**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

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

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

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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Будем здоровы!»**

Возраст обучающихся: 7-12лет

Срок реализации: 6 месяцев

Авторы-составители:

Гребенюк Наджия Сабырбаевна,

воспитатель

Лапшинова Елена Викторовна,

руководитель физвоспитания

г. Вязьма, 2016 г.

**Пояснительная записка**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

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

В.А.Сухомлинский

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

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

Наполняемость группы – 10-12 человек.

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

**Срок реализации программы *-*** программа краткосрочная, разработана на 6 месяцев обучения и рассчитана на ***72*** часа. Программареализуется в течение всего времени нахождения несовершеннолетнего на реабилитации в стационарной форме временного проживания.

**Продолжительность занятия:**2 занятия в неделю продолжительностью 40 минут

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

**Формы проведения занятий:**

- беседы и лекции;

-  игры и творческих заданий;

- инсценировании ситуаций;

- обсуждение проблемных ситуаций;

-  чтения художественных произведений и работы над их содержанием;

-  практических занятий;

-экскурсий, прогулок, подвижных игр;

-просмотра диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.;

- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

-  участия в массовых мероприятиях.

На занятиях рекомендуется использовать ИКТ и возможности сети Интернет.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

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

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

**Уметь:**

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

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

**Входная (начальная) аттестация**

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

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

**Форма проведения**: спортивно-познавательная программа

«В здоровом теле – здоровый дух»

**Содержание аттестации:**

Ответы на вопросы:

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

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

**Критерии оценки:**

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

**Промежуточная аттестация**

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

**Цель**: оценка уровня знаний обучающихся.

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

**Содержание аттестации:**

Ответы на вопросы:

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

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

**Критерии оценки:**

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

**Промежуточная аттестация**

**Срок проведения:** после изучения раздела «Физическое совершенсво».

**Цель**: оценка уровня знаний обучающихся.

**Форма проведения**: подвижные игры

**Содержание аттестации:**

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

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

**Критерии оценки:**

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

**Итоговая аттестация**

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

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

**Форма проведения**: игра «Путешествие в страну здоровья»

**Содержание аттестации:**

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

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

**Критерии оценки:**

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

**Итоговая аттестация**

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

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

**Форма проведения**: контрольное занятие.

**Содержание аттестации:**

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

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

**Критерии оценки:**

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

**Учебно-тематический план**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Будем здоровы!»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела,**  **тема** | **Количество часов** | | | **Форма**  **аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие.** |  |  |  |  |
| **1.1.** | Спортивно – познавательная программа  « В здоровом теле  - здоровый дух». | 1 | 1 | 0 | Спортивно – познавательная программа |
| **2.** | **Что такое «Здоровье»?** |  |  |  |  |
| **2.1.** | Мое здоровье. | 1 | 1 | 0 |  |
| **2.2.** | «Потому что я здоров…» | 1 | 1 | 0 |  |
| **3.** | **Самопознание и саморегуляция.** |  |  |  |  |
| **3.1.** | Внешние сходства и различия людей. | 1 | 1 | 0 |  |
| **3.2.** | Эмоции человека. Культура эмоций и чувств. | 1 | 1 | 0 |  |
| **3.3.** | Я ученик. | 1 | 1 | 0 |  |
| **3.4.** | Правила межличностного общения | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.** | **Я и мое тело.** |  |  |  |  |
| **4.1.** | Мой организм. | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.2** | Невероятное путешествие по организму. | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.3.** | Скелет и мышцы. | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.4.** | Зачем нам нужна кожа? | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.5** | Красивые зубы, красивая улыбка. | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.6.** | Глаза – наши незаменимые помощники. | 1 | 1 | 0 |  |
| **4.7.** | Осанка стройна и для здоровья важна. | 1 | 1 | 0 |  |
| **5.** | **Личная гигиена** |  |  |  | Беседа «Личная гигиена» |
| **5.1.** | Правила личной гигиены. | 1 | 1 | 0 |  |
| **5.2.** | «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья!» | 1 | 1 | 0 |  |
| **5.3.** | Личная гигиена и гигиена жилища**.** | 1 | 1 | 0 |  |
| **5.4.** | Гигиена одежды. | 1 | 1 | 0 |  |
| **6.** | **Режим дня, учёбы и отдыха.** |  |  |  |  |
| **6.1.** | Режим дня школьника. | 1 | 1 | 0 |  |
| **6.2.** | Здоровье ребенка. Сон. | 1 | 1 | 0 |  |
| **7.** | **Основы рационального питания.** |  |  |  |  |
| **7.1.** | «Рациональное питание. Основные принципы рационального питания». | 1 | 1 | 0 |  |
| **7.2.** | "Здоровое питание – здоровая жизнь". | 1 | 1 | 0 |  |
| **7.3.** | Основные группы пищевых продуктов. | 1 | 1 | 0 |  |
| **7.4.** | Витамины и полезные  продукты. | 1 | 1 | 0 |  |
| **7.5.** | Вредная пятерка и полезная десятка. | 1 | 1 | 0 |  |
| **8.** | **Профилактика вредных привычек.** |  |  |  |  |
| **8.1.** | Спасибо – нет! | 1 | 1 | 0 |  |
| **8.2.** | За здоровый образ жизни. | 1 | 1 | 0 |  |
| **8.3.** | Зачем тебе курение, скажи! | 1 | 1 | 0 |  |
| **8.4.** | Скажи волшебное слово «нет»! | 1 | 1 | 0 |  |
| **8.5.** | Разговор о вредных привычках. | 1 | 1 | 0 |  |
| **9.** | **Профилактика простудных заболеваний** |  |  |  |  |
| **9.1.** | Откуда берутся болезни. | 1 | 1 | 0 |  |
| **9.2.** | Профилактика гриппа и простудных заболеваний | 1 | 1 | 0 |  |
| **10.** | **Профилактика инфекционных**  **заболеваний.** |  |  |  |  |
| **10.1** | Инфекционные заболевания. | 1 | 1 | 0 |  |
| **10.2** | Инфекционные заболевания и польза прививок. | 1 | 1 | 0 |  |
| **11.** | **Информирование детей об основных способах оказания первой медицинской помощи.** |  |  |  |  |
| **11.1** | Оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 | 0 |  |
| **11.2** | Оказание первой медицинской помощи в природных условиях | 1 | 1 | 0 |  |
| **12.** | Итоговое занятие «Путешествие в город Здоровья». | 1 | 1 | 0 | Игра - путешествие |
| **13.** | Вводное занятие  Знакомство с планом работы | 1 | 1 | 0 |  |
| **14.** | **Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия** | 10 | 1 | 9 |  |
| **14.1** | Что я знаю о своём здоровье | 2 | 1 | 1 |  |
| **14.2** | Здоровая спина | 1 | - | 1 |  |
| **14.3** | Моя осанка | 1 | - | 1 |  |
| **14.4** | Правильная осанка | 1 | - | 1 |  |
| **14.5** | Осанка – стройная спина | 1 | - | 1 |  |
| **14.6** | Красивая осанка | 1 | - | 1 |  |
| **14.7** | Осанка стройна - для здоровья нужна | 1 | - | 1 |  |
| **14.8** | Осанка – основа красивой походки | 1 | - | 1 |  |
| **14.9** | Здоровые ноги – красивые стопы | 1 | - | 1 |  |
| **15.** | **Школа мяча** | 4 | - | 4 |  |
| **15.1** | Мой весёлый звонкий мяч | 1 | - | 1 |  |
| **15.2** | Необыкновенный мяч | 1 | - | 1 |  |
| **15.3** | Играй, играй мяч не теряй! | 1 | - | 1 |  |
| **15.4** | Ловкий мяч | 1 | - | 1 |  |
| **16.** | **Гимнастика для глаз** | 2 | 1 | 1 |  |
| **17.** | **Дыхательная гимнастика** | 2 | 1 | 1 |  |
| **18** | **Фитбол-гимнастика** | 5 | 1 | 4 |  |
| **18.1** | Мячи разные бывают | 2 | 1 | 1 |  |
| **18.2** | Фитбол для всех | 1 | - | 1 |  |
| **18.3** | Фитбол для красивой осанки | 1 | - | 2 |  |
| **19.** | **Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкостии и равновесия** | 6 | 1 | 5 |  |
| **19.1** | Значение физических качеств в жизни человека | 1 | 1 | - |  |
| **19.2** | Развитие силы | 1 | - | 1 |  |
| **19.3** | Развитие быстроты | 1 | - | 1 |  |
| **19.4** | Развитие выносливости | 1 | - | 1 |  |
| **19.5** | Развитие гибкости | 1 | - | 1 |  |
| **19.6** | Развития равновесия | 1 |  | 1 |  |
| **20.** | **Контрольное занятие. Контрольные испытания** | 3 | 0 | 3 | Контрольное занятие |
| **21.** | **Спортивные праздники и соревнования** | 3 | 0 | 3 |  |
|  | **Итого** | **72** | **27** | **42** |  |

**Содержание программы**

**1.Вводное занятие**

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

**Теория:** формировать представления детей о здоровье, как одной из главныхценностей человеческой жизни. Закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «полезные продукты», «витамины», «здоровый образ жизни».

**Практика:** подвижные игры, игры – соревнования.

**2.Что такое «Здоровье»?**

**2.1. «Мое здоровье»**

**Теория:** способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью. Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.

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

**Практика:** конкурс рисунков.

**2.2. «Потому что я здоров…»**

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

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

**Практика:** конкурс рисунков.

3.**Самопознание и саморегуляция.**

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

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

**Форма организации образовательного процесса**: теоретические занятия

**Практика***:* конкурс рисунков.

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

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

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

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

* 1. **«Я – ученик»**

**Теория:** Здоровье зависит от микроклимата в классе. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства.

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

* 1. **«Правила межличностного общения»**

**Теория:** Разобрать несколько спорных ситуаций. Найти совместные выходы из спорных ситуаций.

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

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

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

**Практика**: конкурс рисунков.

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

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

**Практика**: конкурс рисунков.

* 1. **«Скелет и мышцы»**

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

**Практика:** конкурс рисунков, беседы.

* 1. **«Зачем нам нужна кожа?»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Теория:** Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью. Формировать элементарные знания об осанке. Обучать основным способам профилактики нарушения осанки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* 1. **Гигиена одежды.**

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

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

Рисование одежды.

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

**Теория**: Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации рабочего места для выполнения домашнего задания. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

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

* 1. **«Здоровье ребенка. Сон»**

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

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

1. **Основы рационального питания.**
   1. **«Рациональное питание. Основные принципы рационального питания».**

**Теория:** Формирование знаний детей о правильном питании Меню из трех блюд. Состав пищи. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Аппетит и его отсутствие. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил. Познакомить детей с видами продуктов, рассказать о значении правильного питания для организма человека, проведение пропаганды культуры здорового питания.

**Практика:** составление индивидуального меню на неделю, викторины, конкурс пословиц и загадок, театрализация, практические занятия по кулинарии.

* 1. **«Здоровое питание – здоровая жизнь»**

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

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

* 1. **«Основные группы пищевых продуктов»**

**Теория:** Раскрыть значение о правильном питании и пищеварении – как залоге здоровья. Познакомить с режимом питания. Познакомить с с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах.

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

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

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

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

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

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

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

1. **Профилактика вредных привычек.**
   1. **«Спасибо – нет!»**

**Теория:** Объяснить пагубность вредных привычек. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека. Предоставление детям объективной информации о последствиях вредных привычек: никотин, алкоголь, наркотики.

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

* 1. **«За здоровый образ жизни»**

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

Правила социально желательного поведения.

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

* 1. **«Зачем тебе курение, скажи!»**

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

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

* 1. **«Скажи волшебное слово «Нет!»**

**Теория:** содействовать в распространении информации о причинах и последствиях употребления наркотических веществ. Научить убедительно отказываться от предложения попробовать наркотик.

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

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

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

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

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

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

**Практика:** прогулки, занятия спортом.

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

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

**Практика:** прогулки, занятия спортом.

1. **Профилактика инфекционных заболеваний.**
   1. **Инфекцмонные заболевания.**

**Теория:** Объяснить ребенку, что инфекционные болезни вызываются болезнетворными микробами, что попадая в организм они размножаются, **Практика.** Разучивание исходных положений (сидя на скамейке, лежа на спине, животе, стоя).Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

**14.3. Моя осанка**

**Практика.** Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и плоскостопия.

**14.4. Правильная осанка**

**Практика.** Обшеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комбинированные эстафеты.

**14.5. Осанка – стройная спина**

**Практика.**Обшеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты с мячом.

**14.6. Осанка – стройная спина**

**Практика.**Обшеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры «Попади в цель», «Запрещенные движения».

**14.7. Осанка стройна - для здоровья нужна**

**Практика.**Обшеразвивающие упражнения с гантелями**.** Подвижные игры «Кто перетянет», игры на внимание.

**14.8. Осанка – основа красивой походки**

**Практика.**Обшеразвивающие упражнения со скакалкой**.** Подвижные игры «Третий лишний», «Бумеранг», «Успей занять место».

**14.9. Здоровые ноги – красивые стопы**

**Практика.**Обшеразвивающие упражнения со скакалкой**.** Подвижные игры «Полоса препятствий», «Запрещённое движение».

1. **«Школа мяча**»
   1. **Мой весёлый звонкий мяч**

**Практика.**Комплекс упражнений с мячом без партнера**.** Подвижные игры «Бумеранг» «Падающая палка»

* 1. **Необыкновенный мяч.**

**Практика.** Комплекс упражнений с мячом без партнера**.** Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Круговая порука».

* 1. **Играй, играй мяч не теряй!**

**Практика.** Комплекс упражнений с мячом в парах**.** Подвижные игры «Пустое место», «Шишки, жёлуди, орехи»», «Пронеси не урони!».

* 1. **Ловкий мяч**

**Практика.** Комплекс упражнений с мячом в парах**.** Подвижные игры «Шишки, жлуди, орехи!», «Пустое место», «Пронеси не урони!».

1. **Гимнастика для глаз**

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

**Практика.**Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

**17.Дыхательная гимнастика.**

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

**Практические занятия***.* Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

**18. Фитбол-гимнастика**

**18.1. Мячи разные бывают**

**Теория.** Физические свойства фитбола. Правильная посадка на фитболе. Базовые положения при выполнении упражнений на фитболах.

**Практика.** Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Успей занять свое место».

**18.2. Фитбол для всех**

**Практика.** Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений, на равновесие, координацию движений. Подвижные игры «Боулинг», «Не урони».

**18.3. Фитбол для красивой осанки**

**Практика.** Комплексы упражнений на мячах на равновесие, координацию движений, на расслабление. Балансировка на мяче. Закрепление изученных комплекчов упражнений. Балансировка на мяче. эстафеты. Подвижная игра «Бумеранг», «Трктий лишний». Эстафеты.

1. **Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкостии и равновесия.**

**19.1** **Значение физических качеств в жизни человека**

*Теория.* Физические качества: сила, быстрота, выносливость, быстрота, их значение в жизни человека.

*Практические занятия.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Точно в цель».

* 1. **Развитие силы**

**Практика.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, набивные мячи. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Тачка».

* 1. **Развитие быстроты**

**Практика.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. Эстафеты с элементами бега. Подвижные игры «Салки», «Третий лищний».

* 1. **Развитие выносливости**

**Практика.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, набивные мячи, скамейки. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Тачка».

* 1. **Развитие гибкости**

**Практика.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гимнастические палки, диск «Здоровье»; упражнения на растягивание мышц, мыщечных сухожилий и суставных связок, пассивные движения с использованием собственной силы и силы партнера.

* 1. **Развитие равновесия**

**Практика.** Разминка, комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря: мешочек с песком, гимнастические палки, канаты, скамейка, ребристая доска, массажные дорожка. Полоса препятствий.

1. **Контрольное занятие. Контрольные испытания**

*Практика.* Выполнение контрольных урпажнений.

**21.Спортивные праздники и соревнования**

**21.1. Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная игра»**

**Практика.** Спортивные эстафеты. Загадки, творческие задания.

**21.2. «Весёлые старты».**

**Практика.** Спортивные эстафеты с мячами, гимнастическими палками, обручами.

**1.3. Спортивные соревнования «Мы здоровью скажеи «Да!».**

**Практика.** Спортивные эстафеты, конкурсы на знание основ здорового образа жизнеи.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

* конспекты занятий;
* методика аттестации обучающихся;
* картотека игр по ЗОЖ;
* настольные и дидактические игры по тематике;
* художественная литература по тематике.

**Материально-техническое обеспечение образовательной программы:**

Место проведения занятий:

- групповое помещение группы «Надежда»: доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркало.

- зал физкультурно-оздоровительных занятий: мячи резиноые, скакалки, кврики-пенки, гимнастичкская палка, гантели от 0,5кг, обручи, зеркала, коврповое покрытие, телевизор, музыкальный центр, видеомагнитофон, DVD-проигрыватель.

**Список литературы**

**Литература для педагогов:**

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
2. Красикова И.С., Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб.для студ. высш. учеб. заведений / - М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.:ил.
5. Епифанов В.И. Лечебная физическая культура и массаж : учебник/Епифанов В.И.. – 2 изд., перераб. И доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 528 с.:ил.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
10. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева -\_Волгоград: Учитель,2009.- 185 с
11. Андреас Лукаш другие. Сколиоз излечим: профилактика и лечение ортопедических проблем у детей. СПБ: Наука и техника, 2008 – 272с.
12. Никитин С.Е., Гришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки: комплекс оздоровительных упражнений. – М.Советский спорт, 2002. – 80 с.: ил. – (Школа здоровья)
13. Ловейко И.Д., Фонарёв М.И..Лечебная физическая культура при заболевании позвоночника у детей. – 2 издание.,перераб. и доп. – Л.:Медецина. 1988. – 144 с.: ил. - (Библиотека среднего медработника)
14. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.: ил.
15. Брагина С.А., Авдощенко Л.В., Классные часы. Диалоги о здоровье, Волгоград. Учитель, 2009.
16. Нищева Н.В., «Играем в Айболита». Дошкольная академия.2006.
17. Селихова Л.Г., Ознакомление с окружающим миром. М., «Мозаик», 2008.

**Литература для обучающихся:**

1. Джон Х.Р.Брук; Мой первый атлас «Тело человека», Анатомия для самых маленьких; ООО «Издательство лабиринт Пресс», 2006.
2. Энциклопедия для детей «Тело человека», М., «Махаон», 2005.
3. Л.В.Баль, В.В.Ветрова, «Букварь здоровья» Учебное пособие для дошкольного возраста, М., «ЭКСМО», 1995, 125 с.
4. П.Боренштейн «Ты и твое тело», М., «РОСМЕН», 2008.
5. К.Люцис «Азбука здоровья в картинках», М., Русское энциклопедическое товарищество, 2004,64 с.
6. Энн Чиварди, Рут Томсон, энциклопедия для детей «Обо всем на свете», М., «Махаон», 2006,144 – 147 с.
7. Альбер Барилле, «»Как устроено тело человека. Кровообращение», М., «Де Агостини», 2007, 29 с.
8. Альбер Барилле, «»Как устроено тело человека. Легкие», М., «Де Агостини», 2007, 29 с.
9. Л.Я.Гальперштейн «Моя первая энциклопедия», М., «РОСМЕН», 144-168 с

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.detskiysad.ru – «Детский сад.Ру – взрослым о детях». http://ivalex.ucoz.ru - Все для детского сада.
2. http://www.solnet.ee – Детский портал «Солнышко.
3. www. Vido.edu.ru – Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
4. http://www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал.
5. http://detskiy-mir.net/rating.php - Детский мир. Каталог детских ресурсов.
6. http://lukoshko.net – «Лукошко сказок».
7. Детская электронная библиотека http: //ladushki.ru – «Ладушки».= Сайт для малышей и малышек, а также их родителей.
8. Sevsut.ru/meropriyatiya.
9. www.rusedu.ru/search.php?tag.
10. www.uroki.net/scenar124.htm.

**Приложение № 1**

**Протокол результатов аттестации обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Будем здоровы!»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид аттестации** | **Входная** | **Промежуточная** | | **Итого-**  **вый уровень** | | **Итоговая** | | **Итого-**  **вый уровень** | **Резуль-**  **таты**  **аттес-**  **тации** |
| **Ф.И обучающихся** | **Результаты аттестации** | **Результаты аттестации** | | **Результаты аттестации** | |
|  | Спортивно-познавательная программа | Беседа  **«**Личная  гигиена» | Подвиж-ные игры | Игра-путешествие | Контрольное занятие |
| **1** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **…** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Высокий уровень (чел) |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Средний уровень (чел.) |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Низкий уровень (чел.) |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Всего человек |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Подпись педагогов: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Воспитатель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Руководитель физвоспитания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В – высокий уровень ; С – средний уровень ; Н – низкий уровень .