МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА

Директор \_\_\_\_\_\_\_ Кузнецова В.П.

№\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

***«Уроки здоровья»***

Возраст детей: 6-10лет

Срок реализации: 1 год

Автор: педагог

дополнительного образования

Туголукова Анна Николаевна

Погорелка-2013г.

**Пояснительная записка**

Программа «Уроки здоровья» относится к физкультурно-спортивной направленности. Актуальность программы состоит в укрепление и сохранение здоровья будущего населения.Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни. Новизна программы заключается в том, что она основывается на реализации компетентностного подхода, здоровьесберегающих технологий. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьеформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.Занятия в кружке с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

**Цель программы**: формирование у воспитанников понятия исключительной ценности здоровья, приобретение физкультурной грамотности, развитие социальных компетентностей (самопознания, самореализации).

**Задачи:**В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования). Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Данная дополнительная образовательная программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна всем детям школьного возраста, независимо от физической подготовки. Освоение данной программы обеспечивает развитие ключевых компетентностей воспитанников.

Практические занятия проводятся и дозируются с учетом возрастных особенностей обучающихся, при отборе содержания учитывается принцип преемственности и развития: от простого к сложному.

**Участники программы:** программа «Уроки здоровья» (раздел – оздоровительная гимнастика для детей младшего школьного возраста с элементами подвижных игр), рассчитана для детей 6-10 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья.

**Учебная программа рассчитана на 2 часа в неделю.** Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы по оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество** | **В том числе** | |
| **теоретических** | **практических** |
| **I** | **Основы знаний.** | **4** | **3** | **1** |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. | 1 | 1 |  |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. | 1 | 1 |  |
| **II** | **Специальная физическая подготовка.** | **46** | **8** | **38** |
| 1 | Гимнастика для глаз. | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 2 | Дыхатeльная гимнастика. | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 3 | Формирование навыка правильной осанки. | 12 | 2 | 10 |
| 4 | Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги. | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 5 | Развитие гибкости. | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 6 | Упражнения в равновесии. | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 7 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. | 6 | 1 | 5 |
| 8 | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 9 | Фитбол-гимнастика. | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Упражнения на расслабление. | 3 | 1 | 2 |
| **III** | **Общая физическая подготовка.** | **14** | **2** | **12** |
| 1 | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Школа мяча. | 8 | 1 | 7 |
| **IV** | **Контрольные испытания.** | **3** | **1** | **2** |
| **V** | **Спортивные праздники.** | **3** | **0,5** | **2,5** |
|  | Итоговое занятие. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| **Итого часов** | | В течение года | | |
| 72 | 15 | 57 |

**Содержание программы**

**I. Основы знаний (4 часа).**

**Тема №1. Вводное занятие (2 часа).**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

* для соматического и физического здоровья – я могу;
* для психического – я хочу;
* для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

* образ жизни;
* питание;
* оздоровительная гимнастика;
* экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

**Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).**

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**II. Специальная физическая подготовка (46 часов).**

**Тема №1. Гимнастика для глаз (4 часа).**

*Теория.* О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

**Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).**

*Теория.* Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

*Практические занятия.* Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

**Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (12 часов).**

*Теория.* Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

*Практические занятия.* Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки ([Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/592321/pril1.doc)).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

**Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги (4 часа).**

*Беседа.* «Позвоночник – ключ к здоровью».

*Практические занятия.* Упражнения игрового стретчинга ([Приложение 2](http://festival.1september.ru/articles/592321/pril2.doc)).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полу -лотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы ([Приложение 3](http://festival.1september.ru/articles/592321/pril3.doc)).

**Тема №5. Развитие гибкости (3 часа).**

*Теория.* Физическое качество – гибкость.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

**Тема №6. Упражнение в равновесии (3 часа).**

*Техника безопасности.*

*Практические занятия.* Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

**Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часа).**

*Теория.* О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

*Практические занятия.* Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

**Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (2 часа).**

*Теория.* Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

*Практические занятия.* Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

**Тема №9. Фитбол-гимнастика (5 часов).**

*Теория.* Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

**Тема №10. Упражнения на расслабление (3 часа).**

*Теория.* Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

*Практические занятия.* Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

**III. Общая физическая подготовка (14 часов).**

**Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часа).**

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

*Практические занятия.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

**Тема №2. Школа мяча (8 часа).**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

*Практические занятия.* Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

**IV. Контрольные испытания (3 часа).**

*Теория.* Правила выполнения контрольных испытаний.

*Практические испытания.* Контроль за развитием двигательных качеств:

* поднимание туловища;
* прыжки через скакалку;
* наклон к ногам сидя;
* прыжки в длину с места;
* челночный бег 3X10 м.

**V. Спортивные праздники (3 часа).**

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

**Итоговое занятие.**

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

* оснащение спортивного зала;
* учебно-методическая литература;
* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
* спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

**Список литературы:**

**Литература для учащихся:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

**Литература для преподавателя:**

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.