желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

**Форма организации образовательного процесса: теоретические знания.**

**Практика.** Конкурс рисунков.

1. **Самопознание и саморегуляция.**
   1. **«Внешние сходства и различия людей»**

**Цель**: уточнить и систематизировать знания у детей о внешнем сходстве и различии людей.

**Теория.** Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия

**Практика.** Конкурс рисунков.

* 1. **«Эмоции человека. Культура эмоций и чувств»**

**Цель:** актуализировать эмоциональный опыт детей и познакомить с понятием «культура эмоций»

**Теория.** Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** конкурс рисунков, ролевые игры.

1. **Я и мое тело.**
   1. **«Мой организм»**

**Цель:** раскрыть ребенку окружающий мир, сформировать представление о себе как представителе человеческого рода.

**Теория.** Знакомство с частями тела человека. Дать представление о значимости каждой части организма для человека.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика**: конкурс рисунков.

* 1. **«Зачем нам нужна кожа?»**

**Цель:** познакомить детей со строением, функциями, значимостью кожи человека.

**Теория.** Познакомить с правилами ухода за кожей. Развивать понимание значения и необходимости выполнения гигиенических процедур. Воспитывать желание быть красивым, опрятным.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** конкурс рисунков, беседы, ролевые игры.

* 1. **«Скелет и мышцы»**

**Цель:** сформировать у детей элементарные представления об особенностях строения организма человека.

**Теория.** Сформировать у детей представление о скелете человека – подвижной конструкции, состоящей из костей. Сформировать у детей представление о мышцах, с помощью которых движутся кости человека. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, которые могут нанести вред здоровью.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** конкурс рисунков, беседы.

* 1. **«Невероятное путешествие по организму»**

**Цель:** уточнить представления детей о человеческом теле, о назначении отдельных частей организма.

**Теория.** Объяснить детям, что внутри тела находятся жизненно важные органы: сердце, легкие, желудок и т.д. Объяснить, что организм надо укреплять и развивать. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика**: конкурс рисунков.

* 1. **«Красивые зубы, красивая улыбка»**

**Цель:** Рассказать детям о строении зуба, научить правильно, чистить зубы.

**Теория.** Познакомить детей со строением зуба. Познакомить с продуктами, полезными для зубов. Рассказать, как ухаживать за зубами, как правильно чистить зубы. Показать разнообразие паст. Воспитывать у детей желание иметь здоровые и красивые зубы.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** обучение и закрепление знаний и умений по выполнению утреннего и вечернего туалета - прием душа, умывание, чистка зубов. Конкурс рисунов.

* 1. **«Глаза – наши незаменимые помощники**»

**Цель:** формирование у ребенка ценности здоровья и чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья глаз.

**Теория.** Познакомить детей со строением глаза. Дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших органов чувств человека. Научить бережному отношению к своему здоровью, глазам. Воспитывать сострадание к незрячим людям и желание оказывать им помощь.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** обучение и закрепление знаний и умений по уходу за глазами. Выполнение гимнастики для глаз.

* 1. **«Осанка стройна и для здоровья важна»**

**Цель:** воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

**Теория.** Формировать элементарные знания об осанке. Обучать основным способам профилактики нарушения осанки.

**Практика:** беседы, выполнение упражнений для укрепления прпавильной осанки.

1. **Личная гигиена.**
   1. **«Правила личной гигиены»**

**Цель:** довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.

**Теория.** Дать детям сведения о личной гигиене, ее значении в жизни человека. Закрепить знания детей о предметах личной гигиены: расческа, полотенце, зубная щетка, мочалка, полотенце, носовой платок и навыках их использования. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после посещения туалетом.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, викторина

**Практика:** обучение и закрепление знаний и умений по выполнению утреннего и вечернего туалета - прием душа, умывание, чистка зубов, смена одежды. Гигиена при посещении туалета, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначения, частота использования и прочая информация). Уход за волосами, ногтями, кожей лица и тела.

* 1. **«Зубная паста, мыло и вода** – **наши лучшие друзья»**

**Цель:** воспитыват привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после посещения туалетаю

**Теория**. Закрепить знания детей о предметах личной гигиены: расческа, полотенце, зубная щетка, мочалка, полотенце, носовой платок и навыках их использования.

**Практика:** обучение и закрепление знаний и умений по выполнению утреннего и вечернего туалета – прием душа, умывание, чистка зубов, смена одежды. Гигиена при посещении туалета, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначения, частота использования и прочая информация). Уход за волосами, ногтями, кожей лица и тела.

* 1. **«Личная гигиена и гигиена жилища»**

**Цель:** познакомить детей с понятием гигиена и научить выполнять правила гигиены**.**

**Теория**. Формирование у детей культурно-гигиенических навыков, потребности к поддержанию порядка в окружающей обстановке, дать знания о способах наведения порядка и его поддержании. Дать представления о назначении основных предметов быта и гигиенических правилах уборки и поддержания чистоты в доме.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** Обучение уборке и заправке своей постели, назначение каждого предмета постельного белья, обучение уборке и соблюдению порядка на письменном столе, уборке квартиры, проветривании, наведении и поддержании порядка в платяных и рабочих столах, использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток и пр.

* 1. **«Гигиена одежды». Промежуточная аттестация.**

**Цель:** познакомить детей с гигиеной одежды.

**Теория.** Познакомить детей с гигиеной одежды: одежда должна соответствовать сезону, защищать от непогоды, защищать от насекомых. Одежда должна быть чистой.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** подбор одежды, соответствующей сезону и месту. Формирование общей эстетики внешнего вида. Рисование одежды.

1. **Режим дня, учёбы и отдыха.**
   1. **«Режим дня школьника»**

**Цель:** сформировать у воспитанников понятие о режиме дня и отдыха школьника

**Теория**. Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. 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. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации рабочего места для выполнения домашнего задания. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** беседы, викторины, составление индивидуального режима дня.

* 1. **«Здоровье ребенка. Сон»**

**Цель:** Показать детям значение сна для своего организма.

**Теория.** Дать представление детям о назначение каждого предмета постельного белья, о необходимости дневного сна для растущего организма. Дать представление о том, чего нельзя делать перед сном. Проветривание спальной комнаты перед сном.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** беседы, викторины, составление индивидуального режима дня.

1. **Основы рационального питания.**
   1. **«Здоровое питание – здоровая жизнь»**

**Цель:** познакомить детей с правилами рационального питания.

**Теория.** Формирование знаний детей о правильном питании. Соблюдение гигиенических правил. Познакомить детей с видами продуктов, рассказать о значении правильного питания для организма человека, проведение пропаганды культуры здорового питания.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия,беседы.

**Практика:** составление индивидуального меню на неделю, викторины, практические занятия по кулинарии.

* 1. **«Витамины и полезные продукты»**

**Цель:** конкретизировать знания детей об основных витаминах и продуктах, в которых они содержатся.

**Теория.** Рассказать о пользе витаминов. Объяснить, что организму требуется пища, богатая витаминами. Расширить представления о полезной пище.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия,беседы.

**Практика:** составление индивидуального меню на неделю, викторины, практические занятия по кулинарии.

* 1. **«Вредная пятерка и полезная десятка»**

**Цель:** углубить представление детей о рациональном питании.

**Теория.** Продолжать формировать позитивные оценки здорового образа жизни. Побуждать к бережному отношению к своему здоровью.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, викторина.

**Практика:** викторина, практические занятия по кулинарии.

1. **Профилактика вредных привычек.**
   1. **«Разговор о вредных привычках»**

**Цель:** формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Теория.** Выработать негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании. Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», конкурс рисунков и плакатов.

* 1. **«Зачем тебе курение, скажи!»**

**Цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, предотвращение употребления обучающихся табачных изделий.

**Теория.** Предоставить объективную информацию о вреде курения табачных изделий. Выработать негативное представление об употреблении табачных изделий. Сформировать у обучающихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения учащихся к табакокурению.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, викторина «Я и здоровый образ жизни»

**Практика:** конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», конкурс рисунков и плакатов, видео-уроки, инсценирование.

* 1. **«Спасибо – нет!»**

**Цель**: представление детям объективной информации о последствиях вредных привычек: никотин, алкоголь, наркотики.

**Теория.** Объяснить пагубность вредных привычек. Правила социального желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми.

**Практика:** конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», конкурс рисунков и плакатов, видео-уроки, инсценирование.

* 1. **«За здоровый образ жизни»**

**Цель**: формирование у детей умений и навыков, позволяющих снизить риск приобщения квредным привычкам, адекватной социальной позиции по отношению к вредным привычкам.

**Теория.** Предоставление детям объективной информации о последствиях вредных привычек: никотин, алкоголь, наркотики.

Правила социально желательного поведения.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, викторина «Я и здоровый образ жизни»

**Практика:** конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», конкурс рисунков и плакатов, видео-уроки, инсценирование.

1. **Профилактика простудных заболеваний.**
   1. **«Откуда берутся болезни»**

**Цель:** способствовать расширению представлений о микробах, бактериях, вирусах, о попадании их в организм.

**Теория.** Научить детей заботиться о своем здоровье, предупреждение и профилактика простудных заболеваний. Объяснить ребенку зачем мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой. Научить подбирать одежду, соответствующую сезону и месту.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** прогулки, занятия спортом.

* 1. **«Профилактика гриппа и простудных заболеваний»**

**Цель:** познакомить детей со способами профилактики гриппа и простудных заболеваний.

**Теория.** Научить детей заботиться о своем здоровье. Предупреждение и профилактика простудных заболеваний. Воспитание бережного отношения к здоровью. Необходимиость прививок.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия.

**Практика:** прогулки, занятия спортом.

1. **Профилактика инфекционных заболеваний.**
   1. **«Инфекционные заболевания»**

**Цель:** познакомить с понятием инфекционные заболевания, их формах, периодах, признаках и путях передачи инфекции.

**Теория.** Объяснить ребенку, что инфекционные болезни вызываются болезнетворными микробами, что попадая в организм, они размножаются, выделяют яды, от них возникают разные болезни. Инфекция распространяется микроорганизмами, которые «живут» в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг. Что не заболеть, надо делать прививки от болезней. Объяснить, что такое иммунитет.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, викторина, просмотр мультипликационного фильма «Про бегемота, который боялся прививки».

**Практика:** прогулки, занятия спортом, практические занятия.

* 1. **«Инфекционные заболевания и польза прививок».**

**Цель**: доведения до сознания детей, что здоровье – главная ценность в жизни.

**Теория**. Научить детей заботиться о своем здоровье, предупреждение и профилактика инфекционных заболеваний.

Понятие прививка, польза прививки. Познакомить с понятием иммунитет. Способы борьбы с ними.

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия, викторина, просмотр мультипликационного фильма «Про бегемота, который боялся прививки».

**Практика:** прогулки, занятия спортом, практические занятия.

1. **Информирование детей об основных способах оказания первой медицинской помощи.**
   1. **«Оказание первой медицинской помощи»**

**Цель:** познакомитиь детей с элементарными приемами оказания первой медицинской помощи.

**Теория**. Рассказать детям о некоторых видах травм, о средствах и способах оказания первой медицинской помощи при данных травмах.

Форма организации образовательного процесса: теоретические занятия.

**Практика:** изучение состава аптечки, практические занятия по оказанию первой медицинской помощи.

* 1. **«Оказание первой медицинской помощи в природных условиях»**

**Цель:** познакомить детей с правилами оказания первой медицинской помощи.

**Теория**. Рассказать детям о некоторых видах травм, о средствах и способах оказания первой медицинской помощи при данных травмах.

**Форма организации образовательного процесса:** теоретические занятия.

**Практика:** изучение состава аптечки, практические занятия по оказанию первой медицинской помощи.

1. **Итоговая аттестация.**

**Игра – путешествие: «Путешествие в город Здоровья»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Теория.** Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Форма организации образовательного процесса:**игровое занятие.

**Практика:** игра – путешествие.

**Раздел 2: «Физическое совершенство»**

**13. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия**

**13.1. «Что я знаю о своём здоровье»**

**Цель:** содействовать формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Теория**. Что такое осанка? Дефекты осанки. Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях. Обучить основным способам профилактики нарушений осанки. Формировать у обучающихся убеждения о том, что между осанкой и здоровьем существует прямая связь.

**Практика***:* Разучивание упражнений на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

**13.2. «Здоровые ноги – красивые стопы »**.

**Цель:** познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы. **Теория.** Что такое плоскостопие? Причины и факторы, влияющие на развитие плоскостопия. Плантограмма стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия.

**Практика:** разучивание специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

**13.3. «Здоровая спина»**

**Цель:** содействовать формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Практика.** Разучивание исходных положений стоя, лёжа на спине, лёжа на животе. Формирование навыка правильной осанки. Формирование мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

**13.4. «Правильная осанка»**

**Цель:** содействовать формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью

**Практика.** Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Тренировка навыка удржания тела в нужном положении при различных движениях руками. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

**13.5. «Красивая осанка»**

**Цель:** содействовать формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью**.**

**Практика.** Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышчного корсета. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

**13.6. «Осанка – стройная спина»**

**Цель:** закрепить знания детей о правильной осанке и профилактике её нарушения.

**Практика.** Тренировка навыка правильной осанки. Тренировка силовой выносливости мышц туловища. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

**13.7. «Осанка - основа красивой походки »**

**Цель:** закрепить знания детей о правильной осанке и профилактике её нарушения

**Практика.** Воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Тренировка силовой выносливости мышц туловища. Укрепление мышечно-связочного аппарата. Комплекс упражнений со скакалкой.

**13.8. «Осанка стройна – для здоровья нужна»**

**Цель:** закрепить знания детей о правильной осанке и профилактике её нарушения

**Практика.** Воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Тренировка силовой выносливости мышц туловища. Укрепление мышечно-связочного аппарата. Комплекс упражнений с мячом.

**14. «Школа мяча»**

**14.1. «Необыкновенный мяч»**

**Цель:** формирование интереса учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации.

**Практика.** Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Комплекс упражнений с мячом.

**14.2. «Играй, играй – мяч не теряй!»**

**Цель:** формирование интереса учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации.

**Практика.** Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча.Тренировка силовой выносливости мышц туловища. Совершенствование ловкости, координации и ритмичности выполняемыхупражнений.

**14.3.«Ловкий мяч»**

**Цель:** формирование интереса учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации.

**Практика.** Тренировка силовой выносливости мышц туловища.Развитие двигательных способностей учащихся посредством подвижных игр.

Подвижные игры и эстафеты.

**15. Фитбол-гимнастика**

**15.1. « Фитбол для красивой осанки»**

**Цель:** ознакомить детей с фитбол-мячом как тренажером для красивой осанки.

**Практика.** Знакомство с фитболом и его свойствам. Обучение навыкам правильной посадки на фитболе. Инструктаж по технике безопасности. Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища. Развитие чувства равновесия при выполнении упражнений на мяче. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации движений. Воспитание навыков правильной осанки.

**15.2. « Фитбол для всех»**

**Цель:** ознакомить детей с фитбол-мячом как тренажером для красивой осанки.

**Практика.** Комплекс упражнений с фитболами в исходном положении – стоя, лёжа на спине, на животе.Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

**16. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости.**

**16.1. Значение физических качеств в жизни человека.**

**Цель:** приобретениетеоретическихзнаний и формирование практических навыков.

**Теория***.* Физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость.

**16.2.Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости. Цель:** формирование интереса и инициативы учащихся на занятих с помощью упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости.

**Практика.** Обучить приёмами упражнениям, способствующих развитию основных физических качеств. Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, обогащать свой двигательный опыт.

**17.Итоговая аттестация.**

**Контрольные задания и испытания.**

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Будем здоровы!»**

* конспекты занятий;
* конспекты бесед;
* конспекты викторин;
* разработки игр;
* разработки конкурсов;
* методики аттестации обучающихся;
* мультимедийные презентации;
* оформленные стенды;
* тематические плакаты;
* таблицы;
* рисунки, иллюстрации;
* диафильмы;
* фотоматериалы;
* аудиозаписи;
* телепередачи;
* дидактические карточки;
* раздаточный материал;
* тесты;
* сюжетные картинки;
* диагностический материал;
* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений;
* тематические подборки сценариев;
* картотека игр по ЗОЖ;
* настольные и дидактические игры по тематике («Операция», «Я доктор», «Пирамида здоровья», «Аскорбинка и её друзья», «Профи доктор»).

**Материально-техническое обеспечение образовательной программы «Будем здоровы!»**

**Место проведения занятий:**

- групповое помещение группы «Надежда»,

- спортивный зал,

- территория центра.

**Перечень оборудования учебного помещения (группы «Надежда»):**

доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркало.

**Перечень технических средств обучения:** компьютер, телевизор.

**Экранно-звуковые пособия:**

Музыкальные физминутки.

**Учебный комплект на каждого воспитанника:** тетрадь, ручка, цветные карандаши, альбом, набор цветной бумаги, клей.

**Перечень оборудования учебного помещения(спортивный зал):**

- гантели от 0,5кг;

- скакалки;

- обручи;

- резиновые мячи разного диаметра, волейбольные и футбольные мячи;

- фитболы;

- мешочки с песком;

- гимнастические палки;

- гимнастические маты;

- индивидуальные коврики-пенки;

- гимнастические скамейки;

- гимнастическая стенка;

- кегли;

- массажные дорожки;

- зеркала;

- учебно-методическая литература;

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием;

- комплексов упражнений;

- музыкальный центр;

- музыкальная фонотека;

- СД–диски.

**Список литературы**

**Литература для педагогов:**

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001.
2. Брагина С.А., Авдощенко Л.В. Классные часы. Диалоги о здоровье. –Волгоград, Учитель, 2009.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.:ТЦ Сфера, 2002.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие – 2 изд., стереотип. – Мн.: Выш.,1994
5. Ловейко И.Д., Фонарёв М.И. Лечебная физическая культура при заболевании позвоночника у детей. – 2 издание перераб. и доп. – Л.:Медецина. 1988.
6. Лукаш А. Сколиоз излечим: профилактика и лечение ортопедических проблем у детей. – СПБ: Наука и техника, 2008
7. Никитин С.Е., Гришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. – М.:Советский спорт, 2002
8. Нищева Н.В. Играем в Айболита. – Дошкольная академия, 2006.
9. Никитин С.Е., Гришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки: комплекс оздоровительных упражнений. – М.Советский спорт, 2002.
10. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001.
11. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Под редакцией Д.Д.Рипы – М.:Просвещение, 1988
12. Селихова Л.Г., Ознакомление с окружающим миром. – М.,«Мозаик», 2008.
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990.
14. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций (В.И. Лях) М.:Просвещение. 2014

**Литература для обучающихся:**

1. Боренштейн П. Ты и твое тело. – М., «РОСМЕН», 2008.
2. Гальперштейн Л.Я. Моя первая энциклопедия.– М.; РОСМЭН, 2010.
3. Меннен П. Детская энциклопедия в картинках. – Смоленск, Русич, 2008, 184 с.
4. Что? Как? Почему? Моя первая энциклопедия. Перевод с английского Дарьи Литвинова.– М.; «РОСМЭН», 2008
5. Энциклопедия для детей. Обо всем на свете.- М., «Махаон», 2006
6. Энциклопедия. Как устроено тело человека. Кровообращение. – М., «Де Агостини», 2007 .
7. Энциклопедия. Как устроено тело человека. Легкие. – М., «Де Агостини», 2007 .

8. Энциклопедия для детей. Тело человека. – М., «Махаон», 2005.