

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы  
(МБУ ДО ЦВР)**

**ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол от «23» октября 2023г.  
№ 3



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ЦВР  
Нефедова И.А.  
Приказ от «23» октября 2023 г.  
№108

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(естественнонаучная направленность)  
«Азбука здоровья»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированная  
**Тип программы:** разноуровневая  
**Возраст детей:** 8 - 15 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Форма обучения:** очная  
**Составитель:** Елисеева Елена Викторовна  
педагог дополнительного образования

Волгодонской район  
ст-ца Романовская  
2023 год

## ПАСПОРТ

### Дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Азбука здоровья» ( естественнаучная направленность)

*(наименование программы с указанием направленности)*

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	МБУ ДО ЦВР
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Азбука здоровья»
Механизм финансирования (муниципальное задание; внебюджетное финансирование)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Елисеева Елена Викторовна
Краткое описание программы (аннотация) Форма(ы) обучения	Обучение по данной программе способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.
Уровень содержания (стартовый, базовый, продвинутый)	Стартовый
Продолжительность освоения (указать количество часов)	1 год, 72 часа
Возрастная категория	8- 15 лет
Цель программы	Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.
Задачи программы	Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления. <b>Обучающие задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;</li></ul>

- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

**Развивающие задачи:**

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

**Воспитательные задачи:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

**Оздоровительные задачи:**

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>улучшение общего самочувствия.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты и формы измерения достигнутых результатов</p>	<p><b>Ожидаемые результаты.</b></p> <p><b>Воспитанники будут знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Правила здорового образа жизни.</li> <li>Основные понятия об органах человека.</li> <li>Способы укрепления своего здоровья.</li> </ol> <p><b>Воспитанники будут уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;</li> <li>Формировать морально-волевые качества.</li> <li>Снимать утомляемость, гипервозбудимость;</li> <li>Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.</li> </ol> <p><b>Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:</b></p> <p><b>Результативность</b> освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>текущий контроль знаний в процессе устного опроса;</li> <li>текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;</li> <li>тематический контроль умений и навыков после изучения тем;</li> <li>взаимоконтроль;</li> <li>самоконтроль.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).</li> <li>• анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).</li> <li>• праздники Здоровья.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ) (да/нет)	Да
Возможность реализации программы в сетевой форме (да/нет)	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий (да/нет)	Да
Состав материально-технической базы организации , которая позволяет реализовать программу ДОД (средства обучения)	<p>Для успешной реализации данной программы необходимы следующие средства обучения:</p> <p>оборудованный кабинет;</p> <p>материалы (конспекты занятий, бесед, презентации, сценарии праздников, видеоматериалы); демонстрационный наглядный материал;</p> <p>листы ватмана; листы бумаги; цветная бумага, картон;</p> <p>ручки, карандаши, маркеры; ножницы; линейки;</p> <p>раздаточный материал; различные атрибуты;</p> <p>техническое оснащение мероприятий: компьютер и выход в интернет; мультимедийный проектор.</p>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	7
Цель и задачи программы	9
<b>2. Организация образовательного процесса</b>	9
2.1 Предполагаемые результаты освоения программы	11
2.2 Учебно-тематический план	12
<b>2. Календарно-учебный график</b>	13
<b>3 Содержание программы</b>	18
<b>4. Методическое обеспечение образовательной программы</b>	19
Основные методы и формы работы	19
Ожидаемые результаты	20
Формы подведения итогов	20
<b>5. Список литературы</b>	21

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» естественнонаучной направленности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15.Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16.Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17.Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО ЦВР приказ от 29.08.2019г. №70;

18.Устав МБУ ДО ЦВР.

Программа «**Азбука здоровья**» модифицированная, разработана на основе типовых программ и методических разработок, ориентирована на активное приобщение детей к сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «**Азбука здоровья**» - естественнонаучная.

Изменение экологической, экономической ситуации в стране за последние годы привело к ухудшению состояния здоровья детей. По данным РАМН лишь 36,5% детей рождаются сейчас здоровыми. У большинства детей нарушены функции:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии их здоровья не наблюдается. Девяносто пять процентов школьников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Эти нарушения будут мешать полноценной учебе ребенка.

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают большую роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

**Новизна** программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

**Актуальность программы.** Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

**Педагогическая целесообразность** программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

Программа обучения состоит, в основном из практических занятий, где педагог стремится выбрать такую форму их проведения, при которой детям предоставляется возможность самостоятельного выбора своей темы или сюжета по интересам.

**Особенность** программы заключается в том, что ее реализация целесообразна в системе дополнительного образования, так как занятия могут проводиться как в аудитории, так и на природе.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

### **Обучающие задачи:**

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

### **Развивающие задачи:**

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

### **Оздоровительные задачи:**

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся по программе: 8-15 лет.

Общий объем программы - 72 часа.

Наполняемость группы - 20-25 человек.

Обучение по программе «Азбука здоровья» может проходить в одной или двух группах. Деление на группы происходит по возрастному принципу.

Набор детей в объединение осуществляется на основании заявления родителей.

Организация режима проведения занятий, а также комплектование групп производится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Продолжительность одного занятия – 40 минут, перерывы между занятиями – 10 минут.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Форма занятий:** групповая, малыми группами (по звеньям), индивидуальная.

## 2.1 ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **Личностные:**

- - развитие эстетического сознания через знакомство со здоровым образом жизни;
- - развитие абстрактного мышления, внимания;
- - формирование индивидуального режима дня, определение благоприятных факторов, воздействующих на здоровье
- - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и творческой деятельности;
- - формирование бережного отношения к окружающим и забота о своем здоровье;

### **Метапредметные:**

- - развитие фантазии, образного мышления, воображения;
- - формирование устойчивой заинтересованности в заботе о своем здоровье.
- - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- - способность работать индивидуально и в группе;

### **Предметные:**

- - формирование практических навыков в области здоровья;
- - владение навыками оказания первой помощи ;
- - умение отличать полезные привычки от вредных;

## 2.2 Учебно-тематический план.

п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой.	1	1	-
2.	Культура здоровья. Навыки ЗОЖ.	10	4	6
3.	Я и мой организм.	15	5	10
4.	Мои чувства и настроение.	10	4	6
5.	Пирамида здоровья.	15	5	10
6.	Школа движений.	19	4	15
7.	Итоговое занятие.	2	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

### 2.3 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1				Беседа	1	<b>Вводное занятие.</b> Теория: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения в кабинете и зале. Беседа «О профилактике простудных заболеваний».  Практика: Игра: «Мое имя», подвижные игры.		Фронтальная беседа
2					1	«Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?»,		
3					1	«Забота о свое здоровье и здоровье окружающих»		
4					1	«Влияние физических упражнения на здоровье»,		
5					1	«Мода и здоровье»		
6					1	«Вредные привычки»		
7					1	«Правила гигиены», «Режим дня»,		
8					1	«Польза занятий физкультурой и		

						спортом для здоровья»,		
9					1	«Правила закаливания. Обтирание и обливание»		
10					1	«Здоровый сон – лучшее лекарство»		
11					1	«Правильное питание».		
12					1	«Мышцы, кости, суставы»		
13					1	«Скелет – наша опора»		
14					1	«Осанка – ровная спина».		
15					1	«Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах»,		
16					1	«Здоровые зубы. Уход за зубами»,		
17					1	«Почему болят зубы»,		
18					1	«Чтобы зубы были здоровыми»,		
19					1	«Слух. Уход за ушами»,		
20					1	«Органы дыхания. Правильное дыхание»		
21					1	«Сердце – главный орган нашего организма»,		
22					1	«Кожа. Забота о коже»		
23					1	«Зачем человеку кожа?»		
24					1	«Если кожа повреждена»,		
25					1	«Уход за руками и ногами»		
26					1	«Стопы. Профилактика плоскостопия».		
27					1	«Мое настроение. Какое бывает		

						настроение?»		
28					1	От чего зависит настроение»		
29					1	«Настроение в школе. Настроение дома»,		
30					1	«Юмор и смех»		
31					1	«Мой внутренний мир»		
32					1	«Чувства, желания, ощущения, переживания»,		
33					1	«Страна понимания»		
34					1	«Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.).		
35					1	«Управление эмоциями»,		
36					1	«Как мы улыбаемся? (сдержанно, хитро, искренне)».		
37					1	Сказки для здоровья		
38					1	Обсуждение сказок		
39					1	Рисунки. «Покажи героев сказки»		
40					1	«Передай настроение».		
41					1	«Кто я? На кого я похож?»		
42					1	Чувства, желания, ощущения		
43					1	Имитационные игры и упражнения		
44					1	Формирование навыка само - регуляции		
45					1	«Мои желания – цветик сем – цветик»		
46					1	Закрепление навыка само -		

						регуляции		
47					1	Релаксационные упражнения		
48					1	«Школа улыбок».		
49					1	Игры малой и средней подвижности.		
50					1	Праздник Здоровья.		
51					1	Имитационные игры и упражнения		
52					1	«Жизнь требует движения		
53					1	«Что такое гиподинамия?»		
54					1	Основные мышечные группы организма.		
55					1	«Красивая осанка»		
56					1	«Двигательная активность человека»		
57					1	«Гибкость, ловкость, сила, выносливость»		
58					1	«Дорожка здоровья».		
59					1	«Гибкость и подвижность суставов».		
60					1	Ритмическая гимнастика		
61					1	Красивая походка		
62					1	«Физические качества: сила, ловкость»		
63					1	«Выносливость, быстрота».		
64					1	Элементы спортивных игр		
65					1	«Пластика движений»,		

66					1	Подвижная игра: «Догони мяч»,		
67					1	«Море волнуется»		
68					1	Упражнения на тренажерах		
69					1	Фитбол-гимнастика.		
70					1	«Делай, как я». Эстафеты.		
71-72					2	<b>Итоговое занятие:</b> Подведение итогов работы объединения за год. Анализ обучения. Праздник здоровья.		

### **III. Содержание программы**

#### **Тема 1: «Вводное занятие» (1 час).**

Теория: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения в кабинете и зале. Беседа «О профилактике простудных заболеваний».

Практика: Игра: «Мое имя», подвижные игры.

#### **Тема 2: «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ» (10 часов).**

Теория: Беседы: «Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни», «Ценности ЗОЖ», «Забота о свое здоровье и здоровье окружающих», «Ответственность за свое здоровье», «Влияние физических упражнения на здоровье», «Мода и здоровье», «Вредные привычки», «Правила гигиены», «Режим дня», «Утренняя гигиеническая зарядка», «Полезность занятий физкультурой и спортом для здоровья», «Правила закаливания. Обтирание и обливание», «Режим работы и отдыха», «Полезность прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство», «Правильное питание».

Практика: Подвижные игры. Упражнения для УГГ. Составление режима дня. Игра «Да-нет».

#### **Тема 3: «Я и мой организм» (15 часов).**

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

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

#### **Тема 4: «Мои чувства и настроение» (10 часов).**

Теория: Беседы: «Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение», «Настроение в школе. Настроение дома», «Юмор и смех», «Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания», «Страна

понимания». «Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями», «Как мы улыбаемся? (сдержанно, хитро, искренне)».

Практика: описываем и рисуем свои чувства. Упражнение «Слушаем себя». «Школа улыбок». Упражнение «Передай настроение». Упражнение «Покажи эмоцию». «Мои желания – цветик сем - цветик (конкурс на самое лучшее желание)». «Подарок на всех (рисунок для группы)». Само - регуляция. Формирование навыка само - регуляции. Упражнения на релаксацию. Викторина: «Угадай чувство». Игры малой и средней подвижности. Индивидуальная работа.

### **Тема 5: «Пирамида здоровья» (15 часов).**

Теория: Сказки для здоровья.

Практика: Обсуждение сказок. Рисунки. «Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?». Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка само - регуляции. Релаксационные упражнения. Праздник Здоровья.

### **Тема 6: «Школа движения» (19 часов).**

Теория: «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня». «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота». «Пластика движений», «Красивая походка». Фитбол-гимнастика.

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

### **Тема 7: «Итоговое занятие» (2 часа).**

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

Практика: Праздник Здоровья.

## **IV.Методическое обеспечение программы:**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии

- с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.
2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Воспитанники будут знать:**

4. Правила здорового образа жизни.
5. Основные понятия об органах человека.
6. Способы укрепления своего здоровья.

#### **Воспитанники будут уметь:**

5. Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
6. Формировать морально-волевые качества.
7. Снимать утомляемость, гипертоничность;
8. Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

### **Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:**

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

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).
- анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).
- праздники Здоровья.

## **Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы:**

1. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.