

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации города Бийска»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «03» сентября 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДТ»  
(В.Н. Беспалова)  
от «03» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Здоровый ребёнок»

Возраст обучающихся: 8-10 лет,  
Срок реализации: 3 года  
Уровень освоения: стартовый

Автор-составитель:  
Пугачева Ирина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Бийск  
2024

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план. 1 год обучения.....	9
Содержание учебного плана 1 год обучения.....	12
Учебный план. 2 год обучения.....	15
Содержание учебного плана 2 год обучения.....	18
Учебный план. 3 год обучения.....	21
Содержание учебного плана 3 год обучения.....	24
Планируемые результаты.....	27
Условия реализации программы.....	28
Методическое обеспечение.....	29
Список литературы.....	36
Приложения	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Все мы, родители и педагоги, хотели бы видеть своих детей счастливыми, эмоционально благополучными, преуспевающими в делах, учёбе, разносторонне развитыми. Созидательное начало личности – умение поставить гуманные цели, найти способы их реализации, довести до совершенства замысел и реализовать его – присуще только творчески развитому человеку. Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым! По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Мы родом из детства, удивительного мира подражания, невероятных проявлений задатков, способностей. Детство – неисчерпаемый кладёзь эмоциональности и фундамент здоровья на многие годы.

Грация, пластика, совершенствование движений. Как приятно смотреть на человека, уверенного в себе, здорового, сильного, жизнерадостного. Но как же он стал таким? Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Говоря о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В этой связи все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся занятия физической культурой и спортом. Основная цель педагога – создание условий для занятий физической культурой, приобретения навыков здоровьесбережения, и формирования потребностей жить в мире движений.

Реализация программы «Здоровый ребенок» основана на гуманистической концепции взаимоотношений личности и общества, целостном подходе к воспитанию и развитию личности в условиях коллективной деятельности, построенной на основе педагогического сотрудничества взрослых и детей, тщательной обработки механизма методического обеспечения, последовательной реализации принципа обновления содержания, форм, а также конкретной методики, позволяющей максимально проявить и реализовать самые разнообразные интересы и запросы личности.

Программа «Здоровый ребёнок» направлена:

- на осознание ребёнком правильного отношения к своему физическому, психологическому здоровью;
- на формирование желания и потребности жить в мире движений, ощущая от этого радость;
- на получение новых знаний в вопросах здоровьесбережения;
- наслаждаясь красотой движений, учиться координировать свои движения, развивать гибкость, пластичность, владеть своим телом;

- на создание атмосферы эмоционального комфорта, эмоциональной отзывчивости, вырабатывая тем самым самостоятельность и творческую активность.

Программа «Здоровый ребёнок» реализуется в детском объединении «Здоровячок».

Язык реализации - русский.

Форма обучения – очная, дистанционная (при введении санитарно-эпидемиологических мероприятий).

По уровню усвоения – стартовая.

Направленность - социально-гуманитарная.

Тип программы - модифицированная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в процессе ее реализации обучающийся усваивает знания, умения и навыки здоровьесбережения, которые в дальнейшем помогут ему легче адаптироваться в окружающей среде.

Актуальность программы определяется и необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшится деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье, обучающиеся смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

**Новизна программы** заключается в том, что для успешной её реализации, происходит активное включение обучающихся в различные виды деятельности: учебно-познавательную, физкультурно-оздоровительную, игровую. Так же в образовательный процесс по здоровьесбережению включаются занятия по изобразительности. Обучающимся предлагается выполнение разнообразных творческих заданий (нарисовать семью, любимые виды спорта и т.д.). Интересные темы по изобразительности, сам процесс выполнения работ с использованием выразительных средств и материалов изобразительного искусства (правильный выбор цвета, многообразие палитры, использование различных художественных техник) способствуют проявлению у детей психосоматического состояния, что позволяет выявлять и корректировать психосматику ребёнка.

Разнообразная деятельность по вопросам здоровьесбережения укрепляет не только физическое, но и психологическое состояние детей, способствует стрессоустойчивости, что необходимо в наш бурный век технологий. Вовлечение родителей в образовательный процесс по здоровьесбережению способствует накоплению знаний по вопросам детского здоровья. В итоге вырабатывается творческий подход к любой деятельности с учетом накопленных детьми знаний, навыков и практического опыта по вопросам здоровьесбережения.

**Отличительная особенность.** Программа «Здоровый ребёнок» включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления (теоретический материал по здоровьесбережению, подвижные и спортивные игры, комплексы оздоровительной гимнастика, направленные на профилактику и укрепление различных функций организма, спортивные мероприятия, часы здоровья), отдых, воспитание детей.

При реализации программы возможна организация совместной учебной деятельности детей здоровых и с ОВЗ. Программа способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество. Включение детей с ОВЗ в программу расширяет возможности для их самоутверждения и самореализации, расширяет коммуникативные связи, возможности интеллектуального и физического развития, в связи с чем, возможности их принятия здоровыми сверстниками в едином детско-взрослом сообществе возрастает. Такие занятия полезны для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают проблемы по общим заболеваниям: сахарный диабет, легкие нарушение двигательного аппарата (нарушения координации), снижение остроты зрения, слуха. Очень важно, чтобы дети данной категории обязательно занимались в коллективе со всеми остальными детьми, взаимодействовали друг с другом, происходил тактильный контакт.

Срок реализации программы «Здоровый ребенок» - 3 года.

Общее количество часов по программе:

1 год обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю.

2 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю.

3 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю.

Занятия проводятся 2 раза (1 год обучения), 3 раза (2-3 год обучения) в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут (академический час составляет 40 минут)

Формы организации деятельности:

- коллективные (фронтальные со всем составом);
- групповые (работа в группах, парах);
- индивидуальные.

Основной формой организации учебно-познавательной деятельности является занятия:

- теоретические, практические,
- экскурсии;
- спортивные соревнования;
- спортивный праздник;
- уроки творчества;
- конкурсные программы.

**Цель программы:** создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, формирования у них позитивного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- обеспечить формирование ценностных ориентаций по отношению к здоровью, его сохранению;
- способствовать формированию нравственных ценностей личности;
- способствовать формированию навыков ответственности (способности принимать ответственность за свои действия и их последствия).

**Метапредметные:**

- способствовать развитию коммуникативных компетенций: навыков взаимодействия (сотрудничества) с соседом по парте, в группе при выполнении и проверке заданий;
- обеспечить формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание социокультурной компетенции.

**Предметные:**

- формирование потребности в систематических занятиях спортом;
- обеспечить развитие и совершенствование у детей силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия, правильной осанки;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также простудных заболеваний;
- способствовать повышению работоспособности и двигательной активности обучающихся;
- создавать благоприятный микроклимат на занятиях для улучшения психологического состояния детей.

### **Планируемые результаты**

По окончании всего курса обучения планируются следующие результаты: повысить уровень физических качеств, сформировать приоритетное отношение к своему здоровью; сформировать психологическую культуру личности; совершенствовать коммуникативные навыки, качества толерантной личности. Всё это будет способствовать формированию здоровой целостной личности. Тезис «Здоровье – это здорово!», под девизом «Твой завтрашний успех начинается сегодня!», будет идти с ребёнком по жизни.

Данная программа предназначена для детей 8-10 лет. Группа состоит из 10-14 человек, состав обучающихся постоянный, набор в группу свободный. Все обучающиеся, дети одного возраста, что позволяет более эффективно подбирать познавательный материал, который осуществляется через проведение бесед, устных журналов, практических заданий, упражнений относительно равной сложности и трудоёмкости. При планировании различных заданий, упражнений учитываются:

- индивидуальные физиологические и психологические особенности ребёнка;
- возрастные особенности детей.

**Учет возрастных особенностей обучающихся.** Отношение ребенка к собственному здоровью напрямую зависит от создания в его сознании данного понятия. Известно, что около 40% психических и физиологических отклонений взрослых закладываются еще в детский период.

**Обучающиеся 8-10 лет.** Нужно учитывать, что младший школьный возраст имеет отношение к так называемым критическим точкам в жизни ребенка. Нервные процессы выделяются скорой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с увеличением частоты пограничных состояний и невротических реакций. Кроме того, данный возрастной период - это возможность развития и проявления всевозможных аллергических заболеваний и хронических соматических болезней.

У обучающихся 7 лет создается представление о здоровье как «отсутствие болезни». В младшем школьном периоде 8-10 лет, дети, также соотносят здоровье с болезнью, но уже более четко определяют угрозы здоровью как от своего личного действия («нужно мыть руки», «нельзя есть невымытые фрукты» и пр.), так и от внешней среды.

Занятия спортом в этом возрасте дети соотносят с укреплением здоровья и в его установлении на первое место ставят физический компонент. Формирование отношения к здоровью как к большой ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится базой формирования у детей нужды в здоровом образе жизни.

Итак, энергичность, пытливость, активность, с одной стороны, а с другой – мобильность нервных процессов, воздействие инфекционным и простудным заболеваниями, аллергическим слабостям у младших школьников являются существенными предпосылками развития здорового образа жизни, позволяющими учить детей нужному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающей средой.

Одним и важнейших элементов в формировании здорового образа жизни является физическая активность. Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка в особенности проявлена потребность в физической активности. Можно сказать, что главными задачами этого возрастного этапа является усвоение всех доступных движений, проверка и улучшение своих двигательных навыков. На основании расширения и обогащения физического опыта улучшается координация движений, энергично развиваются его главные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание.

Говоря о лучшем двигательном режиме, нужно учитывать не только начальное состояние здоровья, но и частоту, и периодичность используемых нагрузок. Занятия должны основываться на принципах постепенности и последовательности, повторности и регулярности, индивидуализации. Доказано, что лучшее оздоровительное действие (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают упражнения аэробного характера: ходьба, не быстрый бег. В комплекс ежедневных занятий надо включить также упражнения на гибкость.

## **Нормативно-правовое обеспечение программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27. 07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09 2019 г. N467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
- Постановление правительства Алтайского края от 28.12.2023 «Об утверждении государственной программы Алтайского края «Развитие образования в Алтайском крае»;
- Устав МБУДО «Дом детского творчества» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №395 от 23 марта 2020г.);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено педагогическим советом Протокол №5/1 от 10.01.2024, приказом № 20 от 10.01.2024).



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(первый год обучения)

**Цель:** создать условия для мотивации к систематическим занятиям оздоровительной гимнастикой, укреплению здоровья в целом.

### **Задачи:**

Обучающие:

- познакомить с правилами здоровьесбережения (режим дня, гигиена, здоровое питание, вредные привычки),
- познакомить с комплексами оздоровительной гимнастики и правильным их выполнением;
- формировать навыки выполнения основных физических, оздоровительных, игровых упражнений.

### **Развивающие:**

- развивать мотивацию к активному участию в играх с элементами оздоровительной гимнастики,
- формировать правильную осанку, координацию движений при выполнении упражнений, волевые навыки, активизацию мыслительных процессов (Гимнастика мозга), правила здорового образа жизни,
- развивать навыки здоровьесбережения.

### **Воспитательные:**

- формировать потребность в занятиях физической культурой и спорта, позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1	Вводное занятие 2ч	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2	«Правила здорового образа жизни» - 16 ч	«Что такое здоровье?» Основные правила здорового образа жизни. «Маленький волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	8	3	5	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Режим дня –основа здорового образа жизни. Определяющая роль питания в формировании здорового образа жизни. «Я на солнышке лежу» (Психогимнастика). «Маленький волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	8	2	6	
3	«Наш организм» - 16 ч	Человек. Орган зрения. Орган слуха. Орган обоняния. «Маленький волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики). «Плакса» (Дыхательная и звуковая гимнастика).	10	4	6	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Вредные привычки. Зубы. Уход за руками. «Моё отражение»	4	2	2	

		<i>(Изодеятельность)</i>				
		«Весёлые старты» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
4	«Осенняя пора» - 28 ч	Сон. Главные составляющие здорового сна. Свежий воздух и сон. Закаливание перед сном. «Маленький волшебник» ( <i>Комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	10	4	6	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Как одеться по погоде. Движение. «Движение – жизнь!» ( <i>Оформление плаката</i> )	6	2	4	
		Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия. «Листопад» ( <i>Подвижные игры</i> ).	4	2	2	
		Осенний авитаминоз. «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья ребёнка. Психоэмоциональное состояние. «Как преодолеть плохое настроение?» «Я на солнышке лежу» ( <i>Психогимнастика</i> )	4	2	2	
		«Авангард» ( <i>Изодеятельность</i> )	2		2	
		«Мини-олимпиада» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
5	«Почему важно быть здоровым» - 22 ч	Почему важно быть здоровым. О важности семьи в обществе. «Моя семья» ( <i>Изодеятельность</i> )	4	2	2	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Влияние организма на изменение времени года. «Лечимся сами» ( <i>Оздоровительные игры</i> )	2	1	1	
		Опасные развлечения: телевизор, компьютер. Советы доктора о том, как сберечь органы слуха, зрения, обоняния. Чистим зубы правильно. «Метелица» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	8	4	4	
		Гимнастика мозга.	2		2	
		Здоровье рук и ног. Правильный уход. «Карусель» ( <i>Подвижные игры</i> )	2	1	1	
		«Моё настроение и мой настрой» ( <i>Изодеятельность</i> )	2		2	
		«Мой весёлый, звонкий мяч» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
6	«Зимняя карусель» - 16 ч	Волосы. Движение. Закаливание. «Метелица» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> ); «Плакса» ( <i>дыхательная и звуковая гимнастика</i> ).	6	3	3	Эстафета
		Виды спорта. Олимпийские игры. Зимние и летние. «Карусель»	2	1	1	

		(Подвижные игры)				
		«Выше всех» (Спортивный досуг).	2		2	
		Мобильный телефон. Как обезопасить себя от излучения. Гимнастика мозга.	2	1	1	
		Спорт в волшебных картинках (лыжи, хоккей, конкур, художественная гимнастика, футбол, волейбол) (Изодеятельность)	2		2	
		«Мама, папа, я – спортивная семья». (Спортивный досуг)	2		2	
7	«Солнце, воздух и вода» - 10 ч	«На приёме у доктора». Одежда и здоровье. Игровая эстафета «Оденемся зимой правильно». «Я на солнышке лежу» (Психогимнастика)	2	1	1	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Солнечная система. Влияние солнца на организм человека. «Солнце, воздух и вода» (Изодеятельность).	2	1	1	
		«Космонавты» (Оздоровительная гимнастика)	4		4	
		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (Спортивный досуг)	2		2	
8	«О правильном питании» - 14 ч	Овощи и фрукты. Белковая пища. «Лечимся сами» (Оздоровительные игры).	2	1	1	Творческая работа: «Альбом о вкусной и здоровой пище», «Устный журнал «Будьте здоровы!»
		Влияние продуктов на организм человека. Что такое диета. Разгрузочные дни. «Гимнастика мозга».	2	1	1	
		«На ура!» (составление альбома о вкусной и здоровой пище)	2		2	
		Органы пищеварения. Что разрушает, что укрепляет. «За праздничным столом» (Изодеятельность)	4	2	2	
		«Маленькие волшебники» (комплекс оздоровительной гимнастики)	2		2	
		«Будьте здоровы!» (Устный журнал)	2	1	1	
9	«Мир, в котором я живу» - 18 ч	Осторожность в общении с незнакомыми людьми. О безопасности на улице, в транспорте. Правила дорожного движения».	4	2	2	Творческая работа «Альбом по правилам поведения на улице» Выполнение упражнений
		Правила поведения в общественном месте. «Пешеходный переход» (Составление альбома по правилам поведения на улице).	2	1	1	
		Иммунитет. «Карусель» (Подвижные игры)	2	1	1	

		Лето. Сохранение здоровья в летний период. Режим дня и ночи. «Чудики на виражах» ( <i>Изодеятельность</i> ).	4		4	
		«Маленький волшебник» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	4		4	
		«Весёлые состязания на лесной поляне» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие – 2 ч</b>	Итоговое занятие	2		2	Анкетирование. Выполнение упражнений
	<b>Итого</b>		144	46	98	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(*первый год обучения*)

### 1. Вводное занятие - 2 часа.

*Теория – 1 ч.* Знакомство с коллективом. Ознакомление обучающихся с планом работы на год.

*Практика - 1ч.* Диагностика (первый этап). Игры на знакомство с коллективом. Техника безопасности.

### 2. «Правила здорового образа жизни» - 16 часов.

*Теория – 5 ч.* Что такое здоровье? Режим дня - основа здорового образа жизни. Рассказ о своем любимом занятии. Основные правила здорового образа жизни. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.

*Практика – 11 ч.* «Я на солнышке лежу» (*Психогимнастика*). «Маленький волшебник» (*Комплекс оздоровительной гимнастики*)

### 3. «Наш организм» - 16 часов.

*Теория – 6 ч.* Человек. Вес и рост человека. Взрослый и ребёнок, отличие.

Значение здоровья в жизни человека: правила от доктора Пилюлькина: всё о здоровом сне, о здоровом питании, распорядке дня, закаливании, правильной осанке, двигательной активности, эмоциональном состоянии человека. Влияние организма на изменение времени года.

Органы зрения - глаза. Значение глаз в жизни человека. Об опасных ситуациях «Осторожно: глаза!» Органы слуха - уши. Рассказ о чувствительности слуха животных и птиц. Вес и рост человека. Приемы выполнения массажа ушей

Орган обоняния. Чем отличаются дети от взрослых.

Вредные привычки. Зубы. Уход за руками.

*Практика – 10 ч.* «Маленький волшебник» (*Комплекс оздоровительной гимнастики*). «Плакса» (*Дыхательная и звуковая гимнастика*).

«Моё отражение» (*Изодеятельность*). «Весёлые старты» (*Спортивный досуг*).

### 4. «Осенняя пора» - 28 часов.

*Теория - 10ч.* Сон. Главные составляющие здорового сна. Свежий воздух и сон. Закаливание перед сном. Как одеться по погоде. Движение.

Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия.

Осенний авитаминоз. «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья ребёнка. Психоэмоциональное состояние. «Как преодолеть плохое настроение?»

*Практика - 18ч.* «Маленький волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики). «Листопад» (Подвижные игры). «Авангард» (Изодеятельность).

«Мини-олимпиада» (Спортивный досуг).

#### **5. «Почему важно быть здоровым» - 22 часа.**

*Теория- 8ч.:* Беседа о важности здорового общения внутри семьи. Отношение к пожилым и детям. Рассказ о своем любимом занятии. Опасные развлечения: телевизор, компьютер. Советы доктора о том, как сберечь органы слуха и зрения. Приемы выполнения массажа ушей.

Роль зубов в жизни человека. Строение зуба. Уход за зубами. Полезные для зубов продукты. Чистим зубы правильно. Здоровье рук и ног - правильный уход. Плоскостопие. Обувь. Предметы личной гигиены. Мнения докторов о вреде и пользе микроорганизмов в жизни человека.

*Практика-14ч.:* проведение оздоровительных игр «Лечимся сами», оздоровительного комплекса гимнастики «Маленький волшебник», подвижных игр, Гимнастика мозга, «Моё настроение и мой настрой» (изодеятельность: выполнение учебно-творческого упражнения «Раскрась волшебника так, чтобы всем было понятно твое настроение», свободная форма рисунка), спортивного досуга «Мой весёлый, звонкий мяч» (Приложения № 2, 5, 8).

#### **6. «Зимняя карусель» - 16 часов.**

*Теория- 5 ч.:* Волосы. Движение. Правильная осанка. Закаливание. Спорт в жизни человека. Виды спорта - конкур, лыжный спорт, хоккей, футбол, баскетбол, большой и настольный теннис, художественная, спортивная гимнастика. Всё об Олимпиаде. Движение. Мобильный телефон. Как обезопасить себя от излучения

*Практика – 11 ч.:* «Метелица» (дыхательная и звуковая гимнастика, комплекс оздоровительной гимнастики); Гимнастика Мозга - простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения помогают обучающимся раскрыть те возможности, которые заложены в нашем теле. 5-7 минут занятий дают высокую умственную энергию. Типы упражнений в инструктивном изложении: 1. Движения, пересекающие среднюю линию тела. 2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогающие удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении. 3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

«Спорт в весёлых картинках (лыжи, хоккей, конкур, художественная гимнастика, футбол, волейбол)» (Изодеятельность). (Приложение № 7, №8)

## **7. «Солнце, воздух и вода» - 10 часов.**

*Теория* – 2 ч. Времена года. Приметы времен года. Одежда в любое время года. «На приёме у доктора»: наша кожа. Как её защитить. Солнечный удар во время загара. Оказание первой помощи при перегревании на солнце.

Обливание и обтирание, как первый способ закаливания организма.

Проведение опыта «Чувствительная кожа». Участие в практикуме «Первая помощь при повреждениях». Выполнения упражнений на развитие внимания, мышления «Помоги дорисовать мой рисунок», «Найди соответствие». Отгадывание загадок, разучивание поговорок. Заучивание слов-установки: «Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся. Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся, аккуратно одевайся!»

Предметы личной гигиены. Мнения докторов о вреде и пользе микроорганизмов в жизни человека.

*Практика* – 8 ч. Игровая эстафета «Оденемся зимой правильно».

Психогимнастика «Я на Солнышке лежу», оздоровительная гимнастика «Космонавты». Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (Приложение № 3)

## **8. «О правильном питании» - 14 часов.**

*Теория* - 5 ч.: Повторение правил здоровья уже известных детям. Беседа по теме «Здоровая Пища», «Органы пищеварения». Советы врача-диетолога. Продукты питания - вредные и полезные. Что полезно растущему организму. Что вы знаете о питании домашних и диких животных?

*Практика* — 9 ч.: Заучивание слов установки «*Всегда правильно питаться*». Выполнение учебно-творческих упражнений: «Продолжи сказку», «Нарисуй конец сказки», «Реши кроссворд», «Изобрази полезные и вредные продукты», изобрази «За праздничным столом». Оздоровительные минутки «Люди с самого рождения», «Деревце», гимнастика для глаз.

Устный журнал «Будьте здоровы!» (о том, как вести себя за столом, о правилах приёма пищи и т.д.). «На ура!» (*Составление альбома о вкусной и здоровой пищи*). Оздоровительная гимнастика «Маленькие волшебники», «Гимнастика мозга» (Приложение № 2, №8).

## **9. «Мир, в котором я живу» - 18 часов.**

*Теории* – 4 ч. Осторожность в общении с незнакомыми людьми. О безопасности на улице, в транспорте. Правила дорожного движения.

Иммунитет. Аллергия весной и летом. Как её не допустить.

*Практика* – 14ч. «Пешеходный переход» (*Составление альбома по правилам поведения на улице*), «Чудики на выражах» (*изодательность*).

«Карусель» (*подвижные игры*). «Весёлые состязания на лесной поляне» (*Спортивный досуг*).

## **10. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практика* – 2 ч.

Беседа. Выполнение упражнений.

## Планируемые результаты

*(первый год обучения)*

По итогам реализации 1 года обучения у обучающихся:

- Улучшится психологическое состояние детей (осмысленное отношение к нормам поведения сформирует у детей желание в регулярных занятиях физическими упражнениями, произойдут позитивные изменения самооценки и ценностных ориентаций).
- Произойдёт переход на более высокий уровень подготовленности детей по различным критериям в сравнении с начальными показателями, заинтересованности в дальнейшей творческой деятельности.

Обучающиеся овладеют знаниями, умениями и приобретут навыки:

- здоровьесбережения (соблюдение режима дня, правила гигиены, необходимости делать зарядку, есть здоровую пищу, соблюдать правила поведения за столом, знать, что такое вредные и полезные привычки);
- в выполнении комплекса упражнений оздоровительной, дыхательной, звуковой гимнастики с целью профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (правильная осанка), простудных заболеваний; упражнения гимнастики мозга дадут возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*(второй год обучения)*

**Цель:** создание условий для совершенствования умений в выполнении правил здорового образа жизни, развития волевых навыков.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствовать навыки здоровьесбережения, знания правил здорового образа жизни (самообслуживание, гигиенические процедуры);
- продемонстрировать взаимосвязь поступков, условий жизни, их влияние на здоровье; совершенствовать аналитические навыки;
- совершенствовать умения в выполнении основных движений гимнастики, показать их роль в сохранении здоровья.

**Развивающие:**

- мотивировать к активному участию в играх с элементами упражнений оздоровительной гимнастики,
- формировать правильную осанку при выполнении упражнений на координацию движений, выносливость, активизацию мыслительных процессов.

**Воспитательные:**

- формировать волевые навыки (саморегуляция, дисциплина), ответственности, эмоциональной расположенности в условиях, связанных с возрастающим содержанием программного материала.

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие- 2ч	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Анкетирование
2	«Я и моё здоровье» - 24 ч	В здоровом теле здоровый дух. Основные правила здорового образа жизни. Психологическое здоровье. «Волшебная гимнастика» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	10	3	7	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Распорядок дня. Правильное питание - моё здоровье. «Пчёлка» (Психогимнастика). «Маленький волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	14	2	12	
3	«Волшебная гимнастика» - 28 ч	Тип темперамента. Кто я? «Волшебная гимнастика» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	14	3	11	Эстафета
		Нервная система. «Шарик» (Дыхательная, звуковая гимнастика). Руки, ногти. Как ухаживать за руками. Вредные привычки. <i>Изотерапия</i> : «Осенняя фантазия»	12	4	8	
		«Весёлые старты» (Спортивный досуг)	2	1	1	
4	«Витаминка» - 36 ч	На ночь глядя. Закаливание перед сном. Контрастный душ. «Маленький Мук» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	12	2	10	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Модная одежда - за и против. Движение и осанка. «Модный приговор!» (Изодейтельность).	4	2	2	
		Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия. <i>Подвижные игры</i> «Листопад». «Без зонга» (Дыхательная и звуковая гимнастика на свежем воздухе).	6	2	4	
		Витамины в осенний период. Значение фруктов для здоровья ребёнка. Психоэмоциональное состояние. «Как преодолеть плохое настроение?». «Правила ЗОЖ». (Оформление уголка здоровья).	6	2	4	
		«Маленький Мук» (Комплекс оздоровительной гимнастики)	6		6	
		«Осенний марафон» (Спортивный досуг)	2		2	



5	«Жить здорово!» - 28 ч	Двигательная активность. Мама, папа, я - активная семья. Совместный спортивный отдых. «Моя дружная семья» ( <i>Изодеятельность</i> )	4	2	2	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		«Заболел – не беда, травы, мёд моя еда!» Безмедикаментозное лечение. Лечебные травы, мёд, лук, чеснок. «Лечимся сами» ( <i>Оздоровительные игры</i> )	4	2	2	
		Осторожно, облучение! (Источники облучения, советы доктора о том, как сберечь себя от облучения). Острота зрения. «Метелица» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> ).	10	4	6	
		«Гимнастика мозга».	4		4	
		Здоровье рук и ног. Правильный уход. Подвижные игры «Карусель».	2	1	1	
		<i>Изотерапия</i> : «Моё настроение и мой настрой»	2		2	
		<i>(Спортивный досуг)</i> «Мой весёлый, звонкий мяч»	2		2	
6	«Метелица» - 26 ч	Волосы. Движение. Закаливание. «Метелица» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> ); «Плакса» ( <i>дыхательная и звуковая гимнастика</i> ).	12	3	9	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Виды спорта ( <i>конкур, теннис настольный и большой</i> ). Олимпийские игры. Зимние и летние. «Карусель» ( <i>Подвижные игры</i> )	4	2	2	
		«Выше всех» ( <i>Спортивный досуг</i> ).	2		2	
		Мозг. Серое вещество. Мобильный телефон. Как себя обезопасить. «Гимнастика мозга».	2	1	1	
		<i>Изодеятельность</i> : «Спорт в волшебных картинках (лыжи, хоккей, конкур, художественная гимнастика, футбол, волейбол)	4		4	
		«Мама, папа, я – спортивная семья» ( <i>Спортивный досуг</i> ).	2		2	
		«Путешествие» - 20 ч	Всё о воде (очищенная, минеральная, родниковая, горная). «Я на солнышке лежу» ( <i>Психогимнастика</i> )	4	1	
Солнечная система. Влияние солнца на организм человека. Луна. Солнечное и лунное затмение. «Моё путешествие» ( <i>Изодеятельность</i> ).	6	2	4			
«Космонавты» ( <i>Оздоровительная гимнастика</i> )	8		8			

		«Солнце – главный источник жизни на Земле» ( <i>Спортивный досуг</i> ).	2		2	
8	«Живая еда» - 26 ч	Щи да каша – пища наша. Оздоровительные игры «Лечимся сами».	2	1	1	Творческая работа «Альбом о вкусной и здоровой пище»
		Влияние фруктов и овощей на организм человека. Обмен веществ. «Гимнастика мозга».	4	1	3	
		«Живая еда для живого ума!» ( <i>составление альбома о вкусной и здоровой пищи</i> )	4	1	3	
		Органы пищеварения. Что разрушает, что укрепляет. Опасная еда (чипсы, кириешки и т. д.) «Победный май» ( <i>Изодеятельность</i> ).	6	2	4	
		«Маленькие волшебники» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	8		8	
		«Здоровым быть – счастливым жить!» ( <i>Устный журнал</i> )	2	1	1	
9	«Мир, в котором я живу» -24 ч	Вне дома. Как обезопасить себя, когда ты один. Правила поведения в общественном месте. «На тротуаре». ( <i>Составление альбома по правилам поведения</i> ).	6	3	3	Творческая работа «Альбом по правилам поведения на воде» Выполнение упражнений
		Полезные и вредные привычки. «Карусель» ( <i>Подвижные игры</i> )	2	1	1	
		Лето. Сохранение здоровья в летний период. Режим дня и ночи. Опасности лета. ( <i>Составление памятки</i> ) «Осторожно, дорога!» ( <i>Изодеятельность</i> )	6	3	3	
		«Маленький волшебник» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	8		8	
		«Летние игры» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
		Итоговое занятие – 2 ч	Итоговое занятие	2		
Итого:			216	53	163	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(второй год обучения)

### 1. Вводное занятие – 2 часа.

*Теория* - 1ч. Встреча с обучающимися. Ознакомление с планом работы на год.  
*Практика*-1ч. Диагностика (первый этап). Игры на адаптацию к учебному процессу. Техника безопасности.

## **2. «Я и моё здоровье» - 24 часа.**

*Теория - 5ч.* В здоровом теле здоровый дух. Основные правила здорового образа жизни. Психологическое здоровье.

Распорядок дня. Правильное питание - моё здоровье.

*Практика - 19ч.* «Волшебная гимнастика» (Комплекс оздоровительной гимнастики). Психогимнастика. «Маленький волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики).

## **3. «Волшебная гимнастика» - 28 часов.**

*Теория - 8ч.* Тип темперамента. Кто я? Нервная система. Руки, ногти. Как ухаживать за руками. Вредные привычки.

*Практика - 20ч.* Дыхательная, звуковая гимнастика. «Волшебная гимнастика» (Комплекс оздоровительной гимнастики). Изодейательность: «Осенняя фантазия». Спортивный досуг «Весёлые старты»

## **4. «Витаминка» - 36 часов.**

*Теория - 8ч.* На ночь глядя. Закаливание перед сном. Контрастный душ. Модная одежда - за и против.

Движение. Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия. Витамины в осенний период. Значение фруктов для здоровья ребёнка. Психоэмоциональное состояние. «Как преодолеть плохое настроение?»

*Практика - 28ч.* «Маленький Мук» (Комплекс оздоровительной гимнастики). Изодейательность «Модный приговор!» Подвижные игры «Листопад». Дыхательная и звуковая гимнастика на свежем воздухе. Оформление уголка здоровья «Правила здорового образа жизни». «Осенний марафон» (Спортивный досуг)

## **5. «Жить здорово!» - 28 часов**

*Теория – 9 ч.* Двигательная активность. Мама, папа, я - активная семья. Совместный спортивный отдых. «Заболел – не беда, травы, мёд моя еда!» Без медикаментозное лечение. Лечебные травы, мёд, лук, чеснок. Осторожно, облучение! (источники облучения, советы доктора о том, как сберечь себя от облучения). Острота зрения. Здоровье рук и ног. Правильный уход.

*Практика – 19 ч.* Изодейательность на тему «Моя дружная семья». Оздоровительные игры «Лечимся сами». «Метелица» (комплекс оздоровительной гимнастики). Гимнастика мозга. Подвижные игры «Карусель». Изодейательность: «Моё настроение и мой настрой». Спортивный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч».

## **6. «Метелица» - 26 часов.**

*Теория – 6 ч.* Волосы. Движение. Закаливание.

Виды спорта (конкур, теннис настольный и большой). Олимпийские игры. Зимние и летние. Подвижные игры «Карусель».

Мозг. Серое вещество. Мобильный телефон. Как себя обезопасить.

*Практика - 20 ч.* «Метелица» (комплекс оздоровительной гимнастики); «Плакса» (дыхательная и звуковая гимнастика). Подвижные игры «Карусель». Гимнастика мозга. Изодейательность: «Спорт в волшебных картинках (лыжи, хоккей, конкур, художественная гимнастика, футбол,

волейбол). Спортивный досуг «Выше всех». Спортивный досуг. «Мама, папа, я – спортивная семья».

**7. «Путешествие» - 20 часов.**

*Теория* – 3 ч. Всё о воде (очищенная, минеральная, родниковая, горная). Солнечная система. Влияние солнца на организм человека. Луна. Солнечное и лунное затмение.

*Практика* – 17 ч. «Я на солнышке лежу» (Психогимнастика). ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «Моё путешествие».

«Космонавты» (Оздоровительная гимнастика)

Спортивный досуг «Солнце – главный источник жизни на Земле»

**8. «Живая еда» - 26 часов.**

*Теория* – 6 ч. Щи да каша – пища наша.

Влияние фруктов и овощей на организм человека. Обмен веществ.

Органы пищеварения. Что разрушает, что укрепляет. Опасная еда (чипсы, кириешки и т. д.)

*Практика* – 20 ч. Оздоровительные игры «Лечимся сами». Гимнастика мозга.

«Живая еда для живого ума!» (составление альбома о вкусной и здоровой *пищи*). ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «Победный май». «Маленькие волшебники» (комплекс оздоровительной гимнастики). Устный журнал «Здоровым быть – счастливым жить!»

**9. «Мир, в котором я живу» - 24 часа.**

*Теория* – 7 ч. Осторожность в общении с незнакомыми людьми. О безопасности на улице, в транспорте. Правила дорожного движения». Правила поведения в общественном месте. Полезные и вредные привычки. Лето. Сохранение здоровья в летний период. Режим дня и ночи. Опасности лета.

*Практика* – 17 ч. Подвижные игры «Карусель». «Водное пространство» (Составление альбома по правилам поведения на водоёмах). Составление памятки по опасностям в летний период. ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «Осторожно, река!». «Маленький волшебник» (комплекс оздоровительной гимнастики). Спортивный досуг «Летние игры».

**10. Итоговое занятие - 2 часа.**

*Практика* – 2 ч. Мы – молодцы! Подведение итогов года. Выполнение упражнений.

### **Планируемые результаты**

*(второй год обучения)*

К концу 2 года обучения у обучающихся планируется:

- формирование навыков здоровьесбережения, знаний правил здорового образа жизни в области самообслуживания, самостоятельного выполнения гигиенических процедур;
- понимание состояния здоровья и нездоровья, бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников;
- осознание поступков, условий жизни и здоровья; знание особенностей функционирования человеческого тела, строения организма;

- формирование умений в выполнении основных движений гимнастики, понимание их роли в сохранении здоровья;
- активное участие в играх с применением упражнений оздоровительной гимнастики;
- формирование правильной осанки при выполнении упражнений на координацию движений; выносливости; активизация мыслительных процессов;
- формирование волевых навыков (саморегуляция, дисциплина), ответственности;
- эмоциональной расположенности к занятиям, сверстникам и взрослым.

Обучающиеся, овладев знаниями, умениями и навыками в вопросах здоровьесбережения за второй год обучения их закрепят, и будут применять на практике. Правила здоровьесбережения (режим дня, выполнение утренней гимнастики, употребление только здоровой пищи по времени, здоровый сон; правила поведения за столом; знания о вредных и полезных привычках; методы закаливания; оздоровительная, дыхательная и звуковая гимнастики, являющиеся профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний) будут способствовать постоянной защите физического здоровья ребёнка. Новые комплексы, усилят нагрузку, которая укрепит организм в целом. Гимнастика Мозга - простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения помогут обучающимся раскрыть те возможности, которые заложены в нашем теле (5-7 минут занятий дают высокую умственную энергию). Упражнения дадут новые возможности задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, решив проблему неуспешности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*(третий год обучения)*

**Цель:** создание условий для овладения основными упражнениями оздоровительной гимнастики, Гимнастики мозга, основных правил здорового образа жизни для формирования устойчивой позиции в вопросах здоровьесбережения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствовать навыки культуры здорового образа жизни;
- познакомить с санитарно-гигиеническими требованиями во время оздоровительных занятий;
- познакомить с новыми упражнениями оздоровительной гимнастики, Гимнастики мозга.

**Развивающие:**

- содействовать развитию умения рационально использовать знания здоровьесбережения в условиях повседневной жизни;
- развивать физические способности обучающихся;
- формировать навыки культуры внешнего вида, эстетический вкус.

**Воспитательные:**

- формировать нравственные качества личности обучающегося – чувства спортивного коллективизма спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, дружеское участие и одобрение, товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу; коммуникативные – сотрудничество, взаимопонимание.

Таблица 3

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Все-го	Теория	Практик	
1	Вводное занятие 2ч	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Анкетирование.
2	«Волшебная гимнастика» - 46ч	Основные правила здорового образа жизни. Распорядок дня. «Мудрый волшебник» ( <i>Комплекс оздоровительной гимнастики</i> ).	10	3	7	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Дополнительные нагрузки. Как распределить нагрузки без вреда для здоровья. «Пчёлка» ( <i>Психогимнастика</i> ). «Космонавты» ( <i>Комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	14	3	11	
		Мой тип нервной системы. Тест «Красота и здоровье». «Мудрый волшебник» ( <i>Комплекс оздоровительной гимнастики</i> ).	12	2	10	
		Чистота и здоровье речи. Как и что мы говорим. «Сова» <i>Дыхательная, звуковая гимнастика.</i> «Фейерверк эмоций» ( <i>Изотерапия</i> )	8	2	6	
		«А ну-ка бабушка» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
3	«Осенний марафон» - 26ч	Красота и здоровье – это здорово! «Осенний марафон!» ( <i>Изодеятельность</i> ). «Космонавты» ( <i>Комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	14	3	11	Творческая работа - оформление уголка по правильному питанию «Правильная пища»
		Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия. «Листопад» ( <i>Подвижные игры</i> )	4	2	2	
		В осенний период. Полезные овощи для здоровья подрастающего организма. Королева капуста. Оформление уголка по правильному питанию «Правильная пища»	6	2	4	
		«Осенний марафон» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2	1	1	

4	<b>«В здоровом теле - здоровый дух!» - 34 ч</b>	«Самый сильный, самый смелый». Азбука витаминов. «Лечимся сами» (оздоровительные игры). «Метелица» (комплекс оздоровительной гимнастики)	12	2	10	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Опасные предметы у тебя под рукой! «Гимнастика мозга»	4	2	2	
		«Карусель» (Подвижные игры)	12	4	8	
		«Я - художник. Абстракция» (Изотерапия)	4		4	
		«Мама, папа, ёлка, я – спортивная семья» (Спортивный досуг)	2		2	
5	<b>«Закаливание» - 28 ч</b>	Закаливание. Чудесные свойства воды. «Метелица-2» (комплекс оздоровительной гимнастики); «Плакса» (дыхательная и звуковая гимнастика).	8	2	6	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Зимние олимпийские игры. «Карусель» (Подвижные игры). «Волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики).	10	4	6	
		«Гимнастика мозга».	2		2	
		«Движение вверх» (Спортивный досуг).	2	1	1	
		«Волшебная свирель» (Изодеятельность)	4		4	
		«Дружная команда» (Спортивный досуг).	2		2	
6	<b>«Вредное и полезное» - 26ч</b>	Привычка. «Я на солнышке лежу» (Психогимнастика). «Космонавты» (Оздоровительная гимнастика)	12	3	9	Выполнение упражнений. Спортивный досуг
		Белки, жиры, углеводы. Что это? Изодеятельность «На контрасте». Гимнастика Мозга.	12	2	10	
		«Кто быстрее!» (Спортивный досуг)	2		2	
7	<b>«Движение – основа здоровья» - 22ч</b>	Психоэмоциональное состояние. «Как преодолеть плохое настроение?» «Лечимся сами» (Оздоровительные игры)	4	1	3	Тестирование. Творческая работа - составление альбома по видам спорта.
		Влияние двигательных факторов на организм человека. Обмен веществ. «Гимнастика мозга».	6	2	4	
		Как совместить профессиональные тренировки и учебный процесс. «Конкур» (составление альбома по видам спорта)	6	2	4	
		«Победный май». (Изодеятельность) «Мудрый волшебники» (комплекс оздоровительной гимнастики)	4		4	

		«Здоровым быть – счастливым жить!» ( <i>Устный журнал</i> )	2		2	
8	«Мир, в котором я живу» - 30ч	Осторожность в общении с незнакомыми людьми. О безопасности на улице, в транспорте. ПДД. Правила поведения в общественном месте. «Режим летнего дня» ( <i>Составление альбома</i> ). «Карусель» ( <i>Подвижные игры</i> )	10	3	7	Творческая работа - составление альбома по теме «Режим летнего дня»
		Лето. Сохранение здоровья в летний период. Режим дня и ночи. Полезные и вредные привычки.	4	2	2	
		«Пусть всегда будет солнце!» ( <i>Изодеятельность</i> )	4		4	
		«Мудрый волшебник» ( <i>комплекс оздоровительной гимнастики</i> )	10		10	
		«Здравствуй, лето!» ( <i>Спортивный досуг</i> )	2		2	
9	Итоговое занятие 2ч	Итоговое занятие	2		2	Анкетирование. Выполнение упражнений
Итого:			216	49	167	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(*третий год обучения*)

### 1. Вводное занятие – 2 часа.

*Теория* – 1 ч. Встреча с обучающимися. Ознакомление с планом работы на год.

*Практика* – 1 ч. Диагностика (первый этап). Игры на адаптацию к учебному процессу. Техника безопасности.

### 2. «Волшебная гимнастика» - 46 часов.

*Теория* – 10 ч.: Основные правила здорового образа жизни. Распорядок дня. Дополнительные нагрузки. Как распределить нагрузки без вреда для здоровья.

Мой тип нервной системы.

Чистота и здоровье речи. Как и что мы говорим.

*Практика* – 36 ч.: «Мудрый волшебник» (*Комплекс оздоровительной гимнастики*).

«Пчёлка» (*Психогимнастика*). «Космонавты» (*Комплекс оздоровительной гимнастики*). Тест «Красота и здоровье». «Сова» (*Дыхательная, звуковая гимнастика*). «Фейерверк эмоций» (*Изодеятельность*)

«А ну-ка бабушка!» (*Спортивный досуг*)

### 3. «Осенний марафон» - 26 часов.

*Теория* – 8 ч. Красота и здоровье – это здорово!

Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия.

В осенний период. Полезные овощи для здоровья подрастающего организма. Королева капуста.



*Практика – 18 ч. «Осенний марафон!» (изодеятельность). «Листопад» (Подвижные игры). Оформление уголка по правильному питанию «Правильная пища», «Осенний марафон» (Спортивный досуг). «Космонавты» (Комплекс оздоровительной гимнастики)*

#### **4. «В здоровом теле здоровый дух!» - 34 часа.**

*Теория – 8 ч. «Самый сильный, самый смелый». Азбука витаминов.*

*Опасные предметы у тебя под рукой!*

*Изотерапия: «Я - художник. Абстракция»*

*«Мама, папа, ёлка, я – спортивная семья» (Спортивный досуг)*

*Практика – 26 ч. «Лечимся сами» (оздоровительные игры). Метелица» (комплекс оздоровительной гимнастики); Гимнастика мозга; «Карусель» (Подвижные игры); «Я -художник. Абстракция» (Изодеятельность). «Мама, папа, ёлка, я – спортивная семья» (Спортивный досуг)*

#### **5. «Закаливание» - 28 часов.**

*Теория - 7 ч. Закаливание. Чудесные свойства воды.*

*Зимние олимпийские игры.*

*Практика – 21 ч. «Метелица-2» (комплекс оздоровительной гимнастики); «Плакса» (дыхательная и звуковая гимнастика).*

*Подвижные игры «Карусель». «Волшебник» (Комплекс оздоровительной гимнастики). Гимнастика мозга. «Волшебная свирель» (Изодеятельность) «Движение вверх» (Спортивный досуг). «Дружная команда» (Спортивный досуг).*

#### **6. «Вредное и полезное» - 26 часов.**

*Теория – 5 ч. Привычка*

*Белки, жиры, углеводы. Что это?*

*Практика – 21 ч. «Я на солнышке лежу» (Психогимнастика). «Космонавты» (Оздоровительная гимнастика). «На контрасте» (Изодеятельность).*

*Гимнастика Мозга. «Кто быстрее!» (Спортивный досуг)*

#### **7. «Движение – основа здоровья» - 22 часа.**

*Теория – 5 ч. Психоэмоциональное состояние (Тест). «Как преодолеть плохое настроение?»*

*Влияние двигательных факторов на организм человека. Обмен веществ.*

*Как совместить профессиональные тренировки и учебный процесс.*

*«Здоровым быть – счастливым жить!» (Устный журнал)*

*Практика – 17 ч. Психоэмоциональное состояние (Тест). «Лечимся сами» (Оздоровительные игры). «Гимнастика мозга».*

*«Конкур» (составление альбома по видам спорта)*

*«Победный май» (Изодеятельность). «Мудрый волшебник» (комплекс оздоровительной гимнастики)*

#### **8. «Мир, в котором я живу» - 30 часов.**

*Теория – 5 ч. Осторожность в общении с незнакомыми людьми. О безопасности на улице, в транспорте. Правила дорожного движения».*

*Правила поведения в общественном месте.*

*Полезные и вредные привычки.*

*Лето. Сохранение здоровья в летний период. Режим дня и ночи.*

*Практика – 25 ч. «Режим летнего дня» (Составление альбома). Подвижные игры «Карусель» (Подвижные игры). «Пусть всегда будет солнце!» (Изодеятельность). «Моя лучшая игра».*

*«Мудрый волшебник» (комплекс оздоровительной гимнастики); «Здравствуй, лето!» (Спортивный досуг)*

#### **9. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практика - 4 ч. Подведение итогов года. Выполнение упражнений.*

### **Планируемые результаты** *(третий год обучения)*

К концу 3 года обучения планируется:

- овладение обучающимися основными упражнениями оздоровительной гимнастики, Гимнастики мозга;
- знание и умение использовать на практике правил поведения ЗОЖ;
- формирование устойчивой позиции в вопросах здоровьесбережения, использование знаний в повседневной жизни: личная гигиена, культура внешнего вида, эстетический вид;
- развитие нравственных качеств: спортивный коллективизм, товарищество, доброжелательность; честность, самообладание, дисциплинированность; коммуникативных – сотрудничество, взаимопонимание; волевых - настойчивость, трудолюбие.

В течение года дети познакомятся с новым материалом, закрепят пройденный материал, совершенствуя физические и коммуникативные качества. Приобретённые знания, умения и навыки будут использованы в повседневной жизни. Полученные знания в вопросах здоровьесбережения будут способствовать позитивному настрою на здоровый образ жизни в дальнейшем.

Понравившиеся упражнения из оздоровительных комплексов дети включают в утреннюю гимнастику, что окажет положительный эффект на здоровье подрастающего организма. Гимнастики мозга - простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения помогут обучающимся раскрыть те возможности, которые заложены в нашем теле, помогут легче усваивать учебный материал, повысив успеваемость.

Психосоматика станет позитивно устойчивой. Произойдёт не только переосмысление неустойчивой позиции к определённым направлениям, но и произойдут позитивные изменения в самооценке и ценностных ориентациях.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации программы обеспечивается достижение:

### **предметных результатов:**

**обучающиеся знают:**

- о необходимости сохранности здоровья, о роли физических упражнений для здоровья;
- правила выполнения оздоровительных упражнений;
- необходимости физического развития: ловкости, координации, правильной осанки, гибкости, выносливости;
- о важности профилактики заболеваний;

**умеют:**

- использовать оздоровительные упражнения для укрепления своего здоровья; физического развития;
- владеют определенными способами профилактики заболеваний.

### **личностных результатов:**

- формирование ценностного отношения к здоровью, его сохранению;
- использование правил здорового образа жизни в повседневной жизни;
- формирование навыков ответственности за свои действия и их последствия;
- формирование нравственных ценностей: честности, товарищества, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости; волевых качеств: настойчивости, трудолюбия.

### **метапредметных результатов:**

- формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание социокультурной компетенции;
- развитие коммуникативных компетенций - сотрудничество, взаимопонимание;
- формирование навыков анализа, умений строить логическую цепь рассуждений;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взаимопонимания для достижения общих результатов.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 4

Позиции	Показатели
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней:	
1 год обучения	72
2 год обучения	108
3 год обучения	108
Продолжительность каникул	с 30.12. по 10.01
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09. по 31.05.
Сроки начальной диагностики	сентябрь
Сроки промежуточной диагностики	декабрь
Сроки итоговой диагностики	май
Сроки промежуточной аттестации (при наличии)	май

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы «Здоровый ребенок» необходимо:

### **Материально-техническое обеспечение:**

Наличие учебного помещения;

Малый спортивный зал.

### **Оборудование:**

спортивный инвентарь:

- мяч волейбольный - 2 шт.,
- мяч баскетбольный – 6 шт.,
- скакалка – 10 шт.,
- кегли – 6 шт.
- маты - 4 шт.
- шведская стенка – 4 шт.
- лавочки – 3 шт.

### **Материалы, инструменты, приспособления:**

- простые и цветные карандаши, акварельные краски, гуашь;
- альбомы формата А-4.

### **Информационное обеспечение:**

- видеоматериалы;
- фонотека.

### **Учебно-методическое обеспечение:**

- наглядные пособия;
- карточки.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### **Формы аттестации и контроля**

Формы аттестации и контроля: выполнение обучающимися диагностических заданий (упражнения, творческая работа, эстафета и т.д.).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: сводные таблицы по текущему и итоговому контролю, промежуточной аттестации (приложение 11).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, выполнение упражнений, заданий.

### **Оценочные материалы**

Результат – это положительный или отрицательный итог деятельности, соотнесенный с ее целями. Качество результативности - это степень расхождения результата от цели, для определения качества результативности проводится диагностика детей - исходная, промежуточная, итоговая.

При оценке результативности образовательной программы учитываются изменения, которые произошли в детях.

Для отслеживания достижений обучающихся и оценки эффективности программы предусмотрен механизм оценки результатов. Ожидаемый конечный результат состоит в положительной динамике развития физических, творческих способностей, личности обучающегося. В соответствии с этим предусмотрена система отслеживания качества учебного процесса по программе:

– Текущий контроль:

- Начальная диагностика - диагностика начального уровня физических и творческих способностей обучающихся, проводится в начале (сентябрь) каждого года обучения.
- Промежуточная диагностика. Цель: оценка качества усвоения программного материала. Формы проверки результатов обучения детей – анкетирование, оценка выполнения упражнений (Приложение № 1). Проводиться в середине (декабрь) каждого года обучения.
- Итоговая диагностика. Проводиться в конце года (май). Формы проверки результатов обучения детей – анкетирование, оценка выполнения упражнений (Приложение № 1).

– Промежуточная аттестация:

- Итоговая диагностика 1-3 годов обучения.
- Цель: определение уровня усвоения программного материала и физических, творческих способностей за учебный год. Проводиться по завершению учебного года.

– Итоговый контроль:

- Цель: определение уровня усвоения программного материала, физических и творческих способностей за весь период обучения. Проводиться по завершению программы. Результаты текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации заносятся в таблицы (Приложение №11)

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Л.С. Выготский писал: «...Творческие занятия детей не могут быть ни обязательными, ни принуждёнными и могут возникнуть только из детских интересов». Именно интерес детей служит главным мотивом, побуждающим их заниматься оздоровительной гимнастикой.

Особенности организации образовательного процесса - очная форма обучения.

Формы организации деятельности: коллективные (фронтальные со всем составом); групповые (работа в группах, парах); индивидуальные.

Основной формой организации учебно-познавательной деятельности является занятия: теоретические, практические, экскурсии; спортивные

соревнования; спортивный праздник; уроки творчества; конкурсные программы.

### **Принципы реализации программы:**

- принцип многообразия видов деятельности, удовлетворяющий самые разные интересы, склонности и потребности ребенка;
- принцип включенности детей в социальные отношения, реальные социально-значимые дела;
- принцип природосообразности, включающий в себя соответствие возраста и содержания деятельности;
- деятельностный принцип, способствующий развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению;
- принцип единства деятельности и гуманных взаимоотношений. Оптимальный результат деятельности достигается при гуманных отношениях, которые зависят от продуманности организации жизнедеятельности;
- принцип индивидуализации – деятельность воспитанника, педагога, родителя по поддержке и развитию того единичного, особенного, своеобразного, что заложено в каждом из них от природы или что приобретено индивидуальным жизненным опытом;
- принцип творчества – осуществление непрерывного поиска лучших решений задач на всех уровнях и этапах жизнедеятельности коллектива;
- принцип индивидуальности – отражение уникальности, неповторимости человека в сочетании, соединении его индивидуальных, личностных и субъективных проявлений;
- принцип педагогической поддержки – помощь человеку в личностном самоопределении. Поддержка может быть реализована на основе единства деятельности и гуманных взаимоотношений;
- принцип взаимоотношения – взаимовосприятие, взаимные действия в отношении друг друга. «Ключевое» дело понимается как дело событийного характера, актуализирующее ценности коллектива, объединяющее в процессе подготовки и ежегодного проведения максимально возможное число воспитанников, педагогов, родителей.

Условия для успешного проведения занятий по оздоровительной гимнастике:

- Создание эмоционально-положительной непринуждённой обстановки на занятии.
- Учёт нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

Следует отметить, что, если нагрузки малы, эффект от занятий будет мал, или его не будет совсем. Занятия с чрезмерными нагрузками ведут к переутомлению, неприятным ощущениям, даже к отклонениям в состоянии здоровья. Нагрузка должна возрастать постепенно, так как в это время происходит начальный этап адаптации организма: сердце «обучается» работать более эффективно, лёгкие привыкают дышать во время нагрузки не слишком часто, но более глубоко. После такой перестройки совершается

чудо: нагрузка становится лёгкой, желанной, приносящей истинное удовлетворение.

Для того, чтобы правильно дозировать нагрузку, необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовленность, их здоровье.

### **Алгоритм учебного занятия**

Структура занятия:

- Информация (краткое изложение теоретических сведений).
- Упражнение на развитие познавательных процессов (памяти, мышления, внимания, воображения).
- Оздоровительная минутка (массаж, оздоровительная гимнастика, игра).
- Психогимнастика

Каждое занятие строится по определённой схеме:

- Гимнастика начинается с разминки – это гимнастические упражнения, выполненные с небольшим объёмом движений и меньшей интенсивностью.
- Основная часть выполняется в темпе соответствующем возрасту детей.
- В заключительной части даю упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения.

В программу включена «Гимнастика мозга» доктора Пола И. Деннисона и Гейл Деннисона. Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся раскрыть те возможности, которые заложены в нашем теле. Уже несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию.

Программа «Здоровый ребёнок» включает не только гимнастические комплексы. На каждом занятии детям предлагаются теоретические знания, игровые элементы, творческие задания:

- подбор комбинированных упражнений;
- самостоятельный подбор упражнений и движений детьми;
- передача в движении образов животных, игрушек, явлений природы и т.д.

Каждому комплексу или упражнению дается название. При усвоении комплекса разучиваю новые упражнения, усложняются знакомые, увеличивается дозировка отдельных упражнений, а далее переход к комбинированным упражнениям. Количество упражнений постепенно увеличивается.

Разрабатывая технологию упражнений комплекса, необходимо учесть, чтобы простые упражнения чередовались со сложными в двигательном отношении.

Каждому занятию необходимо придавать развивающий характер, продумать обеспечение активности детей, самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности.

Учитываются интересы, потребности ребёнка.

Для развития самооценки детей используются публичные выступления на праздниках.

Необходимо поощрять детей, применяя различные методы стимулирования. Девиз: «У тебя всё получится! Ты – молодец!» - основополагающий на занятии.

### Используемые методы:

- метод состязательности для стимуляции поиска, победы над собой, развития творчества;
- метод, стимулирующий творческое самовыражение, оказывающий релаксационное, сублимирующее действие;
- методы игры как форма освоения ребенком социального опыта;
- метод воспитывающих ситуаций (специально смоделированные ситуации для самореализации, успешности детей);
- методы словесные (беседа, диалог, консультация);
- методы диагностики (психологические и социологические); анкетирование.

В процессе реализации программы **применяются технологии:**

- здоровьесберегающие;
- коллективной деятельности, построенной на основе педагогического сотрудничества;
- информационные технологии (просмотры фото, видео материалов по темам программы, поиск и обработка информации в сети Интернет).

### Методическое обеспечение по разделам программы (1 год обучения)

Таблица 5

№ п/п	Название раздела	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Анкета. Информационный материал о здоровье	Спортивное оборудование.	Анкетирование. Беседа. Выполнение упражнений.
2.	«Правила здорового образа жизни»	Плакат «Режим дня»	Спортивное оборудование. Магнитофон	Организация спортивного досуга
3.	«Наш организм»	Плакаты: «Органы человека»		Организация спортивного досуга
4.	«Осенняя пора»	Таблица: «Эти сладкие чудо витамины».		Организация спортивного досуга
5.	«Почему важно быть здоровым»	Таблица: Основные советы как сберечь слух и зрение.		Организация спортивного досуга
6.	«Зимняя карусель»	Информационный фото-, видео-материал: виды спорта, олимпиада		Организация спортивного досуга. Эстафета.
7.	«Солнце, воздух и вода»	Наглядное пособие «Первая помощь при повреждениях»		Организация спортивного досуга



8.	«О правильном питании»	Информационный фото-, видео-материал «Правильное питание». Кроссворд «Реши кроссворд»		Составление альбома о вкусной и здоровой пищи «На ура!»; организация проведения устного журнала «Будьте здоровы!»
9.	«Мир, в котором я живу»	Игра «Правила поведения на улице». Наглядное пособие «Дорожные знаки»		Составление альбома по правилам поведения на улице
10.	Итоговое занятие	Анкета. Информационный материал о здоровье	Спортивное оборудование	Анкетирование. Беседа. Выполнение упражнений.

**Методическое обеспечение по разделам программы**  
(второй год обучения)

Таблица 6

№ п/п	Название раздела	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Анкета. Информационный материал о здоровье	Спортивное оборудование.	Анкетирование. Беседа. Выполнение упражнений.
2	«Я и моё здоровье»	Плакат: «Режим дня»	Спортивное оборудование.	Организация спортивного досуга
3	«Волшебная гимнастика»	Таблица: Тип темперамента.	Магнитофон	Организация спортивного досуга. Эстафета.
4	«Витаминка»	Оформление уголка здоровья «Правила ЗОЖ».		Организация спортивного досуга
5	«Жить здорово!»	Таблица: лечебные травы (ромашка, укроп, одуванчик, подорожник), мёд, лук, чеснок.		Организация спортивного досуга
6	«Метелица»	Кроссворд «Виды спорта»		Организация спортивного досуга
7	«Путешествие»	Кроссворд «Планеты солнечной системы»		Организация спортивного досуга
8	«Живая еда»	Информационный фото-материал «О вкусной и здоровой пищи»		Составление альбома о вкусной и здоровой пищи.
9	«Мир, в котором я живу»	Игра «На тротуаре». Наглядные иллюстрации по теме «Осторожно, река!»		Составление альбома по правилам поведения на воде.
10	Итоговое занятие	Анкета. Информационный материал о здоровье	Спортивное оборудование	Анкетирование. Беседа. Выполнение упражнений.

**Методическое обеспечение по разделам программы**  
(третий год обучения)

Таблица 7

№ п/п	Название раздела	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Анкета. Информационный материал о здоровье	Спортивное оборудование	Анкетирование. Беседа.

			ние	Выполнение упражнений.
2	«Волшебная гимнастика»	Плакат: «Режим дня»	Спортивное оборудование. Магнитофон	Организация спортивного досуга
3	«Осенний марафон»»	Информационный фото-материал: продукты питания.		Организация спортивного досуга. Оформление уголка по правильному питанию «Правильная пища»
4	«В здоровом теле – здоровый дух!»»	Карточки с изображением опасных предметов (сотовый телефон, компьютер и т.д.)		Организация спортивного досуга
5	«Закаливание»	Информационный фото-, видео-материал: виды спорта, олимпиада		Организация спортивного досуга
6	«Вредное и полезное»	Таблица: жиры, белки, углеводы.		Организация спортивного досуга
7	«Движение – основа здоровья»	Кроссворд: «Всё о спорте»		Психоэмоциональное состояние (Тест). Составление альбома по видам спорта. Организация спортивного досуга
8	«Мир, в котором я живу»	Наглядные иллюстрации по теме «Осторожно, дорога!»		Составление альбома по теме «Режим летнего дня»
9	Итоговое занятие	Анкета. Информационный материал о здоровье	Спортивное оборудование	Анкетирование. Беседа. Выполнение упражнений.

## Воспитательная работа

Воспитательная работа является обязательной частью дополнительных общеобразовательных программ Дома детского творчества и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сделать учреждение воспитывающей организацией.

Одной из целей воспитания в учреждении является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, что способствует развитию коммуникативных навыков и коллективного творчества.

Воспитательная работа в детском объединении направлена на формирование здоровьесберегающих компетенций, на приобщение к здоровому образу жизни как детей, так и их родителей, навыков совместной деятельности; формирование и развитие нравственного потенциала, воспитанию семейных ценностей, уважительного отношения к родителям и старшему поколению;

Обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его - главная цель воспитания подрастающего

поколения. Вместе с тем воспитательная работа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов: формировать у них основы российской идентичности; готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности учреждения.

Воспитательная работа включает несколько модулей:

Модуль «Ключевые дела детского объединения»

Модуль «Работа с родителями»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Гражданская позиция»

Модуль «Конкурсная деятельность»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Летний период».

Программа воспитания включает в себя план воспитательной работы детского объединения «Здоровячок», составленный на основании общего плана воспитательной работы учреждения (Приложение № 9)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### для педагога:

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н. И. Дереклеева. – Москва: Просвещение, 2007. – 152 с. - ISBN: 5-94665-166-8.
2. Ильина, В. А. Игры, конкурсы, развлечения / В. А. Ильина. – Волгоград: Планета, 2001. - 35 с.
3. Мельничук, В. М. Разработки уроков по валеологии для учителей начальной школы / В. М. Мельничук, В. Б. Гаргай. – Новосибирск: ФиС, 2009. – 47 с.
4. Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 288 с. – (Здравствуй, школа) - ISBN: 5-222-09314-X.
5. Тихомирова, Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2006. – 144 с. - ISBN: 5-7797-0152-0.
6. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 400 с.- ISBN: 5-93078-053-6.

### для детей:

1. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся / М. В. Антропова. – Москва: 1971. – 270 с. - ISBN: 978-00-1409640-0.
2. Ильина, В. А. Игры, конкурсы, развлечения / В. А. Ильина. – Волгоград: Планета, 2001. - 35 с.
3. Тихомирова, Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2006. - 144 с. - ISBN: 5-7797-0152-0.
4. Хрипкова, А. Г. Гигиена и здоровье школьников / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – Москва: Просвещение, 1988. – 192 с. - ISBN: 5-09-000231-2.

**Анкетирование «Твой режим»  
(1 год обучения)**

Цель: изучить мнение детей о влиянии режима дня на своё здоровье.

Ответь на вопрос, результаты занеси в таблицу:

1. Как часто ты болеешь? а) каждый месяц; б) один раз в четверть; в) раз в год и реже.  
Оцени баллами влияние на твоё здоровье следующих показателей:  
1- *низкий уровень влияния,*  
2 - *допустимый уровень влияния,*  
3 - *высокий уровень влияния.*
2. Оцени значимость (важность) утренней зарядки для твоего здоровья:
3. Оцени значимость выполнения зарядки.
4. Оцени значимость соблюдения твоего режима дня в школе:
5. Оцени значимость соблюдения твоего режима дня дома:
6. Оцени значимость влияния уроков физкультуры на здоровье:
7. Оцени значимость своего участия в спортивных занятиях:
8. Оцени значимость спорта в твоей жизни.
9. Оцени значимость питания в твоём режиме.
10. Оцени влияние родителей на твой режим.

**Обработка результатов:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

От 1 до 10 баллов – низкий уровень знаний, умений, навыков;

От 11 до 20 баллов – средний уровень знаний, умений, навыков;

От 21 до 30 баллов – высокий уровень знаний, умений, навыков.

**Анкетирование «Выполнение правил ЗОЖ»  
(2 год обучения)**

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Ответь пожалуйста на вопросы?

1. Тебя можно назвать полностью здоровыми? (Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек. По твоему, кого мы называем здоровым человеком?)
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо? (Почему?)
3. А ты заботаешься о своем здоровье? (Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь.)
4. Ты можешь дать совет как не заболеть? (Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть.)
5. В вашей семье есть полностью здоровый человек? (Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?)
6. Ты занимаешься каким- либо видом спорта? (В чём тебе это помогает или наоборот?)
7. Иметь вредные привычки – это хорошо? У тебя есть вредные привычки? Как ты с ними борешься?
8. У тебя хорошая осанка? Что нужно делать для хорошей осанки?
9. Ты чувствуешь заботу о своём здоровье со стороны коллектива? Какую?
10. Ты часто болеешь простудными заболеваниями. Что ты предпринимаешь, чтобы не болеть?

### Обработка результатов:

В таблицу заносятся следующие результаты, если ребенок дал:

- один вариант ответа – 1;
- два варианта ответа – 2;
- три и более вариантов ответа – 3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

От 0 до 10 – низкий уровень знаний, умений, навыков;

От 11 до 20 баллов – средний уровень знаний, умений, навыков;

От 21 до 30 баллов – высокий уровень знаний, умений, навыков.

### Анкетирование «Выполнение правил ЗОЖ» (3 год обучения)

**Цель:** выявить, что наиболее значимо в личностной ценности здоровья ребёнка.

**Какое из перечисленных условий ты считаешь наиболее важной для счастливой здоровой жизни? Расставь в порядке убывающей.**

1. Иметь хороших друзей.
2. **Быть совершенно здоровым.**
3. Иметь много денег.
4. Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
5. Много знать и уметь.
6. Иметь работу.
7. Быть красивым и привлекательным.
8. **Жить в счастливой здоровой семье.**

### Обработка результатов:

Условия здоровья в конце списка – низкий уровень знаний, умений, навыков;

Условия здоровья в середине списка – средний уровень знаний, умений, навыков;

Условия здоровья в начале списка – высокий уровень знаний, умений, навыков.

### Оценка выполнения упражнений Диагностические материалы (1 год обучения)

#### 1) Физический энергопотенциал:

**В - Высокий уровень** – физически развит, подвижен до гиперактивности, никогда не устаёт, энергичен. Работоспособность на высоком уровне эффективности на всём протяжении занятий.

**С - Средний уровень** – процесс работоспособности скачкообразный, зависит от настроения, содержания работы. Активность нестабильна. Внешняя стимуляция (похвалы, порицание) действуют кратковременно.

**Н - Низкий уровень** – динамика снижена, скорее статичен. Энергопотенциал охотнее реализуется в делах не учебного характера.

#### 2) Координация движений:

**Высокий уровень** – устойчивая.

**Средний уровень** – незначительные нарушения или ситуативные.

**Низкий уровень** – отсутствие координации движений

#### 3) Осанка:

**Высокий уровень** – норма. Ребенок следит за своей осанкой, напоминает другим о такой необходимости, пропагандирует «прямую спину».

**Средний уровень** – частичные нарушения (сутулость и т.д.). Обучающийся старается следить за осанкой, выполняет упражнения для исправления ситуации.

**Низкий уровень** – серьёзные нарушения (сколиоз и т. д.). Обучающийся ситуативно выполняет требования по поддержанию правильной осанки.

#### **4) Выполнение правил здорового образа жизни:**

**Высокий уровень** - ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании; называет и понимает состояние здоровья и нездоровья, бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников; беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью; готов оказать помощь в случае необходимости; связывает поступки, условия жизни и здоровье; знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Средний уровень** - самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания; сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания; связывает поступки, условия жизни и здоровье; понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Низкий уровень** - выполняет некоторые гигиенические процедуры; понимает состояние своего организма; гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого; не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма. (Приложение №1)

### **Диагностические материалы (2 год обучения)**

#### **1) Эмоциональная расположенность:**

**Высокий уровень** – ребёнок любит приходить на занятия, неохотно уходит домой. Дружен со сверстниками и взрослыми, всегда в хорошем настроении.

**Средний уровень** – ребёнок в основном не всегда активен к занятиям, ходит потому, что так надо. Иногда может воодушевляться, например, на праздничном мероприятии.

**Низкий уровень** – ребёнок откровенно неохотно приходит на занятия, радуется любому случаю, чтобы остаться дома или с друзьями.

#### **2) Волевые навыки:**

**Высокий уровень** саморегуляции, самодисциплины. Ответственен, начатые дела доводит до конца, в том числе и начатые по собственной инициативе.

**Средний уровень** – самоконтроль проявляется только в отношении интересных для него дел или развлекательных мероприятий. Дела, требующие терпения и интеллектуального напряжения, быстро бросает.

**Низкий уровень** – явно выражено безволие, нетерпеливость даже в лёгких делах. С трудом выдерживает нагрузку, даже в пределах произвольного внимания (20-30 минут).

#### **3) Осанка:**

**Высокий уровень** – норма. Ребенок следит за своей осанкой, напоминает другим о такой необходимости.

**Средний уровень** – частичные нарушения (сутулость и т.д.). Обучающийся старается следить за осанкой, выполняет упражнения для исправления ситуации.

**Низкий уровень** – серьёзные нарушения (сколиоз и т. д.). Обучающийся ситуативно выполняет требования по поддержанию правильной осанки.

#### **4) Выполнение правил здорового образа жизни:**

**Высокий уровень** - ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании; называет и понимает состояние здоровья и нездоровья, бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников; беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью; готов оказать помощь в случае необходимости; связывает поступки, условия жизни и здоровье; знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Средний уровень** - самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания; сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания; связывает поступки, условия жизни и здоровье; понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Низкий уровень** - выполняет некоторые гигиенические процедуры; понимает состояние своего организма; гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого; не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма. (Приложение №1)

### Диагностические материалы (3 год обучения)

#### 1) Выносливость:

**Высокий уровень** – ребёнок способен к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

**Средний уровень** – способен к непродолжительному выполнению со средней эффективностью работы умеренной интенсивности.

**Низкий уровень** – не способен к длительному перенесению нагрузок.

#### 2) Волевые навыки:

**Высокий уровень** саморегуляции, самодисциплины. Ответственен, начатые дела доводит до конца, в том числе и начатые по собственной инициативе.

**Средний уровень** – самоконтроль проявляется только в отношении интересных для него дел или развлекательных мероприятий. Дела, требующие терпения и интеллектуального напряжения, быстро бросает.

**Низкий уровень** – явно выражено безволие, нетерпеливость даже в лёгких делах. С трудом выдерживает нагрузку, даже в пределах произвольного внимания (20-30 минут).

#### 3) Осанка:

**Высокий уровень** – норма. Ребенок следит за своей осанкой, напоминает другим о такой необходимости, пропагандирует «прямую спину».

**Средний уровень** – частичные нарушения (сутулость и т.д.). Обучающийся старается следить за осанкой, выполняет упражнения для исправления ситуации.

**Низкий уровень** – серьёзные нарушения (сколиоз и т. д.). Обучающийся ситуативно выполняет требования по поддержанию правильной осанки.

#### 4) Выполнение правил здорового образа жизни:

**Высокий уровень** - ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании; называет и понимает состояние здоровья и нездоровья, бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников; беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью; готов оказать помощь в случае необходимости; связывает поступки, условия жизни и здоровье; знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Средний уровень** - самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания; сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания; связывает поступки, условия жизни и здоровье; понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Низкий уровень** - выполняет некоторые гигиенические процедуры; понимает состояние своего организма; гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого; не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма. (Приложение №1)



**Комплекс оздоровительной гимнастики  
«Маленький Волшебник»**

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном к прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть, различные пути и возможности.

Система занятий комплексно воздействует на развитие ребёнка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким – либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Дыхание при выполнении упражнений свободное, но детьми 4 -5 лет можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп просто зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

Цели проведения этих игровых упражнений:

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

Увлечённо включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом творчества.

В то же время они получают первые элементы знаний о самомассаже, акупунктуре, о медицинской помощи, которую могут оказать своим товарищам. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивости на чужую боль. В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рождённые самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утраченные, подчас под давлением взрослых, умиротворённость, внутреннюю свободу, открытость, и восприятие бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

**ГИМНАСТИКА «Маленький волшебник»**

**1. «Подтягивание».** Выполняется лёжа. Тянем правую ногу пяткой вперёд, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: « ИД-Д-ДА». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит очистка левого энергетического канала). Тянем правую ногу пяткой вперёд, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛЛА» (происходит прочистка правого энергетического канала). Тянем обе ноги пятками вперёд и двумя руками вверх, вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМНА» (прочистка центрального энергетического канала).

**2. «Массаж живота»** (Скульптор замешивает глину)». Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Цель – улучшить работу кишечника. С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).

**3. «Массаж области груди».** Выполняется сидя, ноги согнуты « по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: « Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

**4.«Заводим машину».** Выполняется сидя, ноги согнуты « по – турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз точек, и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж - Ж – Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ПИ» (сигнал, что машина завелась).

**5.«Лебединая шея».** Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя».

**6.«Чебурашка».** Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, « промазываем глину», чтобы ушки не открылись.

**7.«Массаж головы».** Поза сидя на коврик, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведем к середине головы, затем расчёсываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведём от висков к затылку.

**8.« Лепим красивое лицо».** Поза сидя на коврик, ноги « по - турецки». Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

**9. ИГРА «Буратино».** Поза сидя на коврик. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных плавных движений шеи. Упражнение даёт терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

**10. «Массаж рук».** « МОЕМ» кисти рук, сильно трём ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трём по ноготкам другой.

«Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник. Создаётся ощущение лёгкости и радости внутри организма.

Поза сидя на ковре, ноги «по-турецки», в руке небольшая мочалочка. Трём «рукой – мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья; « смываем водой мыло» - ведём одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем «воду».

**11.«Массаж ног».** Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопы, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперёд пальцы, затем пятку.

Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах).

«Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.

**12. ИГРА «Покачай малышку»** Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, даёт чувство радости от гармоничного движения ног.

**13. «Качалочка».** Лёжа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

**14. «Велосипед».** Лёжа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж – ж – ж ).

Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

## **УЛУЧШИМ ОСАНКУ**

**1.«Улучшим осанку».** Встать вплотную к стене, сомкнуть стопы, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса). Сидеть по - турецки 20 – 30 секунд, дыхание произвольное. Поза «Священной коровы» - сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения сидя на коленях. Чередовать это упражнение сидя и во время ходьбы.

**2.«Птица перед полётом».** Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 секунд).

Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

Ребёнок садится на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками берётся за спинку стула и поворачивается влево до предела, «кто там?», возвращается в исходное положение, расслабляется. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем, сев правым боком, поворачивается в правую сторону.

## **Приложение № 3**

### **ПСИХОГИМНАСТИКА**

#### **«Я на солнышке лежу»**

**1.ИГРА «Весёлая пчёлка».** Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з». Представляем, что пчёлка села на нос, руку, ногу.

Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.

**2.«Остров плакс».** Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вдох без выдоха (3-5 минут).

Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

**3.«Холодно-жарко».** Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2- 3 раза).

Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

**4.ИГРА «Шарик».** Один ребёнок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щёки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул.

Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

**5. ИГРА «Шалтай-Болтай».** Дети в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай- Балтай, Шалтай- Болтай сидел на трубе. Шалтай- Балтай, Шалтай- Балтай свалился во сне. Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

**6. ИГРА «Зёрнышко».** Ребёнок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «ЗЁРНЫШКО» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки – корешки» и 2 ручки «росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнцу.

## **ЙОГА В ИГРЕ**

**1. «Поза кошечки».** Ребёнок в позе спящей кошечки (лёжа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки, согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет. «Котёнок» встаёт на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш-ш». Упражнение обучает приёмам саморасслабления.

**2. «Кошечка проползает под забором».** Ребёнок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и входит в позу «змеи».

**3. «Поза «змеи».** «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

**4. «Собачка».** Исходное положение – упор на руках и ногах, ягодицы подняты кверху. «Собачка» лает, «виляет» хвостиком. Во время виляния «хвостом» ягодицы движутся влево вправо.

Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

**5. «Лёвушка».** И.П. сидя на пятках, язык прижат к нёбу под зубами, «лев ищет добычу» - ребёнок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в И.П., то же в правую сторону.

«Лев нашёл добычу» - ребёнок встаёт на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днём – о звуком, ночью – беззвучно (на выдохе). Повторить 2 – 4 раза.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА «Плакса»**

**Цель** – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно м – м – м - м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г -м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

6. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к – г», «н – г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-лёгочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стресс.

**1. «Покорители космоса».** Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полёту:

- «Полёт на луну» - на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно её опускают.

- Полёт на солнце» - также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

- «Полёт к инопланетянам» - на выдохе дети произносят звук «а», который вырастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и лёгкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

**2. «Гудок парохода».** Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1 -2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3 – 6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**3. «Полёт самолёта».** Дети – самолёты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлёт – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребёнка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**4. Упрямый ослик.** Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, нехотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

*«Что же ты хочешь, мой милый «И-а»? Сена, лепёшек или молока?»*

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются.

**5. «Плакса».** Ребёнок, плачет со звуком «ы». *«Что ты плачешь «ы» да «ы»? Слёзы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать».* «Плакса» перестаёт плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость мозга.

**6. «Кто знает больше добрых слов».** Выбирается ребёнок, и о нём высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т. д.

Цель упражнения – обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

### «Лечимся сами»

**1. «Я – доктор».** «Доктор» лечит больного пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. «Доктор» с твёрдым убеждением приказываем органам:

- Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.
- Кровь, будь чистой, здоровой, промой все сосуды организма.
- Животик, будь мягким; мой кишечник, работай точно в нужное время.

Дети садятся в позу «факира», расслабляются, перед ними стакан с тёплой кипячёной водой. Руками дети делают пассы над стаканом (вдох свободный, на выдохе произносится «аум» высоким, нежным голосом). Одну руку поднимают вверх, другой делают заканчивающие движения над стаканом и произносят слова на выдохе: «Водичка чистая, здоровая. Я всегда буду здоровым и весёлым, милым и красивым». Этой заряженной водой дети полощут горло, а если склонность к диатезам, то можно салфеткой протирать больные места.

Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует закаливанию (так как детское подсознание ещё не закомплексовано, ребёнок выполняет упражнение убеждённо, что способствует саморегуляции организма). Звуки «аум» произносятся свободно, без задержки дыхания, как подсказывает фантазия ребёнка, с целью ощущения удовольствия от певучести гласных звуков.

### **2. Самомассаж.**

1. Массаж живота (из комплекса гимнастики «Волшебников»)
2. Качалочка боковая (для воздействия на крестец и точки шиацу в области кресца).
3. Массаж затылочной части, поглаживание и надавливание подушечками пальцев.
4. Накладываем одну руку на низ живота, вторую на область кресца, греем животик. Мысленно представляем, что становится тепло и приятно.
5. Игры «поза кошечки, собачки, змеи».
6. «Факир» сидит «по-турецки». Спокойно и глубоко дышит 3 – 4 раза; глаза закрыты, одна рука внизу живота, вторая на лбу. Текст произносится на выдохе, дыхание свободное.

*«Я очень добрый человек. Всем детям я желаю здоровья. Я совершенно уверен и спокоен. Я счастлив, всё идёт хорошо».*

Ребёнок улыбается несколько раз, сжимает и разжимает кисти рук, открывает глаза.

## ИГРЫ

*(для улучшения самочувствия детей, страдающих склонностью к диатезам).*

1. Гимнастика «Волшебников»
2. Игра «Я – доктор».

Дети заряжают воду, протирают больные места смоченной салфеткой со словами. «Я лечу руки и ноги, теперь они будут здоровыми и чистыми». Полощут горло и пьют воду со словами. «Водичка вкусная, полезная. Я совершенно здоров».

Во время этой игры нужно уделить особое внимание тому, чтобы дети как можно больше произносили добрых, ласковых слов во время поглаживания рук, ног, лица, тела. Упражнение учит любить своё тело, бережно относиться к себе и окружающим.

## ИГРЫ

*(для улучшения самочувствия у детей, склонных к частым простудным заболеваниям)*

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своими руками). Поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны.
2. Игра «Буратино» (рисование носом, с целью проработки шейных отделов позвоночника).

3. Упражнения для укрепления мышц гортани. Игра «Лёвушка» - йоговое упражнение.
4. Игры «Полёт самолёта», «Покорители космоса» - звуковые упражнения по укреплению голосовых связок.
5. Закаливание – контрастные ванны. Упражнения для ног: проработка стоп, пальцев, пяток, поглаживание и похлопывание. Игра «Покачаем малышку».
6. Игра «Я – доктор». Заряжают воду и полощут ею горло со словами: «Водичка вкусная, чистая, лечебная. Я совершенно здоров».
7. Прогреваем горло наложением одной руки на горло, другой – на солнечное сплетение.

## Приложение №6

### **Оздоровительная гимнастика «Космонавты»**

1. **«Проверка крепления»** - руки на поясе, подняться на носки и опустится на всю стопу.
  2. **«Перед взлётом»** - стоя, подышать спокойно, затем вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронить голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 секунд учимся напрягать и расслаблять мышцы спины). Дети, встав спиной друг к другу, поворачиваются влево, затем вправо до предела и спрашивают: «К полёту готов?», возвращаются в исходное положение, расслабляются (происходит освобождение нервных корешков позвоночника).
  3. **«Набираем скорость»** - ходьба мелким шагом.
  4. **«Работают радиоантенны»** - ходьба с одновременным подниманием рук вверх и согнутой в колене ноги.
  5. **«Испытание земным притяжением»** - ходьба в низком приседе.
  6. **«Перегрузки»** - ходьба с поворотом вокруг себя, «вращение».
  7. **«Воздушные ямы»** - передвижение, чередуя положение низкого приседа и на носки.
  8. **«В полёте»** - выполняется лёжа. Потянуть правую ногу пяткой вперёд, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ИД-Д-А». Потянуть правую ногу пяткой вперёд, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «ИД-Д-А». Потянуть обе ноги пятками вперёд и двумя руками вверх, вдоль туловища. Задержать дыхание и на выдохе произнести: «У-У-У».
  9. **«Проверка космического корабля»** - сидя поглаживать животик по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. С левой стороны пальчиками нажать более глубоко, проверяя «готовность корабля».
  10. **«Я космонавт!»** - выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я сильный, смелый космонавт!».
  11. **«Заводим корабль»** - выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставить пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз и вращательными движениями по часовой стрелке завести машину со звуком: «Ж-Ж-Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «Пи».
  12. **«Инопланетяне»** - Лепим уши для Инопланетян, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами пальчиками, чтобы ушки не открылись.
  13. **«Скафандр»** - поза сидя, ноги расставлены на ширине плеч. Проработать активные точки на голове сильным нажатием пальцев (надеваем скафандр). Как «граблями», ведём к середине головы, затем застёгиваем скафандр, спиральными движениями ведём от висков к затылку.
  14. **«В невесомости»** - лёжа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма).
  15. **«Мы летим»** - Лёжа на спине, крутим ногами, как будто едим на велосипеде (улучшается кровообращение в ногах, восстанавливается работа кишечника).
- Игра «Магнитные колебания»**

*Описание игры:* дети повторяют движения ведущего, используются передвижения левым, правым боком, ускорение вперёд и передвижение спиной.

### **Игра «Космонавты»**

*Описание игры:* на полу, в 4 – 6 местах, обозначаются ракеты. Сбоку у ракет надпись маршрута: ЗЛЗ («Земля – Луна – Земля»), ЗВЗ («Земля – Венера – Земля»), ЗМЗ («Земля – Марс – Земля»). В каждой ракете 3 – 6 мест. Весь зал – ракетодром. Во всех ракетах мест на 3 – 4 меньше, чем играющих. Играющие, держась за руки, идут по кругу со словами: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим – на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим – места нет! После слова «нет» все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет. Опоздавшие становятся в центр круга. Игра повторяется несколько раз. Отмечаются те играющие, кто совершил больше полётов

## **Приложение № 7**

### **Комплекс оздоровительной, звуковой и дыхательной гимнастики «Метелица»**

**Игры** (для улучшения самочувствия у детей, склонных к частым простудным заболеваниям).

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своими руками). Поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны.

2. Игра «Буратино» (рисование носом, с целью проработки шейных отделов позвоночника).

3. Упражнения для укрепления мышц гортани. Игра «Лёвушка» - йоговое упражнение.

4. Игры «Полёт самолёта», «Покорители космоса» - звуковые упражнения по укреплению голосовых связок.

5. Закаливание – контрастные ванны. Упражнения для ног: проработка стоп, пальцев, пяток, поглаживание и похлопывание. Игра «Покачаем малышку».

6. Игра «Я – доктор». Заряжают воду и полощут ею горло со словами: «Водичка вкусная, чистая, лечебная. Я совершенно здоров».

7. Прогреваем горло наложением одной руки на горло, другой – на солнечное сплетение.

### **Дыхательная и звуковая гимнастика «Сова»**

**Цель** – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

8. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

9. Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

10. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно м – м – м – м), одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

11. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г -м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

12. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

13. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

14. Высунуть язык, энергично произносить «к – г», «н – г». Укрепляются мышцы полости глотки.

15. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно лёгочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.



**1. «Покорители космоса».** Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полёту:

- «Полёт на луну» - на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно её опускают.

- Полёт на солнце» - также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

- «Полёт к инопланетянам» - на выдохе дети произносят звук «а», который вырастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и лёгкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

**2. «Гудок парохода».** Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3 – 6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**3. «Полёт самолёта».** Дети – самолёты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлёт – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребёнка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**4. Упрямый ослик.** Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, нехотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

*«Что же ты хочешь, мой милый «И-а»? Сена, лепёшек или молока?»*

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются.

**5. «Плакса».** Ребёнок, плачет со звуком «ы».

*«Что ты плачешь «ы» да «ы»? Слёзы поскорей утри.*

*Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать».*

«Плакса» перестаёт плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость гол. мозга.

**6. «Кто знает больше добрых слов».** Выбирается ребёнок, и о нём высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т. д.

Цель упражнения – обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее. **Оздоровительные игры «Лечимся сами»**

**1. «Я – доктор».** «Доктор» лечит больного пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. «Доктор» с твёрдым убеждением приказывает органам:

- Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

- Кровь, будь чистой, здоровой, прямой все сосуды организма.

- Животик, будь мягким; мой кишечник, работай точно в нужное время.

Дети садятся в позу «факира», расслабляются, перед ними стакан с тёплой кипячёной водой. Руками дети делают пассы над стаканом (вдох свободный, на выдохе произносится «аум» высоким, нежным голосом). Одну руку поднимают вверх, другой делают заканчивающие движения над стаканом и произносят слова на выдохе: «Водичка чистая, здоровая. Я всегда буду здоровым и весёлым, милым и красивым». Этой заряженной водой дети полощут горло, а если склонность к диатезам, то можно салфеткой протирать больные места.

Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует закаливанию (так как детское подсознание ещё не закомплексовано, ребёнок выполняет упражнение убеждённо, что способствует саморегуляции организма). Звуки «аум» произносятся свободно, без задержки дыхания, как подсказывает фантазия ребёнка, с целью ощущения удовольствия от певучести гласных звуков.

**2. Самомассаж.**

1. Массаж живота (из комплекса гимнастики «Волшебников»)

2. Качалочка боковая (для воздействия на крестец и точки шиацу в области кресца).

3. Массаж затылочной части, поглаживание и надавливание подушечками пальцев.  
4. Накладываем одну руку на низ живота, вторую на область крестца, греем животик. Мысленно представляем, что становится тепло и приятно.

5. Игры «поза кошечки, собачки, змеи».

6. «Факир» сидит «по-турецки». Спокойно и глубоко дышит 3 – 4 раза; глаза закрыты, одна рука внизу живота, вторая на лбу. Текст произносится на выдохе, дыхание свободное. *«Я очень добрый человек. Всем детям я желаю здоровья. Я совершенно уверен и спокоен. Я счастлив, всё идёт хорошо».*

Ребёнок улыбается несколько раз, сжимает и разжимает кисти рук, открывает глаза.

## Приложение №8

### «ГИМНАСТИКА МОЗГА»

Интерпритация и адаптированный вариант работы доктора Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга».

Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5-7 мин.) занятий дают высокую энергию.

#### 1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрёстную работу лучше».

Упражнение «**Перекрёстные шаги и прыжки**» (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь – левая нога и правая рука. Прыгайте вперёд. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

Упражнение «**Ленивые восьмёрки**».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмёрку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмёрки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Упражнение «**Двойной рисунок**».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх – вниз, т.е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.

#### 1.4. Упражнение «**Алфавит восьмёрками**».

Выпишите буквы в ленивую восьмёрку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т.е. одинаковые, справа и слева в центр восьмёрки, например: х, ф.
- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмёрки, например: а, э.
- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмёрки, например: р, т.

Правильное расположение:

а б д	о ж	е ё с в
у ц	л	з и к м ю
<u>э я</u>	х ф	<u>н п р т г ш щ ъ ы</u>

1.5. Упражнение «Слон». Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперёд (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмёрку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая рёбрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

1.6. Упражнение «Вращение шеи». Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

1.7. Упражнение «Рокер» расслабляет бока после длительного сидения. Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперёд до сих пор, пока напряжение не исчезнет.

1.8. Упражнение «Брюшное дыхание», выполняется перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переваривать пищу. Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в лёгкие.

1.9. Упражнение «Перекрёстный шаг сидя». Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде, и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтём. Левое колено - правый локоть.

1.10. Упражнение «Энергизатор» помогает расслабиться. Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородком на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

## 2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

2.1. Упражнение «Сова». Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы: повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

2.2. Упражнение «Активизация руки». Вытяните правую руку вверх, прислонив её к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте её вперёд, назад, к себе, от себя.

2.3. Упражнение «Сгибание стопы ног». Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

2.4. Упражнение «Помпа икр ног». Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперёд, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. Повторите трижды ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

2.5. Упражнение «Гравитационное скольжение». Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперёд, руки плавно опустите вниз – выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки - вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперёд, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).

2.6. Упражнение «Заземлитель». Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперёд. Выдох, согните правое колено; вдох – выпрямите правое колено.

Во время упражнения плотно прижимайте руки к поясице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

3.1. Упражнение «Кнопки мозга», выполняется перед чтением.

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

3.2. Упражнение «Кнопки Земли». Сядьте удобно.

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой – к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тел. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

3.3. Упражнение «Кнопки баланса». Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минуту позже надавите в углубление за левым ухом и «выдохните» энергию.

3.4. Упражнение «Кнопки космоса». Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на низ поясицы. Пойдите так в течении минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

3.5. Упражнение «Энергетическая зевота». Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряжённые места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

4.1. Упражнение «Крюки». Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди – левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твёрдому нёбу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течении другой минуты.

Вышеописанные 22 упражнения могут быть использованы целенаправленно для развития и тренинга определённых навыков и способностей.

**Таблица функциональной направленности упражнений**  
(система использования упражнений для развития навыков)

Упр.	Сферы воздействия	Активное слушание	Понимание	Письмо	Математика	Выполнение дом. задан.	Творч. мышление	Выполн. работ	Быстр. чтение	Навыки самосознания	Координация тела
1.1. Пер. шаги						+	+	+	+		+
1.2. Лен. восьм.			+	+					+		
1.3. Двойн. рис.				+	+		+	+			
1.4. Алфав. восьмёрка			+	+					+		

1.5. Слон	+			+	+					
1.6. Вращ. шеи			+	+	+				+	
1.7. Рокер						+				+
1.8. Брюш. дых.							+			+
1.9. Перекр. шаги									+	
1.10. Энерге- тизато						+				+
2.1. Сова			+	+	+			+		
2.2. Актив.руки			+		+	+		+		
2.3. Сгибан стопы		+					+	+		
2.4. Помпа икр но		+	+	+				+		
2.5. Гравит скольж		+	+	+				+		
2.6. Заземлитель		+						+		
3.1. Кнопк.мозга				+		+			+	
3.2. Кнопк.Земли	+				+	+				
3.3. Кнопк.Баланс					+		+		+	+
3.4 Кнопк.космос	+	+				+	+			+
3.5. Энергезевота									+	+
4.1. Крюки	+						+		+	

**План воспитательной работы  
с детским объединением «Здоровячок»**

<i>Ключевые дела детского объединения</i>					
<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Кол-во родителей</b>	<b>Отметка о выполнении (дата/подпись)</b>
Новогодние праздники для кружковцев по группам «Новогодний калейдоскоп»	декабрь	очная			
Конкурс «Весенний праздник, праздник мам!»	март	очная			
Праздник Пасхи	апрель	очная			
Праздник “Здравствуй, лето!”	май	очная		-	
Творческая смена «Территория творчества»	июнь	очная			
<i>Работа с родителями</i>					
<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Кол-во родителей</b>	<b>Отметка о выполнении (дата/подпись)</b>
Родительское собрание детского объединения «Новый учебный год»	сентябрь	очно	-	36	13.09.2023
Родительское собрание детского объединения «Итоги года. Планы на лето»	май	очно	-		
Индивидуальные беседы; анкетирование, тестирование по инициативе родителей (Приложение 10)	в течение года	очно	-		
<i>Профориентация</i>					
<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Кол-во родителей</b>	<b>Отметка о выполнении (дата/подпись)</b>
Знакомство с порталом «ПроеКТОриЯ» <a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	апрель	очно		-	
Индивидуальные беседы с обучающимися	в течение года	очно		-	
Беседа “Профессии”	май	очно		-	
<i>Гражданская позиция</i>					
<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Кол-во родителей</b>	<b>Отметка о выполнении (дата/подпись)</b>
Тематическая беседа	октябрь	очно			

«День пожилого человека»:					
Тематическая беседа «День народного единства»	ноябрь	очно			
Тематическая беседа «День матери»	ноябрь	очно			
Тематическая беседа «Я живу в России» (ко Дню Конституции)	декабрь	очно			
Тематическое мероприятие «День Защитника Отечества».	февраль	очно			
Тематическое мероприятие «Международный женский день»	март	очно			
Тематическая беседа «День Космонавтики»	апрель	очно			
Тематическая беседа «День победы»	май	очно		-	
<b>Конкурсная деятельность</b>					
<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Кол-во родителей</b>	<b>Отметка о выполнении (дата/подпись)</b>
Международная Олимпиада «Интолимп»	Январь, март	заочно		-	
Конкурс рисунков “Дети-движение-дорога”	Ноябрь	заочно			
Городской конкурс на лучшую новогоднюю игрушку	декабрь	заочно			
Конкурс “Новогодний калейдоскоп”	январь	очно			
Городской конкурс по фото “Детство. Дружба. Творчество”	март-апрель	заочно			
Всероссийский литературно-художественный конкурс “Гренадеры, вперед!”	апрель-май	заочно			
<b>Здоровый образ жизни</b>					
<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Кол-во родителей</b>	<b>Отметка о выполнении (дата/подпись)</b>
Беседа «Профилактика здорового образа жизни»	октябрь	очно	43		
Беседа «Всемирный день борьбы со СПИДом»	декабрь	очно	24		
Воспитательное мероприятие по ЗОЖ “Лечимся сами”	январь	очно			

Беседа «Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом»	март	очно			
<i>Летний период</i>					
Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения (очно/заочно/ Дистанции онно)	Кол-во детей	Кол-во родителей	Отметка о выполнении (дата/подпись)
Творческая смена					
Краткосрочные программы					
Конкурсы					
Досуговые мероприятия					

### Приложение №10

#### Тест

#### **«Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?»** (для родителей и педагогов)

Чистая окружающая среда способствует сохранению физического и психического здоровья человека, поэтому мы должны знать о предостерегающих нас опасностях. Проверьте себя, ответив на один из предложенных вопросов, а затем подсчитайте количество набранных очков.

**1. Где в доме установить детектор дыма?**

- на каждом этаже; - на кухне; - под лестницей.

**2. Как долго следует проветривать комнату после того, как вы постелите туда новый ковёр?**

- несколько дней; - несколько часов; - одну ночь.

**3. Какая вода опаснее для здоровья?**

- мутная вода из-под крана;  
- поступающая по свинцовым трубам;  
- с добавками фтора.

**4. Каков риск заболевания астмой у ребёнка, у которого один или оба родителя курят?**

- никакого;  
- риск большой, но не такой, чтобы стоило беспокоиться;  
- риск удваивается.

**5. Кто наименее вероятный разносчик микробов в доме?**

- мыши; - тараканы; - муравьи.

**6. Что делать, если вас застигла гроза?**

- спрятаться в машине?  
- встать под высоким деревом;  
- распластаться на земле.

**7. Что уменьшит загрязнение окружающей среды вашей машиной?**

- регулярное техобслуживание;  
- работа двигателя вхолостую, пока машина стоит в пробке (чтобы избежать включения зажигания);  
- установка шин радиального типа.

**8. Какое из этих распространённых растений ядовито?**

- амараллис; - фиалка африканская; - фикус каучконосный.

**9. Что обеспечивает наилучшую защиту при автомобильной аварии?**



- ремни безопасности;
- надувная подушка;
- ремни безопасности и надувная подушка одинаково эффективны.

**10. Какого должно быть оптимальное расстояние от экрана при работе с компьютером?**

- 15 – 36 см; - 36 – 61 см; - 61 – 76 см.

**Подсчёт баллов:**

1(а), 2(а), 3(б), 4(в), 5(в), 6(а), 7(б), 8(а), 9(а), 10(б) – *правильные ответы.*

За каждый из перечисленных ответов вы заработали одно очко. Теперь сложите их и посмотрите, что получится.

**8 - 10 баллов** – Вы достаточно хорошо осведомлены об опасностях современной жизни и, по-видимому, бережно относитесь к окружающей среде и собственному здоровью.

**7 и меньше** – Ваших знаний о себе и окружающем Вас мире явно недостаточно. Пополнив свои знания необходимыми сведениями, Вы могли бы сделать свою жизнь более здоровой и бережной.

Тест

**«Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?»**

*(для родителей и педагогов)*

Непродолжительные стрессы не приносят вреда. Но если стресс затягивается, и вы испытываете чувство беспомощности, то появляется угроза здоровью.

**1. Часто ли Вы по вечерам вспоминаете и переживаете за события уходящего дня?**

- каждый день; - иногда; - никогда.

**2. Теряете ли вы интерес к сексу, если у вас напряжённая ситуация дома или на работе?**

- чаще чем раз в неделю; - иногда; - никогда.

**3. Часто ли Вы просыпаетесь по ночам, ощущая сердцебиение и беспокойство?**

- чаще чем раз в неделю; - иногда; - никогда.

**4. Часто ли Вы прибегаете к алкоголю для того, чтобы забыть о той или иной проблеме?**

- регулярно; - только при сильном стрессе; - никогда.

**5. Часто ли Вы выходите из себя?**

- почти каждый день; -иногда; -почти никогда.

**6. Какая из следующих фраз точнее определяет ваше отношение к работе?**

- если только можно, я откладываю работу на завтра;
- работа приносит доход;
- я с нетерпением принимаю за работу изо дня в день.

**7. Часто ли у Вас возникает чувство, что Вы больше не контролируете свою жизнь?**

- почти всегда; - иногда; - никогда.

**8. Как Вы поступите, если перед Вами друг появится другой автомобиль, вынуждая вас остановиться?**

- кричите, посылаете ему проклятия и угрозы;
- отругаете его про себя; - останетесь невозмутимыми.

**9. Как Вы поступите, столкнувшись с проблемой на работе или в личной жизни?**

- почувствуете раздражение или подавленное состояние;
- постараетесь забыть о них;
- будете говорить о них.

**Подсчет баллов:**

Поставьте **0 баллов**, если вы набрали ответ «а», **1 балл** – если Вы набрали ответ «б»; **2 балла** – против ответа «в».

Сложите баллы и вы получите итоговую оценку.

**13 – 18 баллов** – Вы, по всей видимости, умеете преодолевать стресс.

**6 - 12 баллов** – Время от времени вы умеете расслабляться, однако периодически Вы подвергаетесь сильному стрессу, особенно на работе. Попробуйте составить список приоритетных задач, стоящих перед Вами в тот или иной день на работе, чтобы контролировать свою загруженность.

**5 и менее** – У Вас тяжёлая повседневная жизнь. Определите, откуда постоянный стресс, и постарайтесь его контролировать и предотвращать. Выделите в вашем недельном расписании время для досуга и физических упражнений, для Вас это не расточительство, а жизненная необходимость.

### Анкета для родителей «Здоровье ребёнка»

Фамилия, имя (ребёнка) \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

1. Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки)?
2. Бывает ли слезливость?
3. Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома?
4. Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание)?
5. Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен?
6. Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела?
7. Бывают ли обмороки?
8. Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои?
9. Отмечалось ли когда-либо повышение давления?
10. Бывает ли часто насморк? Кашель? Потеря голоса?
11. Бывают ли боли в животе?
12. Бывают ли боли в животе после приёма пищи?
13. Бывают ли боли в животе до еды?
14. Бывает ли тошнота, изжога?
15. Бывают ли боли в пояснице?

Подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Ответы: да или нет.

Выявление: работы нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, аллергические реакции.

#### Обработка результатов:

**Ф.И. реб.** \_\_\_\_\_

I. Начальный период.

1. 2. 3. 4. 5.

6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15.

II. Промежуточный период.

III. Итоговый период.

## **Гигиенические нормы для занятий физическими упражнениями**

### **1. Санитарно-гигиенические требования:**

- гигиенически допустимое состояние места занятий;
- соответствующее оборудование, инвентарь;
- наличие специальной одежды и обуви;
- соблюдение температурного режима;

! нельзя заниматься в загрязнённом зале, на запылённых поверхностях, вблизи свалок;

! после занятий физическими упражнениями рекомендуются водные процедуры, затем отдых.

### **2. Требования к помещению:**

- занятия проводятся в специальном оборудованном спортивном зале;
- в зале обязательно должно быть чисто, соблюден температурный режим (температура не ниже 18 С) и режим проветривания;
- для переодевания в форму выделяется отдельное помещение - раздевалка, где педагогом установлен определённый порядок.

### **3. Требования на оборудование и инвентарь:**

- размер и вес различных предметов для занятий (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели, обручи и др.) должны соответствовать возрасту занимающихся;
- оборудование должно храниться в чистоте, в специально отведённом месте, безопасном от детей.

### **4. Требование к форме:**

- необходимо наличие у каждого учащегося спортивной одежды и обуви (кроссовки).

**Текущий контроль**

**ФИО ПДО Пугачева И.В..**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок», \_\_\_\_\_ уч.г.**

**Д/о «Здоровячок»,**

**Год обучения 1, Группа № \_\_\_\_\_**

№ п/п	ФИО обучающегося	Начальная диагностика					Промежуточная диагностика					Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)				
		Физический энерготенция	Координация движений	Осанка	Анкетирование. Твой режим	Итоговая оценка	Физический энерготенция	Координация движений	Осанка	Анкетирование. Твой режим	Итоговая оценка	Физический энерготенция	Координация движений	Осанка	Анкетирование. Твой режим	Итоговая оценка
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10																
11																
12																
	Итого:	<b>Всего обучающихся -</b> В – С – Н –					<b>Всего обучающихся -</b> В – С – Н –					<b>Всего обучающихся -</b> В – С – Н –				

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Текущий контроль

ФИО ПДО Пугачева И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок», \_\_\_\_\_ уч.г.

Д/о «Здоровячок»,

Год обучения 2, Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Начальная диагностика					Промежуточная диагностика					Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)				
		Эмоциональная расположенность	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Итоговая оценка	Эмоциональная расположенность	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Итоговая оценка	Эмоциональная расположенность	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Итоговая оценка
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
	Итого:	Всего обучающихся - В – С – Н –					Всего обучающихся - В – С – Н –					Всего обучающихся - В – С – Н –				

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Текущий контроль

ФИО ПДО Пугачева И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок», \_\_\_\_\_ уч.г.

Д/о «Здоровячок»,

Год обучения 3, Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Начальная диагностика					Промежуточная диагностика					Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)				
		Выносливость	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Итоговая оценка	Выносливость	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Итоговая оценка	Выносливость	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Итоговая оценка
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
	Итого:	<b>Всего обучающихся -</b> В – С – Н -					<b>Всего обучающихся -</b> В – С – Н -					<b>Всего обучающихся -</b> В – С – Н -				

Подпись педагога \_\_\_\_\_

### Сводная таблица по промежуточной аттестации

**ФИО ПДО Пугачева И.В.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок»**

**д/о «Здоровячок»**

**Группа № \_\_\_\_\_**

№	Год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Итог
	ФИ обучающегося				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Всего \_\_\_\_\_ обучающихся.

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Протокол итогового контроля

**ФИО ПДО Пугачева Ирина Владимировна**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок», \_\_\_\_\_ уч. год

Д/О «Здоровячок»

Год обучения \_\_

Группа № \_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Выносливость	Волевые навыки	Осанка	Анкетирование. Выполнение правил ЗОЖ	Уровень освоения программного материала по итогам промежуточной аттестации (итог промежуточной аттестации)	Итог
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

Всего обучающихся \_\_\_\_\_. Из них по результатам итогового контроля:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел.

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога

Подписи членов комиссии

---



---



---



---