Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Советский районный Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие»

**Рассмотрена**

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

протокол № \_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2013г.

**Утверждено**

приказ ОУ

№\_\_\_\_\_

от « »\_\_\_\_\_2013г.

**Программа внеурочной деятельности**

**в условиях перехода на ФГОС НОО**

**«Корригирующая гимнастика»**

Составитель программы - Янышевская И.И.,

учитель физической культуры

**Г.Советский**

**Пояснительная записка**

Согласно ФГОС нового поколения успешность современного человека определяют ориентированность на знания и использование новых технологий, активная жизненная позиция, установка на рациональное использование своего времени и проектирование своего будущего, активное финансовое поведение, эффективное социальное сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Инновацией в структуре Базисного образовательного плана нового ФГОС выступает то, что в нем выделены три раздела: инвариантная часть, вариативная часть и внеурочная деятельность учащихся, осуществляемая во второй половине дня.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации ор­ганизация занятий по направлениям внеурочной деятельнос­ти является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, ис­пользуется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения

Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая с классом во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, походы и т. д.), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Эта работа позволяет педагогам выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь им их реализовать. Внеурочная работа ориентирована на создание условий для неформального общения учащихся класса или учебной параллели, имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность (встречи с интересными людьми, экскурсии, посещение театров, кинопросмотров и музеев с последующим их обсуждением, социально значимые дела, трудовые акции и др.). Внеурочная работа – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, между обучающимися и классным руководителем, учителем с целью создания ученического коллектива и органов ученического самоуправления. В процессе многоплановой внеурочной деятельности можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного воспитания.

**Программа внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» составлена на основе программы «Физическая культура» Матвеев А.П. 2011г., Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации. /Науч.ред. Г.А.Халенский. СПб: Детство-пресс, 2001г.**

Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010(Стандарты второго поколения)

**Общая цель программы** – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

**Основная цель программы-** укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по корригирующей гимнастике для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной и валеолого- психологической задач.

**Задачи программы:**

* Оздоровительная: содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
* Образовательная: - обучить основам корригирующей гимнастики;

- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;

-обучить видам дыхательных упражнений;

-увеличить жизненную ёмкость лёгких;

- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;

- формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

* Воспитательная: формировать физические и морально-волевые качества личности.
* Коррекционная: -укрепить мышечный корсет;

-увеличить силовую выносливость мышц;

-замедлить процесс прогрессирования заболевания;

- стабилизировать искривления позвоночника;

-исправить недостатки физического развития по средством коррекционных и специальных упражнения.

* Валеолого-психологическая: - формировать осознанное отношение к своему здоровью;

- создать благоприятные условия для оздоровления организма;

- развить волевые качества;

- создать благоприятный психо- эмоциональный фон для лечения заболевания.

**Педагогические технологии, используемые в обучении**

* Личностно-ориентированные технологии,  позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
* Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
* Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
* Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
* Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков**.**

**Сроки реализации программы**

Базисным учебным планом предусмотрена часть, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивающая реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. В данную часть входит и внеурочная деятельность. В соответствии с требованиями Стандартавнеурочная деятельностьорганизуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное и т. д.) Программакружка «Корригирующая гимнастика» реализует спортивно-оздоровительное направление. Программа ориентирована на младших школьников 7-10 лет (1-4 класс). Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корригирующей гимнастикой - 10 человек. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности

Программакружка «Корригирующая гимнастика» рассчитана на 4 года обучения: 102 часа в год (3 часа в неделю). Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал.

**Формы и режим проведения занятий**

Режим занятий: 3 раза в неделю по 45 минут.

К занятиям допускаются обучающиеся, по результатам медицинского осмотра имеющие отклонения в здоровье опорно-двигательного аппарата.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**Содержание изучаемого курса**

***1. Вводное занятие (2 часа).***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

***2. Теоретические сведения (основы знаний) (9 часов).***

*2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

*2.2. Влияние питания на здоровье.* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*2.3. Гигиенические и этические нормы.* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

***3. Общая физическая подготовка (26 часов).***

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге .* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. .* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

*3.3. Упражнения для ног.* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.4. Упражнения для туловища .* На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений.* На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

***4. Специальная физическая подготовка (35 часов).***

*4.1. Формирование навыка правильной осанки*. *Осанка и имидж .* Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета.* Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.4. Упражнения на равновесие.* На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

*4.5. Упражнения на гибкость.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, растяжение в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

***5. Дыхательные упражнения (10часов)***

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

***6. Упражнения на расслабление (10 часов)***

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

***7. Самоконтроль (6 часов).***

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

***9. Контрольные испытания***

***(2 часа).***

**Методическое обеспечение программы:**

Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы:

* спортивный зал,
* ковер,
* шведская стенка,
* маты,
* гимнастические скамейки,
* гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
* подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
* медицинская аптечка.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий. *Кадровый ресурс* программы будет в норме, если:

- к реализации данной программы подключен педагог, компетентный в вопросах корригирующей гимнастики;

- уровень квалификации педагогических и иных работников соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся.

*Организационный ресурс* предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание вокруг себя такого коллектива, который был бы привлекателен для его воспитанников, с которым бы они себя идентифицировали, и где культивировались бы положительные нормы и ценности.

*Информационно-методический ресурс* реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;

- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности;

- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе, глобальной) сети.

**Предполагаемая результативность программы:**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корригирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

***1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):***приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

***2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):***развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

***3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):***приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема | Класс,  Количество часов | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.Теоретические сведения | -Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата.  -Соблюдение правил техники безопасности на занятии.  -Вводная и промежуточная диагностика,  - медицинский осмотр детей на начало года.  -Ознакомление с понятием «осанка», и «плоскостопие».  -Значение осанки для здоровья.  -Связь физической культуры с лечебной физкультурой.  -Физическая нагрузка, её влияние на организм. | 2  2  2  1  1  1  1  1 | 1  1  2  1  1  2  1  2 | 1  1  2  1  1  2  1  2 | 1  1  2  1  1  2  1  2 |
| 2. Плоскостопие, строение голеностопа. | - комплекс упражнений для коррекции «плоскостопия».  - Общеразвивающие упражнения для стопы  - подвижные игры для коррекции плоскостопия.  - комплекс общеразвивающих упражнений  -индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления стопы | 6  8  2  6  2 | 6  8  2  6  2 | 6  8  2  6  2 | 6  8  2  6  2 |
| 3. Осанка, как стать красивым и сильным. | - Комплекс упражнений для коррекции «осанки».  - Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки»  -Упражнения на осанку  -правильное положение тела при ходьбе.  -правильное положение тела в положении стоя.  -гимнастические упражнения  -комплекс ОРУ с предметами и без  -индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки.  - подвижные игры для коррекции осанки | 6  2  4  1  1  5  6  2  4 | 6  2  4  1  1  5  6  2  4 | 6  2  4  1  1  5  6  2  4 | 6  2  4  1  1  5  6  2  4 |
| 4. Профилактика сколиоза. | -Самовытяжение, упражнения на равновесие. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. Личная гигиена. | - комплекс  упражнений утренней гимнастики -изучение методов закаливания организма | 1  1 | 1  1 | 1  1 | 1  1 |
| 6. Формирование навыков общения, взаимодействия и поддержки. | -Здоровье человека и влияние на него физических упражнений; -Влияние питания на здоровье; - Гигиенические и этические нормы. - подвижные игры ( малой подвижности).  - подвижные игры  -самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений | 111  6  8  4 | 111  6  8  4 | 111  6  8  4 | 111  6  8  4 |
| 7. Контрольные срезы | - Мониторинг физического здоровья детей  - выполнение самоконтроля | 26 | 2 6 | 26 | 26 |
| Итого: |  | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | № урока | Тема | Базовое содержание | | УУД |
| План | Факт |
| **Вводное занятие (11 занятия)** | | | | | | |
|  |  | 1. | Инструктаж по охране труда, понятие о значении корригирующей гимнастики на формирование опорно-двигательного аппарата. | | Получение знаний о соблюдении правил техники безопасности на занятиях, значение физических упражнений для растущего организма | **Познавательные**   1. *Общеучебные*  * Моделирование * Структурирование знаний.  1. *Логические*  * Анализ объектов * Сравнение объектов * Классификация объектов * Доказательство * Выдвижение гипотез и их обоснование * Построение логической цепи рассуждений   **Коммуникативные**   * Планирование учебного сотрудничества * Управление поведением партнера (контроль, коррекция, оценка) * Постановка вопросов * Разрешение конфликтов * Умение полно и точно выражать свои мысли   **Регулятивные**   * Планирование * Контроль * Оценка * Коррекция * Волевая саморегуляция   **Личностные**   * Смыслообразование * Самоопределение * Нравственно-этическая ориентация |
|  |  | 2. | упражнения для овладения полным дыханием; ознакомление с техникой ходьбы и бега | | Получение знаний о дыхательной системе в организма человека. |
|  |  | 3. | для овладения смешанным типом дыхания, обучение положению туловища, головы, рук в технике ходьбы и бега | |
|  |  | 4. | для развития носового дыхания, упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки | |
|  |  | 5. | Упражнения на формирование правильной осанки, формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника | | Формирование знаний о правильной осанки и режиме дня. |
|  |  | 6. | Самовытяжение, упражнения на равновесие | | Формирование гигиенических знаний о значении физическими упражнениями в режиме дня для здоровья |
|  |  | 7 | Привитие навыка правильной осанки | | Формирование знаний о правильной осанки |
|  |  | 8 | Корригирующие упражнения | | Формирование знаний о значении специальных упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата |
|  |  | 9 | Упражнения для формирования естественного мышечного корсета | | Формирование знаний о строении тела человека, необходимость укрепления мышц определённых групп |
|  |  | 10 | упражнения для укрепления поверхностных мышц спины; | | Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса гигиенической гимнастики |
|  |  | 11 | упражнения для глубоких мышц спины | | Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки |
| **Плоскостопие, строение голеностопа (24 занятия)** | | | | | | |
|  |  | 12. | Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа | | Формирование представления о строение голеностопа | **Познавательные**   1. *Общеучебные:*  * Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме   **Личностные**   * Смыслообразование * Самоопределение   **Регулятивные**   * Целеполагание * Планирование * Коррекция * Оценка * Волевая саморегуляция   **Коммуникативные**   * Планирование * Постановка вопросов * Умение полно и точно выражать свои мысли |
|  |  | 13. | растяжения связок стопы | | Формирование представления о системе структуры опорно-двигательного аппарата и его значения. |
|  |  | 14. | Обучение комплексу упражнений на голеностоп | | Формирование общего представления о самоконтроле в процессе физического воспитания |
|  |  | 15. | Статические упражнения на стопу | | Закрепление знаний об физических упражнениях, комплекс упражнений при ходьбе и в положение сидя |
|  |  | 16. | Упражнения на равновесие, развитие подвижности суставов голеностопа | | Формирование знаний о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции стопы». |
|  |  | 17. | Целевая игра на внимание | | Формирование знаний и представлений у обучающихся о правилах поведения подвижных игр со сверстниками |
|  |  | 18. | Тренировка основных исходных положений | | Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни |
|  |  | 19. | Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы | | Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности |
|  |  | 20 | Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. | | Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику |
|  |  | 21 | Упражнения на расслабление | | Формирование гигиенических знаниях о режиме дня обучающегося в разные времена года |
|  |  | 22 | Целевая игра | |
|  |  | 23 | упражнения для овладения полным дыханием; | | Формирование знаний о значении дыхательных упражнений для формирования организма |
|  |  | 24 | Упражнения на укрепление мышечного корсета | | Формирование знаний и умений о средствах физических упражнений |
|  |  | 25 | Самовытяжение, упражнения на равновесие | | Формирование представления о правилах гигиены тела |
|  |  | 26 | Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени | | Формирование знаний о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции стопы». |
|  |  | 27 | Упражнения для развития носового дыхания. | | Формирование знаний и умений о дыхательной системе в организме человека. |
|  |  | 28 | Упражнения для овладения смешанным типом дыхания | |
|  |  | 29 | Корригирующие упражнения | | Формирование знаний о значении специальных упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата |
|  |  | 30 | Упражнения для формирования естественного мышечного корсета | | Формирование знаний о строении тела человека, необходимость укрепления мышц определённых групп |
|  |  | 31 | Целевая игра | | Формирование знаний и представлений о современных средствах физического воспитания |
|  |  | 32 | Комплекс упражнений на равновесие | | Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни |  |
|  |  | 33 | Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета на голове | | Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику |
|  |  | 34 | Комплекс упражнений с предметами на укрепление мышц стопы | | Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни |
|  |  | 35 | Тренировка основных исходных положений | | Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни |
|  |  | 36 | Целевая игра | | Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности человека |
| ***Осанка, как стать красивым и сильным (31 занятие)*** | | | | | | |
|  |  | 37 | Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника | | Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни | **Познавательные**   1. *Общеучебные*  * Структурирование знаний * Осознанное построение устного речевого высказывания  1. *Логические*  * Анализ объектов * Сравнение объектов * Установление причинно-следственных связей * Доказательство * Выдвижение гипотез и их обоснование   **Коммуникативные**   * Планирование учебного сотрудничества * Постановка вопросов * Управление поведением партнеров (контроль, коррекция, оценка) * Умение полно и точно выражать свои мысли   **Личностные**   * Самоопределение * Смыслообразование |
|  |  | 38 | Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника | | Формирование представления о самостоятельных формах занятия |
|  |  | 39 | Тренировка основных исходных положений | | Формирование представления о правилах выполнения упражнения «Вис», и его значение |
|  |  | 40 | Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и тела | | Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни |
|  |  | 41 | Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. | | Формирование знаний и представлений об упражнениях на координацию движения |
|  |  | 42 | Упражнения на расслабление | | Формирование представлений о самостоятельных формах занятия |
|  |  | 43 | тренировка перед зеркалом (зрительный контроль); | |
|  |  | 44 | упражнения для овладения полным дыханием; | | Формирование знаний и умений о правилах дыхания при выполнении физических упражнений |
|  |  | 45 | для овладения смешанным типом дыхания | |
|  |  | 46 | для развития носового дыхания. | |
|  |  | 47 | Упражнения на формирование правильной осанки | | Формирование представления о самостоятельных формах занятий |
|  |  | 48 | Самовытяжение, упражнения на равновесие | | Формирование представления о самостоятельных формах занятия |
|  |  | 49 | Привитие навыка правильной осанки | | Формирование представлений об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни |
|  |  | 50 | Корригирующие упражнения | | Формирование представления о самоконтроле в процессе занятия |
|  |  | 51 | Упражнения для формирования естественного мышечного корсета | | Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни |
|  |  | 52 | Целевая игра | | Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности человека |
|  |  | 53 | тренировка перед зеркалом (зрительный контроль); | | Формирование представлений о самостоятельных формах занятия |
|  |  | 54 | Комплекс упражнений на укрепление прямых мышц спины | | Ознакомление с правилами оценки выполнения задания |
|  |  | 55 | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки | | Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни |
|  |  | 56 | Комплекс упражнений на укрепления прямых и косых мышц живота | | Формирование представления об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни |
|  |  | 57 | Целевая игра | | Формирование представлений о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека. |
|  |  | 58 | Комплекс упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника | | Формирование представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность |
|  |  | 59 | Комплекс упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника | | Формирование представления о правилах выполнения физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий |
|  |  | 60 | Тренировка основных исходных положений | | Формирование представлений о значении закаливания для здоровья |
|  |  | 61 | Условная игра | | Формирование представлений о самостоятельных формах занятий |
|  |  | 62 | Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. | | Формировании представлений о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания |
|  |  | 63 | Комплекс упражнения на расслабление | | Формирование знаний о требованиях к ведению дневника самонаблюдений |
|  |  | 64 | тренировка перед зеркалом (зрительный контроль); | | Формирование представления о правилах выполнения физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий |
|  |  | 65 | Комплекс упражнений для овладения полным дыханием; | | Формирование знаний и представлений о правилах дыхания при выполнении физических |
|  |  | 66 | для овладения смешанным типом дыхания, условная игра | |
|  |  | 67 | для развития носового дыхания, целевая игра | |
| ***Профилактика сколиоза. (5занятий )*** | | | | | |
|  |  | 68. | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки | | Формирование представления о самостоятельных формах занятий |
|  |  | 69. | Самовытяжение, комплекс упражнений на равновесие | | Формирование знаний и умений о средствах физических упражнений | **Познавательные**   1. *Общеучебные*  * Структурирование знаний * Моделирование * Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме  1. *Логические*  * Анализ объектов * Выдвижение гипотез и их обоснование   **Личностные**   * Смыслообразование * Нравственно-этическая ориентация   **Регулятивные**   * Контроль * Планирование * Коррекция * Оценка * Саморегуляция |
|  |  | 70. | Привитие навыка правильной осанки, целевая игра | | Формирование представлений об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни |
|  |  | 71. | Комплекс корригирующих упражнений, условная игра | | Формирование представления о самоконтроле в процессе занятия |
|  |  | 72 | Комплекс упражнений для формирования естественного мышечного корсета | | Формирование знаний и представлений о негативных факторах нездорового образа жизни |
| ***Личная гигиена (2 уроков)*** | | | | | | |
|  |  | 73. | Комплекс упражнений на расслабление и формировании правильной осанки, гигиена тела и одежды | | Формирование знаний и представлений о гигиене тела и одежды | **Познавательные**   1. *Общеучебные*  * Моделирование * Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме  1. *Логические*  * Анализ объектов * Сравнение объектов * Классификация объектов * Выдвижение гипотез и их обоснование * Установление причинно-следственных связей * Построение логической цепи рассуждений   **Регулятивные**   * Целеполагание * Планирование * Коррекция * Оценка   **Коммуникативные**   * Планирование учебного сотрудничества * Постановка вопросов * Управление поведением партнера (коррекция, оценка) * Умение полно и точно выражать свои мысли |
|  |  | 74. | Условная игра | | Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки |
| ***Формирование навыков общения, взаимодействия и поддержки. (21 занятие)*** | | | | | | |
|  |  | 75 | Комплекс упражнений на группы мышц туловища, условная игра | | Формирование навыков общения, взаимодействия и поддержки, понятие о том, что в дружном коллективе всё удаётся лучше. |  |
|  |  | 76 | Комплекс упражнений на растяжение передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области; | |  |
|  |  | 77 | Комплекс упражнений на укрепление прямых и косых мышц живота | |  |
|  |  | 78 | Комплекс упражнений на укрепление мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов | |  |
|  |  | 79 | Комплекс упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника | |  |
|  |  | 80 | Комплекс упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника | |  |
|  |  | 81 | Тренировка основных исходных положений | |  |
|  |  | 82 | Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы | |  |
|  |  | 83 | Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. | |  |  |
|  |  | 84 | Комплекс упражнений на расслабление | |  |  |
|  |  | 85 | тренировка перед зеркалом (зрительный контроль); | |  |  |
|  |  | 86 | Комплекс упражнений для овладения полным дыханием; | |  |  |
|  |  | 87 | Комплекс упражнений для овладения смешанным типом дыхания | |  |  |
|  |  | 88 | Комплекс упражнений для развития носового дыхания. | |  |  |
|  |  | 89 | Комплекс упражнения на формирование правильной осанки | |  |  |
|  |  | 90 | Самовытяжение, упражнения на равновесие | |  |  |
|  |  | 91 | Комплекс упражнений на привитие навыка правильной осанки | |  |  |
|  |  | 92 | Корригирующие упражнения | |  |  |
|  |  | 94 | Комплекс упражнений для формирования естественного мышечного корсета | |  |  |
|  |  | 95 | Комплекс упражнений для укрепления поверхностных мышц спины; | |  |  |
| ***Контрольные срезы (16 занятий)*** | | | | | | |
|  |  | 96 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, | | Формирование знаний о правилах выполнения тестов для оценки физической подготовленности |  |
|  |  | 97 | Комплекс упражнений на осанку | |  |
|  |  | 98 | Комплекс упражнений на укрепление стопы | | Формирование знаний о правилах выполнения тестов для оценки физической подготовленности |  |
|  |  | 99 | Мониторинг уровня физической подготовленности | |  |
|  |  | 100 | Упражнения на расслабление , подвижная игра | |  |
|  |  | 101 | самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений | | Формирование представлений о занятиях физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образ жизни |  |
|  |  | 102 |  | |  |  |
|  |  | 103 |  | |  |  |
|  |  | 104 |  | |  |  |
|  |  | 105 |  | |  |  |
|  |  | 106 |  | |  |  |
|  |  | 107 |  | |  |  |
|  |  | 108 |  | |  |  |
|  |  | 109 |  | |  |  |
|  |  | 110 |  | |  |  |
|  |  | 111 |  | |  |  |
|  |  | 112 | Подведение итогов работы, условная игра. | | Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на игровых площадках, спортивных площадках во внеурочное время |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Методические рекомендации**

**«Организация и содержательное наполнение некоторых занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников»**

***Особенности проведения занятий***

***и распределения содержания программы***

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять и несколько упражнений из данных разделов подряд. Целесообразно разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

***«Гигиенические и этические нормы»***

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов, как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная поступь, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

- проводить тренинги на закрепление норм;

- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения;

***«Общая физическая подготовка».***

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;

- не допускать утомления;

- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

***«Комплексы общеразвивающих упражнений».***

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,

- сложные элементы должны чередоваться с простыми,

- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),

- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,

- во всем должно быть чувство меры.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у занимающегося формируется хороший эстетический вкус.

***«Формирование навыка правильной осанки».***

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Такого человека будут стараться избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;

-использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

***«Упражнения на равновесие».***

Способность поддержания тела в положении равновесия характеризует не только уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. В этой связи перед педагогом открывается широкое поле для творчества. Можно предлагать выполнение упражнений под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;

- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозировано применять игровой метод.

***«Упражнения на гибкость».***

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием занимающегося, данный подраздел работы дает хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;

- сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

***«Акробатические упражнения».***

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними возможно возникновение такого психического состояния, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется однобокостью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – состояния уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы «загоняется внутрь», а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен. В данном случае страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучаемым. Все это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;

- использовать акробатические упражнения не только для развития вестибулярной устойчивости, но и для гибкости позвоночника;

- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

***«Дыхательные упражнения».***

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью, всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;

- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.

- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями.

- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой (а не просто одна из жизненно важных функций).

***«Упражнения на расслабление».***

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);

- следить за дозировкой упражнений и состоянием занимающихся, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;

- выполнять в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);

- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;

- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

***«Самоконтроль и психорегуляция».***

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приемов для разучивания;

- способствовать поддержанию интереса занимающихся к освоению данного раздела;

- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием занимающихся;

- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;

- выполнять психорегулирующие упражнения в сочетании с дыхательными.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Тестирование.**

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

\* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

\* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45є и зафиксировать положение.

\* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

\* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Тесты физической подготовленности:**

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (подвижность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45˚;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?  
а) хорошее  
б) нормальное   
в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?  
а) раз в месяц  
б) раз в полгода  
в) раз в год  
г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?  
а) постоянно  
б) часто  
в) очень редко  
г) не занимаюсь  
  
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?  
а) постоянно  
б) часто  
в) очень редко  
г) не занимается  
  
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?  
а) считаю недопустимым  
б) возможно умеренное употребление во время праздников  
в) это недопустимо в присутствии ребёнка  
г) не считаю это проблемой  
  
6. Как Вы относитесь к курению?  
а) это вредная привычка  
б) это недопустимо в присутствии ребёнка  
в) не считаю это проблемой  
  
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?  
а) да  
б) отчасти  
в) нет  
г) затрудняюсь ответить  
  
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?  
а) да  
б) отчасти  
в) нет  
г) затрудняюсь ответить  
  
9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?  
а) на море  
б) дома  
в) в санатории  
г) в селе  
д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
10. Как Ваш ребенок проводит досуг?  
а) у бабушки  
б) гуляет во дворе  
в) смотрит телевизор  
г) с друзьями  
  
11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?  
а) да  
б) нет  
в) затрудняюсь ответить  
  
12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?  
а) из специальных книг  
б) из средств информации  
в) из беседы с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
г) в школе  
  
13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?  
а) да  
б) затрудняюсь ответить  
  
14. Если прививаете, то каким образом?  
а) с помощью бесед  
б) личным примером  
в) совместно

**Анкета «ЗОЖ» для учащихся 1 класса:**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

**Ключ к анкете:**

**ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

**ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

**ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается обще количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

**Список использованной литературы**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007 г.

2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.

3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.

4.300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998 г.

5.«Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.

6.Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.