**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность.** Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11-х классов обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название “школьных болезней”.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

**Новизна программы** состоит в идеи гармоничного сочетания современных (дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитбол-гимнастики), классических оздоровительных методик и общефихической подготовки, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что в неё входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само- массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито- и витамино- профилактика и т.д.).

**Цель программы** – сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
* сформировать навык правильной осанки;
* обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
* изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
* ознакомить с основным приемам массажа и само - массажа.

***Развивающие:***

* развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
* способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
* развивать интерес к физической культуре и спорту.

***Воспитательные:***

* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

***Оздоровительные:***

* повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
* осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

Условия набора: в начале учебного года проводится диагностика (изучение медицинских карт, осмотр и антропометрические измерения - определение плечевого индекса). На занятия принимаются учащиеся II-III группы здоровья, относящиеся к основной, подготовительной и специальной физкультурной группе, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, питания и обмена веществ, а также часто болеющие респираторными вирусными инфекциями.

Образовательная программа включает в себя теоретическую и практическую части. Данная программа рассчитана на 1 год обучения, занятия групповые –3 раза в неделю по 3 часа. Возраст детей в группах - 8-10 лет.

**Ожидаемые результаты**

Обучающиеся должны:

1. Знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы

2. Иметь представление о способах укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимости соблюдения режима дня.

3. Иметь представление о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

4. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

5. Знать правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

6. Ознакомиться со средствами, способствующими повышению уровня физического развития.

7. Ознакомиться с приемами, снижающими утомляемость, гипервозбудимость.

8. Знать и применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

4. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития.

**Результативность** освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

* 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.
* анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие. Правила ТБ. | 2 | 1 | 3 |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм | 3 | 1 | 4 |
| 3. | Правильное дыхание – основа жизни | 2 | 10 | 12 |
| 4. | Дыхательная гимнастика | 1 | 3 | 4 |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. | 2 | 1 | 3 |
| 6. | Культура здоровья. Навыки ЗОЖ. | 8 | 22 | 30 |
| 7. | Фитбол-гимнастика | 1 | 41 | 42 |
| 8. | Я и мой организм | 10 | 20 | 30 |
| 9. | Формирование навыка правильной осанки | 2 | 20 | 22 |
| 10. | Развиваем гибкость | 2 | 18 | 20 |
| 11. | Плоскостопие | 2 | 12 | 14 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 12. | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! | 1 | 11 | 12 |
| 13. | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика | 1 | 5 | 6 |
| 14. | Школа зоркости. | 2 | 10 | 12 |
| 15. | Фонетическая зарядка. | 1 | 3 | 4 |
| 16. | Учимся расслабляться. | 1 | 9 | 10 |
| 17. | Сам себе я помогу, я здоровье сберегу! | 2 | 14 | 16 |
| 18. | Я сильный, ловкий, выносливый | 1 | 30 | 36 |
| 19. | Школа мяча. | 2 | 37 | 39 |
| 20. | Школа движений | 6 | 20 | 26 |
| 21. | Итоговое занятие. | 1 | 2 | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **53** | **290** | **343** |

**Содержание программы**

**Тема 1: Вводное занятие**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними

**Тема 2: Гигиена, предупреждение травм**

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Практика: Наложение ватно-марлевой повязки.

**Тема 3: Правильное дыхание – основа жизни**

Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания.

**Тема 4: Дыхательная гимнастика**

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

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

**Тема5: Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье**

Теория: Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила закаливания. Обтирание и обливание. **Практика: Отработка навыков оказания первой помощи** при ушибе, растяжении и т.д.

**Тема 6: Культура здоровья. Навыки ЗОЖ**

Теория: Беседы: «Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни», «Ценности ЗОЖ», «Забота о свое здоровье и здоровье окружающих», «Ответственность за свое здоровье», «Вредные привычки», «Режим дня», «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья», «Режим работы и отдыха», «Польза прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство», «Правильное питание». Практика: Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Большой мяч», «Салочки» и т.д. Составление режима дня. Игра «Да-нет», «Запрещенное движение», «Съедобное – несъедобное». Комплексы упражнений для всех групп мышц.

**Тема 7: Фитбол-гимнастика**

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.

Практика: Выполнение комплексов упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление. Игры: “Догони мяч”, “Грузим арбузы”, “Везем арбузы”, “Паровозик”, “Гусеница”, “Прокати мяч”.

**Тема 8: Я и мой организм**

Теория: Беседы: «Я и мой организм». «Мышцы, кости, суставы». «Скелет – наша опора», «Осанка – ровная спина». «Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах», «Здоровые зубы. Уход за зубами», «Почему болят зубы», «Чтобы зубы были здоровыми», «Слух. Уход за ушами», «Органы дыхания. Правильное дыхание», «Сердце – главный орган нашего организма», «Кожа. Забота о коже», «Зачем человеку кожа?», «Если кожа повреждена», «Уход за руками и ногами», «Стопы. Профилактика плоскостопия».

Практика: Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Оздоровительные минутки: само - массаж ушной раковины, самомассаж пальцев, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры. Упражнения для мелкой моторики, пальчиковые игры. «Дорожка здоровья». Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение» и др.

**Тема 9: Формирование навыка правильной осанки**

Теория: Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии. Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.

Практика: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Дорожка здоровья. 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. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание». 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.

**Тема10: Развиваем гибкость**

Теория: Гибкость и способы её развития . Виды гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?”. Игры средней подвижности.

**Тема 11: Плоскостопие**

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”.

Практика: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

**Тема 12: Здоровье в порядке – спасибо зарядке!**.

Теория: Беседы “О пользе утренней зарядки”. Физкультурные минутки на уроках. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы.

Практическая работа: Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Комплексы для физкультурных пауз дома. Праздник Здоровья.

**Тема 13: Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика**

Теория: Беседа: «Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр. Гимнастика для суставов. Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”.

**Тема 14: Школа зоркости**

Теория: Беседы “О гигиене зрения”. “Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости”.

Практическая работа: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж. Игра: “Внимательные глазки”, “Жмурки”. Подвижные игры, эстафеты.

**Тема 15: Фонетическая зарядка**

Теория: Беседа: “Красивую речь приятно слушать”. Скороговорки. Чистоговорки. Считалки. Речевки. Распевки.

Практика: Формирование правильной речи с помощью скороговорок, чистоговорок, речевок, распевок, считалок. Игры средней

**Тема 16: Учимся расслабляться**

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.

Практика: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности “Запретное движение”, “Угадай где мяч”.

**Тема 17: Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!**

Теория: Беседа “О профилактике простудных заболеваний”. Массаж. Виды массажа. Точечный массаж. Правила применения точечного массажа. Закаливающий массаж.

Практическая работа: закаливающий массаж и само - массаж. Игры средней подвижности.

подвижности. Викторина: “Мое здоровье”.

**Тема 18: Я сильный, ловкий, выносливый**

Теория: Беседа : “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота”.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, эспандеры, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск “Здоровье”. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

**Тема 19: Школа мяча**

Теория: Техника безопасности. Техника работы мячами разного диаметра.

Практическая работа: Броски. Ловля. Передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с малыми и средними мячами. Метание в цель. Игры и эстафеты с мячами. Игра «Пионербол».

**Тема 20: Школа движений**

Теория: Беседы: «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня», «Пластика движений», «Красивая походка».

Практика: Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. Комплексы упражнений на больших мячах. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья». Комплексы упражнений для гибкости и подвижности в суставах. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений для красивой походки. Элементы спортивных игр (теннис, бадминтон). Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я». Эстафеты. Индивидуальная работа.

**Тема 21: Итоговое занятие**

Теория: Подведение итогов работы объединения за год. Анализ обучения. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома.

Практика: Праздник Здоровья.

**Список литературы для педагога:**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2006 г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2007 г.
4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 2007 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
6. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2008 г.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 2008 г.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 2006 г.
13. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 2006 г.
14. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002г.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 2008 г.
16. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004 г.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
18. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
19. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.
20. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 2007 г.
21. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

**Список литературы рекомендованной детям:**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2008 г.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО “Издательство Гном и Д”, 2006 г.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 2007 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009 г.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2007 г.

**Подростковый клуб «ВОСХОД»**

**ГВУ ПМЦ «ЛИГОВО»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам.директора ПМЦ «Лигово»

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

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Весёлая физкультура»

Возраст занимающихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Никитина Юлия Николаевна

Педагог дополнительного

образования

**Санкт-Петербург**

**2011 год**