
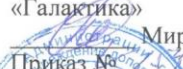


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
– Центр детского творчества «Галактика»**

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
МБУ ДО ЦДТ «Галактика»
Протокол № 1
от «28» 08 20 15

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБУ ДО ЦДТ «Галактика»
 Кузнецова С.А.
«28» 08 20 15

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДТ
«Галактика»
 Мирзаянц К.Е.
Приказ № _____
от «28» 08 20 15



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Культура здоровья»
Направленность программы физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся 6 - 11 лет
Срок реализации 1 год**

Составитель:
Анохина Светлана Петровна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Екатеринбург
2015

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Введение.....	3
Актуальность программы.....	3
Педагогическая целесообразность.....	3
Цель и задачи образовательной программы.....	4
Отличительные особенности программы от уже существующих программ.....	4
Условия реализации программы.....	5
Психофизиологические особенности возраста.....	Ошибка! Закладка не определена.
Формы и режим занятий.....	5
Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.....	5
Формы подведения итогов обучения по образовательной программе.....	6
Система организации контроля результативности освоения программы.....	6
Учебно-тематический план.....	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Методическое обеспечение программы.....	18
Список литературы.....	19

Пояснительная записка

Введение

В последнее время все реже встречаются здоровые дети. В век компьютерных технологий люди все больше времени проводят за монитором компьютера - ведут малоподвижный образ жизни, не уделяют должного внимания физическому развитию своего организма и организма своих детей, формируют неверную модель поведения и служат нездоровым примером для подражания подрастающему поколению. В то же время, от состояния здоровья, его фундамента, заложенного в детстве, во многом зависит, какой будет жизнедеятельность человека в будущем.

Современная политика государства направлена на сбережение самого ценного ресурса – здоровья как основного показателя благополучия человека. Поэтому защита, сохранение и развитие здоровья ребёнка – одно из главных стратегических направлений современного образования дошкольников и младших школьников.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному состоянию, названы «...плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды, гиподинамия». Необходимо разрушить этот замкнутый круг.

Настоящая программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни средствами дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Направленность программы – **физкультурно - спортивная.**

Новизна заключается в содержании практической части программы, которая методически ориентирована на переход от технологий педагогической коррекции утраченного здоровья к технологиям сбережения, создания и сотворения собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровьесбережения.

Актуальность программы

Здоровый образ жизни признан сегодня во всем мире. Поэтому актуальность проблемы формирования здоровьесберегающего образа жизни у детей с раннего возраста является признанной всем мировым сообществом людей.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1386 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;
- Конвенция ООН о правах ребенка принята Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;
- «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Устав МБУ ДО ЦДТ «Галактика».

Педагогическая целесообразность

Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – одному из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, улучшение адаптации организма к внешним условиям среды и повышения качества жизни сегодня осуществляется под

руководством компетентного наставника – педагога дополнительного образования. Формирование культуры здоровья может быть успешным при условии развития у детей определенных компетенций здоровьесбережения, которые они могут применять на практике. Полученные ребенком знания и представления о своих физических возможностях, позволяют ему найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать ценностно значимые для него компоненты здорового образа жизни (режим, гигиена, питание, движение, закаливание).

Обучаясь по программе «Культура здоровья», ребенок формирует потребность сохранения самого ценного ресурса – своего здоровья, а ставшие ему союзниками родители и педагог создают ту необходимую внешнюю среду, в которой происходит становление всесторонне развитой личности.

Уровень освоения образовательной программы: общекультурный.

Цель и задачи образовательной программы

Цель: укрепление физического здоровья детей с помощью системы физкультурно-оздоровительных занятий по программе «Культура здоровья».

Обучающие задачи:

- развивать знания детей о своём организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения и ответственного отношения;
- совершенствовать жизненно необходимые двигательные навыки, развивать двигательные способности, скоростные качества, координацию, выносливость;
- формировать элементарные умения по гигиене, анатомии и физиологии человека, технике движений, режиму дня, правилам спортивных игр.

Развивающие задачи:

- способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, иммунной, дыхательной и др.);
- содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки через оздоровительные техники;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния детей на занятиях физкультурой;
- способствовать повышению умственной и физической работоспособности через систему методов и способов оздоровления.

Воспитывающие задачи:

- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, выполнения безопасных правил жизни в социальной среде;
- формировать привычку к здоровому образу жизни (соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, желание ежедневно заниматься физическими упражнениями, спортивными играми в организованной и самостоятельной двигательной деятельности);
- воспитывать положительные черты характера (смелость, решительность, настойчивость);
- формировать позитивные (нравственные) качества личности (доброжелательность, взаимопонимание, поддержка);
- способствовать развитию целеустремлённости, волевых качеств (сила воли, умение побеждать и проигрывать, переносить определённые трудности, позитивно разрешать конфликтные ситуации);
- воспитывать эстетические потребности ребёнка, способствовать эмоциональному развитию.

Отличительные особенности программы от уже существующих программ

При разработке программы были рассмотрены программы - «Подвижные игры», автор программы: Бойко Н.В., программа «Культура здоровья» разработчик – Ильина Е.В., программа «Подвижные игры» - Кирьянова А.В., общеразвивающая программа «Будем

здоровы!» автор: Ильичева О.В., образовательная программа по валеологическому воспитанию и формированию здорового образа жизни «Радуга здоровья» - Кораблева Е.Л.

Большинство программ нацелены на передачу теоретических знаний обучающимся. Некоторые программы включают практику подвижных игр детей. Но большинство программ как бы замкнуты сами на себе – только педагог, воспитанники и стены спортивного класса. Программа «Культура здоровья» учитывает не только детей, но и всех остальных участников образовательного процесса: родителей, социокультурную среду, общество, государство. При этом для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни, привычки к сохранению своего здоровья необходим новый подход. А достижение положительных результатов возможно только при наличии заинтересованности родителей, привлечении семейного воспитательного потенциала и ближайшей социокультурной среды жизни ребёнка.

Таким образом, **отличительной особенностью** данной программы от уже существующих является не просто занятия физической культурой, а погружение детей в социальную практику формирования культуры здоровья.

Условия реализации программы

Участниками программы являются дети 6-10 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Формы и режим занятий

Основная форма организации деятельности детей на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы детей на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия.

Программа предполагает следующие формы проведения занятий: игровые программы, игры-соревнования, эстафеты, упражнения, викторины, беседы, открытые занятия, диалоги, сказки, наблюдения, посиделки, обсуждения, походы, праздники, турниры.

В работе применяются такие методы, как:

- Словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- Наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- Практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, экспериментирование, опыт спортивный, исследование, поиск, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры-драматизации, сценки, инсценировки, игры парами, игры-диалоги.
- Когнитивные методы (вербально-логические методы: репродуктивные, проблемно-поисковые, исследовательские).

Организация занятий:

- для обучающихся 6-7 лет:

- общее количество часов в год – 72 часа;
- количество часов неделю – 2 часа в неделю;
- количество занятий в неделю – 2 занятия в неделю;

- для обучающихся 8-10 лет:

- общее количество часов в год – 144 часа;
- количество часов неделю – 4 часа в неделю;
- количество занятий в неделю – 2 занятия в неделю.

Так как часть детей младшего школьного возраста не могут посещать объединение в будние дни, для них программа сокращена до 72 часов.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

Применяемые методы и формы обучения способствуют эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми, обеспечивают последовательное укрепление здоровья, физического и двигательного развития детей. Результативность деятельности обучающихся по итогам внедрения здоровьесберегающих технологий в

образовании детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста оценивается через разработанную систему мониторинга качества получаемых знаний и навыков.

В результате совместной деятельности педагога, родителей и воспитанников, к концу учебного года дети должны:

1. Активно использовать полученные умения и навыки в повседневной жизни, в ситуации выбора здорового образа жизни, во всех аспектах своей деятельности и иметь потребность к систематическому сохранению и приумножению своего здоровья.

2. Уметь применять навыки сохранения здоровья в необходимой ситуации, самостоятельно предупредить утомление, понимать и стремиться к переходу к другому виду деятельности, к смене статики на активные движения.

3. Демонстрировать правила безопасного поведения в окружающей среде.

4. Иметь положительную динамику в формировании здорового состояния организма, быть включенным в здоровый образ жизни наряду с родителями.

5. Иметь систему представлений о себе, своем теле и организме; осознавать свою индивидуальность, проявлять чувство самооценности, любви к себе и окружающим.

6. Получать удовольствие и радость при выполнении простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, культуры закаливания, питания; удовлетворённость результатами индивидуальных и совместных действий, радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

Формы подведения итогов обучения по образовательной программе

Формы контроля

В соответствии с формами обучения на практике выделяются три формы контроля:

- Индивидуальный
- Групповой (парный)
- Фронтальный

При индивидуальном контроле каждый обучающийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи.

При групповом контроле формируется несколько групп, и каждой группе дается задание. В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

При фронтальном контроле задания предлагаются всем. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала.

Методы контроля

Методы контроля — это система последовательных взаимосвязанных диагностических действий педагога и обучающихся, обеспечивающих обратную связь в процессе обучения с целью получения данных о его успешности, эффективности учебного процесса. Они должны обеспечивать систематическое, полное, точное и оперативное получение информации об учебном процессе, как ребенок воспринимает и усваивает материал.

Используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов опросов, анкетирования, активности обучающихся на занятиях в вопросах сохранения здорового образа жизни.

Система организации контроля результативности освоения программы

Виды	Формы и методы	Периодичность
Входящий	-анкетирование родителей и детей -собеседование	1 раз в год (сентябрь)
Текущий	-наблюдение -практические задания -опрос (освоение теоретического материала) -индивидуальные беседы с обучающимися и	В течение всего учебного года

	родителями	
Итоговый	- итоговое занятие, тестирование -анкетирование обучающихся и родителей -творческое задание	1 раз в год (май)

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Т	П
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Страна Здоровья	1	1	-
3	Гигиенические навыки	6	2	4
3.1	Распорядок дня		1	-
3.2	Навыки гигиены		-	1
3.3	«Мойдодыр»		-	2
3.4	Борьба с микробами		1	1
4	Как сохранить зрение	2	1	1
5	ЗОЖ - здоровый позвоночник	10	4	6
5.1	Осанка – красивая спина		1	-
5.2	Советы стойкого оловянного солдатика		1	-
5.3	Я не стану Горбуном – буду игруном!		-	1
5.4	Помогу себе я сам		1	1
5.5	Спинка – картинка, а глаз – алмаз!		-	1
5.6	Правильно стой, сиди, ходи		1	1
5.7	Уроки Неболейки		-	1
5.8	Мой здоровый позвоночник		-	1
6	Болезни позвоночника. Признаки и причины	8	3	5
6.1	Что такое сколиоз?		1	-
6.2	Отчего возникают проблемы с позвоночником		1	-
6.3	Профилактика сколиоза		-	1
6.4	Сутулый или стройный – что лучше?		-	1
6.5	Семь тайных симптомов неправильной осанки		1	1
6.6	Что такое нарушения осанки		-	1
6.7	Буду я здоровым, сильным и веселым!		-	1
7	Опорно-двигательный аппарат. Что такое гиподинамия?	1	-	1
8	Красивая осанка	2	1	1
9	Путешествие в страну здоровья	2	-	2
10	Здоровье сгубишь – новое не купишь!	2	-	2
11	Учись быстроте и ловкости	18	2	16
11.1	Вот уж этот гололед		-	1
11.2	Спорт – это здоровье		1	1
11.3	Уроки старухи Шапокляк		-	1
11.4	Кто быстрее		-	1
11.5	Малые Олимпийские игры		1	1
11.6	Физкультминутки на занятиях		-	1
11.7	Команда быстроногих		-	1
11.8	Самый ловкий		-	1
11.9	Выбираем бег		-	1
11.10	Дорога к доброму здоровью		-	1
11.11	Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни	-	1	

11.12	Быстрее, выше, сильнее		-	1
11.13	Попробуй догони		-	1
11.14	В гостях у черепахи Тортиллы		-	1
11.15	Я играю и расту		-	1
11.16	Здоровым быть здорово!		-	1
12	Сила нужна каждому	6	1	5
12.1	Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье!		1	3
12.2	Скакалочка – выручалочка		-	1
12.3	Сила каждому нужна, сила каждому важна		-	1
13	Метко в цель	7	-	7
13.1	Развиваем точность движений		-	1
13.2	В здоровом теле – здоровый дух!		-	2
13.3	Путешествие по Спортландии		-	1
13.4	Как Емеля я не стану, я с печи скорее встану		-	1
13.5	Бег с препятствиями		-	1
13.6	Веселые старты		-	1
14	Удивительная пальчиковая гимнастика		-	2
15	Здоровое питание	5	2	3
15.1	Здоровое питание		1	1
15.2	Секреты поваренка		-	1
15.3	Секреты нашего леса		1	-
15.4	Кулинарное путешествие по Простоквашино		1	1
16	Итоговое занятие «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными»	1	1	-
Итого		72	19	53

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в предмет. Овладение навыками организации безопасного проведения на занятии и безопасного выполнения творческих заданий. Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.

2. Страна Здоровья

Теория: Здоровье как часть культуры человека, роль движения в жизни человека. Дать представление обучающимся о здоровье как о части культуры человека.

3. Гигиенические навыки

3.1 Распорядок дня

Теория: Режим дня и двигательный режим. Значение физкультурно-оздоровительных перерывов в образовательном процессе в школе. Гигиенические требования к гимнастике.

3.2 Навыки гигиены

Практика: Формирование гигиенических навыков. Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни. Игра- путешествие «Дорога к доброму здоровью».

3.3 «Мойдодыр»

Практика: физкультурно-оздоровительные минутки как неотъемлемая часть образовательного процесса. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра-викторина на определение качества полученных знаний и навыков. Здоровье сгубишь - новое не купишь.

3.4 Борьба с микробами

Теория: От простой еды и мыла у микробов тают силы. Умеешь ли ты мыть руки с мылом?

Практика: Инсценировка сказки Чуковского Мойдодыр.

4 Как сохранить зрение

Теория: знакомство с причинами глазных болезней и их профилактикой, Как нужно правильно заботиться о глазах.

Практика: упражнения для профилактики глазных заболеваний. Гимнастика для глаз.

5 ЗОЖ – здоровый позвоночник

5.1 Осанка – красивая спина

Теория: Определение составляющих здоровья.

5.2 Советы стойкого оловянного солдатика

Теория: Составление рациона питания для укрепления позвоночника.

5.3 Я не стану Горбуном – буду игруном!

Практика: Игры: «Пустое место», «Змейка», «Пятнашки».

5.4 Помогу себе я сам

Теория: Правила закаливания организма. Выполнение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек.

Практика: Игра путешествие: «Будем делать хорошо и не будем плохо».

5.5 Спинка – картинка, а глаз – алмаз!

Практика: Подвижные игры: «Гиганты и лилипуты», «Снайперы».

5.6 Правильно стой, сиди, ходи

Теория: Правила посадки за столом. Гигиена сна. Профилактика плоскостопия.

Практика: Игры: «День и ночь», «Защита крепости».

5.7 Уроки Неболейки

Практика: Игра путешествие: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

5.8 Мой здоровый позвоночник

Практика: Подвижные игры: «Совушка», «Краски», «Цепи – кованые».

6 Болезни позвоночника. Признаки и причины.

6.1 Что такое сколиоз?

Теория: Дать представление о сколиозе, возможных симптомах его появления. Профилактические мероприятия для предупреждения сколиоза.

6.2 Отчего возникают проблемы с позвоночником

Теория: Информация о возможных существующих проблемах опорно - двигательного аппарата. Причины появления таких заболеваний.

6.3 Профилактика сколиоза

Практика: Игровые двигательные упражнения со стульями: «Преодоление препятствия», «Трон», «Эстафета со стульями».

6.4 Сутулый или стройный – что лучше?

Практика: Игровые двигательные упражнения с книгой: «Тяжелый груз», «Оркестр», «Волшебники». Подвижные игры: «Зима – лето», «Ловишки».

6.5 Семь тайных симптомов неправильной осанки

Теория: Развитие умений определять наличие проблем: ощущение боли в спине, одно плечо ниже другого, сутулость.

Практика: Игровые двигательные упражнения с газетой: «Балансировка», «По кругу», «Снежная баба».

6.6 Что такое нарушения осанки

Практика: Игра-соревнование «Кто больше знает».

6.7 Буду я здоровым, сильным и веселым!

Практика: Веселые старты.

7 Опорно-двигательный аппарат. Что такое гиподинамия?

Практика: Определение показателей уровня здоровья опорно - двигательного аппарата путем выполнения специальных упражнений:

- Бег 30 м
- Прыжки на скакалке
- Наклоны вперед
- Повороты

8 Красивая осанка

Теория: Красивая осанка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Формирование правильной осанки. Осознание значимости осанки в формировании культуры здоровья человека.

Практика: Личный практикум проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия на развитие осанки.

9 Путешествие в страну здоровья.

Практика: Игровая программа «Здоровье не купишь - его разум дарит». Обсуждение проблемных ситуаций.

10 Здоровье сгубишь – новое не купишь!

Практика: Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности. Формирование практического представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Подвижные игры «Белые медведи», «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи», «Угадай кто?».

11 Учись быстроте и ловкости

11.1 Вот уж этот гололед

Практика: Правила предупреждения травматизма на занятии. Игры по замыслу детей.

11.2 Спорт – это здоровье

Теория: Навыки игры на улице. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.

Практика: Игры: «Назови имя», «Бездомный».

11.3 Уроки старухи Шапокляк

Практика: Подвижные игры для развития ловкости: «Западня», «Снежные круги», «Змейка».

11.4 Кто быстрее

Практика: Игры: «Лохматый пес», «Нептун и рыбки».

11.5 Малые Олимпийские игры

Теория: История Олимпийского движения.

Практика: Веселые старты.

11.6 Физкультминутки на занятиях

Практика: Игры-физкультминутки: «Жук», «Замок», «Дом и ворота».

11.7 Команда быстроногих

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Защищай ворота», «Быстрый спуск».

11.8 Самый ловкий

Практика: Подвижные игры для развития ловкости: «Поезд», «Салки», «Мышеловка».

11.9 Выбираем бег

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Семерочка», «Горные тропы», «Делай как я».

11.10 Дорога к доброму здоровью

Практика: Спортивное развлечение «Цветик – семицветик».

11.11 Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни

Практика: Подвижные игры для развития ловкости: «Вороны и воробьи», «Два Мороза», «Услышь свое имя».

11.12 Быстрее, выше, сильнее

Практика: Подвижные игры для развития координации: «Перемена мест», «Не урони палку», «Охотники и утки».

11.13 Попробуй догони

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Казачки-разбойники», «Я беру с собой в поход».

11.14 В гостях у черепахи Тортиллы

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Догони свою пару», «Горелки», «Шмель».

11.15 Я играю и расту

Практика: Личностно-ориентированный тренинг на тему самопознания своих физических качеств.

11.16 Здоровым быть здорово!

Практика: Игра-соревнование «Спортландия».

12 Сила нужна каждому

12.1 Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье!

Теория: Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение обучающегося в режим саморазвития, самовоспитания.

Практика: Включение в культурно-оздоровительную деятельность. Развитие силы и ловкости посредством подвижных игр: «Кто сильнее?», «Салки со стопами».

12.2 Скакалочка – вырубалочка

Практика: Подвижные игры: «Удочка с прыжками», «Удочка с приседанием» «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка».

12.3 Сила каждому нужна, сила каждому важна

Практика: Подвижные игры: «Командные салки», «Сокол и голуби».

13 Метко в цель

13.1 Развиваем точность движений

Практика: Включение в культурно-оздоровительную деятельность. Развитие меткости, глазомера посредством подвижных игр: «Воробушки и кот», «Найди нужный цвет».

13.2 В здоровом теле – здоровый дух!

Практика: Подвижные игры: «Пятнашки», «Сбей кегли».

13.3 Путешествие по Спортландии

Практика: Игровая программа «Спортивные аттракционы».

13.4 Как Емеля я не стану, я с печи скорее встану

Практика: Подвижные игры: «Меняем линию», «Мяч – путешественник».

13.5 Бег с препятствиями

Практика: Упражнения: «Цирк», «Забей мяч», «Лабиринт».

13.6 Веселые старты

Практика: Игровая соревновательная программа «Снайперы».

14 Удивительная пальчиковая гимнастика

Практика: Развитие мелкой моторики, пластичности рук, ловкости и быстроты работы рук. Обучение различным методам развития мелкой моторики через игру. Игры на развитие мелкой моторики.

15 Здоровое питание

15.1 Здоровое питание

Теория: Формирование представлений об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих. Укрепление осознанного отношения к выбору пищи. Вредные продукты и последствия их употребления. Формирование привычки питаться правильно. Формирование представления о связи рациона питания и здорового образа жизни.

Практика: Игры-беседы, интегрированные занятия, игры-конкурсы, игры-путешествия: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков».

15.2 Секреты поваренка

Практика: Игра-беседа «Секреты поваренка».

15.3 Секреты нашего леса

Теория: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ и возможности включения их в рацион питания. Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.

Познакомить с флорой края, в котором они живут, ее богатством и разнообразием. Объяснить необходимость заботиться о природе. Дать представления о правилах поведения в лесу.

15.4 Кулинарное путешествие по Простоквашино

Теория: рассказать о пользе каши для здоровья. Познакомить с традициями блюд русской кухни.

Практика: увлекательная викторина «Путешествие к коту Матроскину».

16 Итоговое занятие «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными»

Теория: Подведение итогов. Закрепление полученных знаний путем повторения основных правил культуры здоровья. Рассказ на тему «Каким я хочу быть и что сделаю для этого».

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Т	П
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2	Страна Здоровья	2	2	-
3	Гигиенические навыки	12	4	8
3.1	Распорядок дня		2	-
3.2	Навыки гигиены		-	2
3.3	«Мойдодыр»		-	4
3.4	Борьба с микробами		2	2
4	Как сохранить зрение	4	2	2
5	ЗОЖ - здоровый позвоночник	20	8	12
5.1	Осанка – красивая спина		2	-
5.2	Советы стойкого оловянного солдатика		2	-
5.3	Я не стану Горбуном – буду игруном!		-	2
5.4	Помогу себе я сам		2	2
5.5	Спинка – картинка, а глаз – алмаз!		-	2
5.6	Правильно стой, сиди, ходи		2	2
5.7	Уроки Неболейки		-	2
5.8	Мой здоровый позвоночник		-	2
6	Болезни позвоночника. Признаки и причины	16	6	10
6.1	Что такое сколиоз?		2	-
6.2	Отчего возникают проблемы с позвоночником		2	-
6.3	Профилактика сколиоза		-	2
6.4	Сутулый или стройный – что лучше?		-	2
6.5	Семь тайных симптомов неправильной осанки		2	2
6.6	Что такое нарушения осанки		-	2
6.7	Буду я здоровым, сильным и веселым!		-	2
7	Опорно-двигательный аппарат. Что такое гиподинамия?	2	-	2
8	Красивая осанка	4	2	2
9	Путешествие в страну здоровья	4	-	4
10	Здоровье сгубишь – новое не купишь!	4	-	4
11	Учись быстроте и ловкости	36	4	32
11.1	Вот уж этот гололед		-	2
11.2	Спорт – это здоровье		2	2
11.3	Уроки старухи Шапокляк		-	2
11.4	Кто быстрее		-	2

11.5	Малые Олимпийские игры		2	2
11.6	Физкультминутки на занятиях		-	2
11.7	Команда быстроногих		-	2
11.8	Самый ловкий		-	2
11.9	Выбираем бег		-	2
11.10	Дорога к доброму здоровью		-	2
11.11	Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни		-	2
11.12	Быстрее, выше, сильнее		-	2
11.13	Попробуй догони		-	2
11.14	В гостях у черепахи Тортиллы		-	2
11.15	Я играю и расту		-	2
11.16	Здоровым быть здорово!		-	2
12	Сила нужна каждому	12	2	10
12.1	Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье!		2	6
12.2	Скакалочка – выручалочка		-	2
12.3	Сила каждому нужна, сила каждому важна		-	2
13	Метко в цель	14	-	14
13.1	Развиваем точность движений		-	2
13.2	В здоровом теле – здоровый дух!		-	4
13.3	Путешествие по Спортландии		-	2
13.4	Как Емеля я не стану, я с печи скорее встану		-	2
13.5	Бег с препятствиями		-	2
13.6	Веселые старты		-	2
14	Удивительная пальчиковая гимнастика		-	4
15	Здоровое питание	10	4	6
15.1	Здоровое питание		2	2
15.2	Секреты поваренка		-	2
15.3	Секреты нашего леса		2	-
15.4	Кулинарное путешествие по Простоквашино		2	2
16	Итоговое занятие «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными»	2	2	-
Итого		144	38	106

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в предмет. Овладение навыками организации безопасного проведения на занятии и безопасного выполнения творческих заданий. Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.

2. Страна Здоровья

Теория: Здоровье как часть культуры человека, роль движения в жизни человека. Дать представление обучающимся о здоровье как о части культуры человека.

3. Гигиенические навыки

3.1 Распорядок дня

Теория: Режим дня и двигательный режим. Значение физкультурно-оздоровительных перерывов в образовательном процессе в школе. Гигиенические требования к гимнастике.

3.2 Навыки гигиены

Практика: Формирование гигиенических навыков. Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность

и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни. Игра- путешествие «Дорога к доброму здоровью».

3.3 «Мойдодыр»

Практика: физкультурно-оздоровительные минутки как неотъемлемая часть образовательного процесса. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра-викторина на определение качества полученных знаний и навыков. Здоровье сгубишь - новое не купишь.

3.4 Борьба с микробами

Теория: От простой еды и мыла у микробов тают силы. Умеешь ли ты мыть руки с мылом?

Практика: Инсценировка сказки Чуковского Мойдодыр.

4 Как сохранить зрение

Теория: знакомство с причинами глазных болезней и их профилактикой, Как нужно правильно заботиться о глазах.

Практика: упражнения для профилактики глазных заболеваний. Гимнастика для глаз.

5 ЗОЖ – здоровый позвоночник

5.1 Осанка – красивая спина

Теория: Определение составляющих здоровья.

5.2 Советы стойкого оловянного солдатика

Теория: Составление рациона питания для укрепления позвоночника.

5.3 Я не стану Горбуном – буду игруном!

Практика: Игры: «Пустое место», «Змейка», «Пятнашки».

5.4 Помогу себе я сам

Теория: Правила закаливания организма. Выполнение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек.

Практика: Игра путешествие: «Будем делать хорошо и не будем плохо».

5.5 Спинка – картинка, а глаз – алмаз!

Практика: Подвижные игры: «Гиганты и лилипуты», «Снайперы».

5.6 Правильно стой, сиди, ходи

Теория: Правила посадки за столом. Гигиена сна. Профилактика плоскостопия.

Практика: Игры: «День и ночь», «Защита крепости».

5.7 Уроки Неболейки

Практика: Игра путешествие: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

5.8 Мой здоровый позвоночник

Практика: Подвижные игры: «Совушка», «Краски», «Цепи – кованые».

6 Болезни позвоночника. Признаки и причины.

6.1 Что такое сколиоз?

Теория: Дать представление о сколиозе, возможных симптомах его появления. Профилактические мероприятия для предупреждения сколиоза.

6.2 Отчего возникают проблемы с позвоночником

Теория: Информация о возможных существующих проблемах опорно - двигательного аппарата. Причины появления таких заболеваний.

6.3 Профилактика сколиоза

Практика: Игровые двигательные упражнения со стульями: «Преодоление препятствия», «Трон», «Эстафета со стульями».

6.4 Сутулый или стройный – что лучше?

Практика: Игровые двигательные упражнения с книгой: «Тяжелый груз», «Оркестр», «Волшебники». Подвижные игры: «Зима – лето», «Ловишки».

6.5 Семь тайных симптомов неправильной осанки

Теория: Развитие умений определять наличие проблем: ощущение боли в спине, одно плечо ниже другого, сутулость.

Практика: Игровые двигательные упражнения с газетой: «Балансировка», «По кругу», «Снежная баба».

6.6 Что такое нарушения осанки

Практика: Игра-соревнование «Кто больше знает».

6.7 Буду я здоровым, сильным и веселым!

Практика: Веселые старты.

7 Опорно-двигательный аппарат. Что такое гиподинамия?

Практика: Определение показателей уровня здоровья опорно - двигательного аппарата путем выполнения специальных упражнений:

- Бег 30 м
- Прыжки на скакалке
- Наклоны вперед
- Повороты

8 Красивая осанка

Теория: Красивая осанка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Формирование правильной осанки. Осознание значимости осанки в формировании культуры здоровья человека.

Практика: Личный практикум проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия на развитие осанки.

9 Путешествие в страну здоровья.

Практика: Игровая программа «Здоровье не купишь - его разум дарит». Обсуждение проблемных ситуаций.

10 Здоровье сгубишь – новое не купишь!

Практика: Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности. Формирование практического представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Подвижные игры «Белые медведи», «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи», «Угадай кто?».

11 Учись быстрой и ловкости

11.1 Вот уж этот гололед

Практика: Правила предупреждения травматизма на занятии. Игры по замыслу детей.

11.2 Спорт – это здоровье

Теория: Навыки игры на улице. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.

Практика: Игры: «Назови имя», «Бездомный».

11.3 Уроки старухи Шапокляк

Практика: Подвижные игры для развития ловкости: «Западня», «Снежные круги», «Змейка».

11.4 Кто быстрее

Практика: Игры: «Лохматый пес», «Нептун и рыбки».

11.5 Малые Олимпийские игры

Теория: История Олимпийского движения.

Практика: Веселые старты.

11.6 Физкультминутки на занятиях

Практика: Игры-физкультминутки: «Жук», «Замок», «Дом и ворота».

11.7 Команда быстроногих

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Защищай ворота», «Быстрый спуск».

11.8 Самый ловкий

Практика: Подвижные игры для развития ловкости: «Поезд», «Салки», «Мышеловка».

11.9 Выбираем бег

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Семерочка», «Горные тропы», «Делай как я».

11.10 Дорога к доброму здоровью

Практика: Спортивное развлечение «Цветик – семицветик».

11.11 Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни

Практика: Подвижные игры для развития ловкости: «Вороны и воробьи», «Два Мороза», «Услышь свое имя».

11.12 Быстрее, выше, сильнее

Практика: Подвижные игры для развития координации: «Перемена мест», «Не урони палку», «Охотники и утки».

11.13 Попробуй догони

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Казачьи-разбойники», «Я беру с собой в поход».

11.14 В гостях у черепахи Тортиллы

Практика: Подвижные игры для развития быстроты: «Догони свою пару», «Горелки», «Шмель».

11.15 Я играю и расту

Практика: Личностно-ориентированный тренинг на тему самопознания своих физических качеств.

11.16 Здоровым быть здорово!

Практика: Игра-соревнование «Спортландия».

12 Сила нужна каждому

12.1 Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье!

Теория: Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение обучающегося в режим саморазвития, самовоспитания.

Практика: Включение в культурно-оздоровительную деятельность. Развитие силы и ловкости посредством подвижных игр: «Кто сильнее?», «Салки со стопами».

12.2 Скакалочка – вырчалочка

Практика: Подвижные игры: «Удочка с прыжками», «Удочка с приседанием» «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка»ю

12.3 Сила каждому нужна, сила каждому важна

Практика: Подвижные игры: «Командные салки», «Сокол и голуби»ю.

13 Метко в цель

13.1 Развиваем точность движений

Практика: Включение в культурно-оздоровительную деятельность. Развитие меткости, глазомера посредством подвижных игр: «Воробушки и кот», «Найди нужный цвет».

13.2 В здоровом теле – здоровый дух!

Практика: Подвижные игры: «Пятнашки», «Сбей кегли».

13.3 Путешествие по Спортландии

Практика: Игровая программа «Спортивные аттракционы».

13.4 Как Емеля я не стану, я с печи скорее встану

Практика: Подвижные игры: «Меняем линию», «Мяч – путешественник».

13.5 Бег с препятствиями

Практика: Упражнения: «Цирк», «Забей мяч», «Лабиринт».

13.6 Веселые старты

Практика: Игровая соревновательная программа «Снайперы».

14 Удивительная пальчиковая гимнастика

Практика: Развитие мелкой моторики, пластичности рук, ловкости и быстроты работы рук. Обучение различным методам развития мелкой моторики через игру. Игры на развитие мелкой моторики.

15 Здоровое питание

15.1 Здоровое питание

Теория: Формирование представлений об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих. Укрепление осознанного отношения к выбору пищи. Вредные продукты и последствия их употребления. Формирование привычки питаться правильно. Формирование представления о связи рациона питания и здорового образа жизни.

Практика: Игры-беседы, интегрированные занятия, игры-конкурсы, игры-путешествия: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков».

15.2 Секреты поваренка

Практика: Игра-беседа «Секреты поваренка».

15.3 Секреты нашего леса

Теория: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ и возможности включения их в рацион питания. Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Познакомить с флорой края, в котором они живут, ее богатством и разнообразием. Объяснить необходимость заботиться о природе. Дать представления о правилах поведения в лесу.

15.4 Кулинарное путешествие по Простоквашино

Теория: рассказать о пользе каши для здоровья. Познакомить с традициями блюд русской кухни.

Практика: увлекательная викторина «Путешествие к коту Матроскину».

16 Итоговое занятие «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными»

Теория: Подведение итогов. Закрепление полученных знаний путем повторения основных правил культуры здоровья. Рассказ на тему «Каким я хочу быть и что сделаю для этого».

Методическое обеспечение программы

Формы занятий по каждому разделу программы:

Раздел 1: игры, тренинги, дискуссии, дидактическая игра (практикум).

Раздел 2: ролевые игры, дидактические игры, экскурсия, изодейтельность, игра-путешествие, занятие – практикум.

Раздел 3: игры, беседы, занятие-практикум, сюжетно-ролевые игры, игры-соревнования, игры-путешествия.

Раздел 4: игры-соревнования, эстафеты, упражнения, круглые столы, сказки, наблюдения, обсуждения, праздники, практические занятия.

Раздел 5: демонстрационные игры, викторины, беседы, походы.

Раздел 6: открытые занятия, турниры, игры-путешествия, игры-соревнования.

Раздел 7: посиделки, демонстрационные игры, викторины, беседы.

Раздел 8: подведение итогов – дискуссия.

Формы подведения итогов:

№п/п	Сроки проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	3 неделя	Умение выявлять и справляться с проблемными ситуациями, основные гигиенические навыки	Ролевая игра
2.	8 неделя	Знания о своем позвоночнике как основной опорной единицы организма, умение работать в команде.	Круглый стол
3.	35 неделя	Общее состояние здоровья. Составляющие культуры здоровья.	Мини-конференция
4.	36 неделя	Уровень знаний по анатомии, физиологии, гигиене, качество умений и навыков по	Дискуссия по пройденному материалу

		укреплению и сохранению здоровья, умение адаптироваться в ближайшем окружении. Культура здоровья как неотъемлемая часть жизни человека.	
--	--	---	--

Система коррекционных мер по итогам контроля:

1. Беседа с родителями по итогам анализа первого контрольного мероприятия. Совместная разработка с родителями правил домашней гигиены.
2. Домашний просмотр специальных фильмов.
3. Беседа по обсуждаемым темам. Последовательный разбор заданий. Домашняя работа над ошибками.
4. Консультирование родителей по формированию в семье общего для всех членов семьи здоровьесберегающего стиля жизни.

Дидактические материалы

Наглядные пособия: таблицы – самоделки о результатах своих спортивных достижений, о результатах замеров показателей своего здоровья, дневничок здоровья о режиме дня, о проведенных упражнениях.

Таблицы с пословицами о режиме дня, зарядке, сне.

Памятки о влиянии физических упражнений на здоровье, загадки.

Плакаты о различных видах спорта, о значении физкультуры в жизни человека.

Фотографии известных спортсменов, олимпийских чемпионах, победителей параолимпийских игр.

Видеозаписи фрагментов спортивных упражнений, которые дети выполняют дома с родителями.

Аудиозаписи спокойной музыки для релаксации, пения птиц, звуков дождя, звуков морского прибоя, звуков эха в горах.

Техническое оснащение занятий:

Спортивное оборудование: скакалки, мячи, обручи, кольца для метания, лыжи, санки, коньки, ватрушки для катания с горы, ледянки.

Уличные тренажеры и оборудование детских спортивных площадок, спортивные комплексы на свежем воздухе.

Список литературы

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2011.
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990 (в актуальной редакции 2012 г.).
4. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
5. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
6. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

8. **Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе:** (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 2014.
9. **Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г.** СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

Сведения об авторе

Анохина Светлана Петровна

Педагог дополнительного образования 1 кв. категории

Образование высшее педагогическое, Уральский педагогический университет, кафедра дошкольного образования

Педагогический стаж работы – 22 года.

Аннотация

Программа «Культура здоровья» предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Целью программы является укрепление физического здоровья детей с помощью системы физкультурно-оздоровительных занятий. Это организация досуга, где сохранены все условия для веселья, самоутверждения и применения полученных знаний на практике путем вовлечения в игровую деятельность, где дети соревнуются в ловкости, быстроте, изобретательности, находчивости и ряде других качеств. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей.