

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 37 г. Челябинска»

454010, г. Челябинск, ул. Коммунаров, 4. тел./факс (351) 256-13-38 E-mail: licey37@yandex.ru
ОГРН 1027402704405; ОКПО 42468970ИНН 7449017813; КПП 744901001

Принята на заседании педагогического совета от «28»
августа 2020 г. Протокол № _____



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Лицей № 37
г. Челябинска»
Киселева Е.В. Киселева Е.В.
« _____ » _____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-педагогической направленности

«Здоровый ребёнок - успешный ребёнок»

Возраст обучающихся: 12 -15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Дедкова Ксения Олеговна

Педагог, реализующий программу:
Дедкова Ксения Олеговна

Челябинск 2020

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок» имеет здоровьесберегающую направленность.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Минобрнауки РФ от 9 ноября . N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- <Письмо> Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Закон Челябинской области от 11.06.1998 г. № 46 - ЗО «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений в Челябинской области»;
- Приказ МОиН Челябинской области от 18.04.2012 г. № 301-885 «Об утверждении областной концепции сопровождения и поддержки одаренных и талантливых детей Челябинской области»;
- Устав МАОУ «Лицей № 37 г. Челябинска» ;
- Образовательная Программа дополнительного образования детей, Муниципального автономного общеобразовательного Учреждение «Лицей № 37 г. Челябинска» на 2017-2022 годы.
- Письмо министерства образования и науки РФ от 07.08.2015 №07-2481 «О возможности внедрения методической профилактической программы «Здоровая Россия-общее дело»;
- Письмо министерства здравоохранения и социального развития РФ от 15.01.2008 №206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных

ных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях».

- **ПОЛОЖЕНИЕ** о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МАОУ «Лицея № 37 г. Челябинска»

Педагогическая целесообразность разработки и внедрения данной образовательной программы обусловлена тем, что в результате изучения программы детям прививается любовь к занятиям физической культурой и спорту, воспитывается сила воли, стремление к преодолению трудностей, активному образу жизни, повышению самооценки, развиваются творческие и коммуникативные способности.

Оздоровительная программа взаимосвязана и дополняет школьные образовательные программы по физической культуре, биологии, ОБЖ.

Актуальность и практическая значимость разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Современным детям, независимо от возраста характерны: ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, что негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровья детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11-х классов обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название «школьных болезней».

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия.

Цель дополнительной общеобразовательной программы сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формулируются следующие **задачи**:

Обучающие:

- Обогащение словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека

- Расширить представление учащихся о дорожной среде
- Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене
- Научить ориентироваться в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье
- Развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела
- Развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

Воспитательные:

- Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением
- Воспитывать эстетический вкус и аккуратность
- Установление положительной психологической атмосферы в классе

Оздоровительные:

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

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем: программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях.

Возраст занимающихся которым адресована данная дополнительная образовательная программа: 12-15 лет (6-9 класс)

Срок реализации программы: 1 год.

Формы занятий: ведущей формой организации обучения является групповая.

Режим занятий: программа изучается модульно – 4 часа в неделю. Первый модуль с сентябрь по декабрь представлен в объёме 68 часов (17 недель по 4 часа в неделю). Второй модуль с января по май представлен в объёме 76 часов (19 недель по 4 часа в неделю). Всего 144 часа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Воспитанники будут знать:

1. Правила здорового образа жизни.
2. Основные понятия об органах человека.
3. Способы укрепления своего здоровья.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять приемы повышения уровня физического развития и степени его гармоничности; формированию морально-волевых качеств.

2. Снимать утомляемость, гипертоническую возбудимость; повышать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

Способами определения результативности реализации данной программы являются: тесты, контрольные опросы, собеседования.

Формами подведения итогов реализации данной программы по окончании каждой пройденной темы проводятся в виде создание проекта, викторин, праздников Здоровья, курсов, эстафет.

2. Учебно-тематический план к программе «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	<i>1 модуль «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</i>	68	26	42	
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой.	2	2	-	Собеседование
2.	Культура здоровья. Навыки ЗОЖ.	20	8	12	Конкурс рисунков, игра-путешествие
3.	Я и мой организм.	30	10	20	Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов.
4.	Мои чувства и настроение.	16	6	10	Тест-игра

	2 модуль «Движение – жизнь. Правильное питание».	76	22	54	
5.	Пирамида здоровья.	30	10	20	Тестирование
6.	Школа движений.	38	8	30	Соревнования, праздники, конкурс сочинений, конкурс подвижных игр.
7.	Основы рационального питания.	8	4	4	Создание проекта, составление индивидуального меню
	ИТОГО:	144	48	96	

2.1. Содержание учебного плана

1 модуль «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Тема №1: «Вводное занятие» (2 часа).

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» (20 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», «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья», «Правила закаливания. Обтирание и обливание», «Режим работы и отдыха», «Польза прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство», «Правильное питание».

Практика: Подвижные игры. Упражнения для УГГ. Составление режима дня. Игра «Дадет».

Тема №3: «Я и мой организм» (30 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, само - массаж 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.

Тема №4: «Мои чувства и настроение» (16 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.

2 модуль «Движение – жизнь. Правильное питание».

Тема №5: «Пирамида здоровья» (30 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» (38 часов).

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

Практика: Тесты. Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма.

Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ. 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 (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон). Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я». Эстафеты.

Тема №7: «Основы рационального питания» (8 часов).

Теория: «Аппетит приходит во время еды», «Состав пищи. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма», «Вкусное часто бывает опасным», «Витаминная семья», «Отравления и их профилактика», «Если хочешь быть здоров...», «Аппетит и его отсутствие», «Правила питания и вред переизбытка», «Соблюдение гигиенических правил».

Практика: создание проекта, составление индивидуального меню на неделю.

2.2. Календарный учебный график

1 модуль «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа спортивные игры	2	Вводное занятие	Каб 204 спортивная площадка	Инструктаж Игра: «Мое имя», подвижные игры.
2	Сентябрь	7	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	Здоровье- всему голова. Что такое Здоровье?	Каб 204	Игра «Да- Нет»
3	Сентябрь	12	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	«Здоровый образ жизни», «Ценности ЗОЖ»	Каб 204	Викторина

4	Сентябрь	14	11.30-12.10 12.20-13.00	Дискуссия, беседа	2	«Забота о своем здоровье и здоровье окружающих», «Ответственность за свое здоровье»,	Каб 204	Творческий отчет
5	Сентябрь	19	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	«Влияние физических упражнений на здоровье» Упражнения для УГГ	Каб 204	Составления комплекса УГГ
6	Сентябрь	21	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Мода и здоровье», «Вредные привычки»	Каб 204	Игра: да-нет
7	Сентябрь	26	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Правила гигиены»	Каб 204	Игра «Да-нет».
8	Сентябрь	28	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Режим дня»	Каб 204	Составление режима дня
9	Октябрь	3	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Утренняя гигиеническая зарядка», «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья»,	Спортивный зал	Спортивные игры
10	Октябрь	5	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Правила закаливания. Обтирание и обливание», «Режим работы и отдыха»	Каб 204	Презентации

11	Октябрь	10	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	«Польза прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство»	Каб 204, сквер	Викторина
12	Октябрь	12	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Я и мой организм».	Каб 204	Фронтальный устный опрос
13	Октябрь	17	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Мышцы, кости, суставы».	Каб 204	Тестирование
14	Октябрь	19	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Скелет – наша опора»	Каб 204	Упражнения: «Держи осанку»
15	Октябрь	24	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Осанка – ровная спина» Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Каб 204, спортивный зал	Физкультминутки
16	Октябрь	26	11.30-12.10 12.20-13.00	Познавательная игра	2	«Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах»,	Каб 204	Физкультминутки
17	Октябрь	31	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Здоровые зубы. Уход за зубами»,	Каб 204	Памятка по уходу за полостью рта

18	Ноябрь	2	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Почему болят зубы», «Чтобы зубы были здоровыми»,	Каб 204	Тестирование
19	Ноябрь	7	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	«Слух. Уход за ушами»,	Каб 204	Фронтальный устный опрос
20	Ноябрь	9	11.30-12.10 12.20-13.00	Дискуссия	2	«Органы дыхания. Правильное дыхание», Оздоровительные минутки: само - массаж ушной раковины,	Каб 204	Физкультминутки
21	Ноябрь	14	11.30-12.10 12.20-13.00	Презентации	2	«Сердце – главный орган нашего организма»	Каб 204	Индивидуальный устный опрос
22	Ноябрь	16	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Кожа. Забота о коже»	Каб 204	Фронтальный устный опрос
23	Ноябрь	21	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Зачем человеку кожа?»	Каб 204	Ребусы

24	Ноябрь	23	11.30-12.10 12.20-13.00	Викторина	2	«Если кожа повреждена»	Каб 204	Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела
25	Ноябрь	28	11.30-12.10 12.20-13.00	Круглый стол	2	«Уход за руками и ногами»,	Каб 204	Фронтальный устный опрос
26	Ноябрь	30	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Стопы. Профилактика плоскостопия».	Каб 204, спортивный зал	Физкультминутки
27	Декабрь	5	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	«Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение»	Каб 204	Индивидуальный устный опрос
28	Декабрь	7	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Настроение в школе. Настроение дома»	Каб 204	Конкурс рисунков
29	Декабрь	12	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Юмор и смех»	Каб 204	Ролевые игры

30	Де-кабрь	14	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания»	Каб 204	Индивидуальный устный опрос
31	Де-кабрь	19	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Страна понимания»	Каб 204	
32	Де-кабрь	21	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями»	Каб 204	Описываем и рисуем свои чувства. Упражнение «Слушаем себя»
33	Де-кабрь	26	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	«Как мы улыбаемся? (сдержанно, хитро, искренне)»	Каб 204	Упражнение «Слушаем себя». «Школа улыбок»
34	Де-кабрь	28	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Мои желания – цветик сем - цветик (конкурс на самое лучшее желание)»	Каб 204	Конкурс рисунков, описываем и рисуем свои чувства.

2 модуль «Движение – жизнь. Правильное питание».

35	Январь	16	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Само - регуляция.	Каб 204	Викто рина: «Угада й чувств о».
36	Январь	18	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	Формировани е навыка само - регуляции	Каб 204	Упраж нения на релакс ацию.
37	Январь	23	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	Путешествие в страну Здо ровья	Каб 204	Фронт альны й устны й опрос
38	Январь	25	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	Влияние вы соких и низ ких темпера тур на орга низм. Одевай ся по сезону!	Каб 204	Письм енный опрос
39	Январь	30	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Чихали мы на простуду!	Каб 204	Кроссв орд
40	Фев раль	1	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	Соревнования на приз Деда Мороза	Каб 204	Рисунк и. «Пока жи героев сказки ».

41	Февраль	6	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться!	Каб 204	Фронтальный устный опрос
42	Февраль	8	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	Мама, папа, я – спортивная семья	Каб 204	Эстафета
43	Февраль	13	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	Вместе веселей играть!	Каб 204	Имитационные игры и упражнения
44	Февраль	15	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	Малые олимпийские игры	Каб 204	Подвижные игры
45	Февраль	20	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Секреты здоровья	Каб 204	Индивидуальный устный опрос
46	Февраль	22	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	Каб 204	Анализ
47	Февраль	27	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	Антиреклама табака и алкоголя	Каб 204	Конкурс рисунков и плакатов
48	Февраль	29	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	На пути к здоровой нации	Каб 204	Релаксационные упражнения

49	Март	5	11.30-12.10 12.20-13.00	Обущающая игра	2	Мой город!	Каб 204	тестир ование
50	Март	7	11.30-12.10 12.20-13.00	Познаватель ная игра	2	Моя страна!	Каб 204	Индив идуаль ный устны й опрос
51	Март	12	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Сам себе я помогу и здо ровье сберегу	Каб 204	Празд ник Здоров ья.
52	Март	14	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия? »	Каб 204	Фронт альны й устны й опрос
53	Март	19	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Двигательна я активность человека в течение дня».	Каб 204	Письм енный опрос
54	Март	21	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Физические качества: сила, ловкость, выносливость , быстрота».	Каб 204	Кроссв орды
55	Март	26	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	«Пластика движений»	Каб 204	Рефера т
56	Март	28	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Красивая походка».	Каб 204	Фронт альны й устны й опрос
57	Апрель	2	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма.	Каб 204, спортивный зал	Индив идуаль ный устны й опрос

58	Апрель	4	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	Комплексы упражнений для красивой осанки.	Каб 204, спортивный зал	Фронтальный устный опрос
59	Апрель	9	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	Комплексы упражнений УГГ.	Каб 204, спортивный зал	Индивидуальный устный опрос
60	Апрель	11	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости.	Каб 204, спортивный зал	Фронтальный устный опрос
61	Апрель	16	11.30-12.10 12.20-13.00	Обущающая игра	2	Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	Каб 204, спортивный зал	Индивидуальный устный опрос
62	Апрель	18	11.30-12.10 12.20-13.00	Познавательная игра	2	Комплексы упражнений на больших мячах	Каб 204, спортивный зал	Фронтальный устный опрос
63	Апрель	23	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Упражнения на тренажерах.	Каб 204, спортивный зал	Индивидуальный устный опрос
64	Апрель	25	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Дорожка здоровья».	Каб 204, спортивный зал	Эстафета.

65	Апрель	30	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	Комплексы упражнений для гибкости и подвижности в суставах.	Каб 204, спортивный зал	Подвижные игры: «Делай, как я».
66	Май	2	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	Ритмическая гимнастика	Каб 204, спортивный зал	Подвижные игры: «Море волнуется»
67	Май	7	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	Комплексы упражнений для красивой походки.	Каб 204, спортивный зал	Физкультминутки
68	Май	14	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика беседа	2	Элементы спортивных игр (футбол, волейбол).	Каб 204, спортивный зал	Подвижные игры: «Догони мяч»
69	Май	16	11.30-12.10 12.20-13.00	Лекция	2	Элементы спортивных игр (баскетбол, теннис, бадминтон)	Каб 204, спортивный зал	Подвижные игры: «Грузим арбузы»
70	Май	21	11.30-12.10 12.20-13.00	Семинар	2	Обобщающий урок	Каб 204	Тестирование
71	Май	23	11.30-12.10 12.20-13.00	Практика	2	«Аппетит приходит во время еды», «Состав пищи. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма»	Каб 204	Письменный опрос

72	Май	28	11.30-12.10 12.20-13.00	Беседа	2	«Вкусное часто бывает опасным» «Витаминная семья»	Каб 204	создан ие проект а
----	-----	----	----------------------------	--------	---	---	---------	-----------------------------

2.3.Формами подведения итогов реализации данной программы:

Раздел (наименование)	Используемые формы организации процесса	Методическое оснащение	Формы подведения итогов
Введение	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы	Выставка книг о здоровье.	Собеседование
Режим дня, учёбы и отдыха	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины	Книги	Составление индивидуального режима дня
Здоровье и здоровый образ жизни	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки экскурсия в школьный медпункт	Книги, видеокассеты, телевизор, видеомагнитофон	Конкурс рисунков, игра-путешествие
Личная гигиена	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной лит-ры.	Книги, плакаты, индивидуальные средства гигиены (зубная щетка, расческа), щетка для одежды	Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов.

Основы рационального питания	Чтение и обсуждение научно-популярной литературы, ролевые игры, разговор со школьным психологом.	Книги, плакаты	Создание проекта, составление индивидуального меню
------------------------------	--	----------------	--

2.4 Система отслеживания результатов

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

2.4.1 Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Проверочная работа №1 проводится по окончании изучения 1 модуля «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Вариант 1.

1) Что такое движение?

- А) естественная потребность организма человека.
- Б) безусловный рефлекс человека.
- В) перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

2) Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

- А) скелет и мышцы.
- Б) политические взгляды.
- В) нижние конечности.

Г) зубы.

3) Как называется недостаток движения?

- А) гиперактивность.
- Б) гиподинамия.

В) гидроцефалия.

Г) энцефалит.

4) Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

А) с 12:00 до 14:00.

Б) с 07:00 до 10:00

В) с 21:00 до 00:00

Г) весь день

Д) этих пиков не существует

5) Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

А) 30 см

Б) 45 см

В) 150 см

Г) 300 см

Д) 100 см

Правильные ответы: 1)А 2)А 3)Б 4)Б 5)В

Вариант 2.

1) Сколько необходимо спать школьнику?

А) 6-8 часов.

Б) 8-10 часов.

В) 10-12 часов.

Г) 4-6 часов

2) Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается к:

А) 10-14 годам.

Б) 16-20 годам.

В) 20-24 годам.

Г) 40- 44 годам.

3) Как называется избыток движения?

А) гиперактивность.

Б) гиподинамия.

В) гидроцефалия.

Г) энцефалит.

4) Как правильно носить школьный рюкзак для профилактики сколиоза?

А) на левом плече.

Б) на левом плече.

В) носить в руках

Г) на двух плечах

5) Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

А) 1 или 2

Б) 2 или 3

В) 3 или 4

Г) 4 или 5

Д) 5 или 6

Правильные ответы: 1)А 2)В 3)А 4)Г 5) Г

Проверочная работа №2, проводится после освоения 2 модуля «Движение – жизнь.

Правильное питание».

1. Какой витамин улучшает пищеварение, состояние кожи и зрения?

а) А;

б) С;

в) В; *ответ «в»*

2. Какой витамин укрепляет защитные силы организма?

а) С; *ответ «а»*

б) D;

в) А;

3. Какой витамин укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию?

а) Е;

б) D; *ответ «б»*

в) С;

4. В каких продуктах содержится витамин «Е»?

а) в орехах, хлебе, муке, растительном масле; *ответ «а»*

б) в молоке, мясе, крупах орехах;

в) во фруктах, овощах, ягодах;

5. В каких продуктах содержится витамин «D»?

а) во фруктах, овощах, ягодах ;

б) в молоке, мясе, крупах орехах;

в) в сливочном масле, молоке, яйцах, рыбе; *ответ «в»*

6. В каких продуктах содержится витамин «С»?

а) в сливочном масле, молоке, яйцах, рыбе;

б) во фруктах, овощах, ягодах; *ответ «б»*

в) в орехах, хлебе, муке, растительном масле;

7. Процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни – это:

а) питание; *ответ «а»*

б) кулинария;

в) пища;

8. Искусство приготовления пищи - это:

а) питание;

б) кулинария; *ответ «б»*

в) правильное питание.

Критерии оценивания теста:

«5» - 8 правильных ответов;

«4» - 7 – 6 правильных ответов;

«3» - 4 – 5 правильных ответов;

«2» - 3 - 2 правильных ответов

Оценка знаний учащихся по окончании изучения 3 модуля «Наше здоровье - в наших руках» реализуется защитой проектов.

Примерные темы проектов:

1. Береги здоровье смолоду.
2. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
3. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
4. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
5. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
6. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
7. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
8. Волшебные точки здоровья
9. Гиподинамия — болезнь цивилизации.
10. Главный путь к здоровью – спорт
11. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.
12. Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра.
13. Здоровым быть модно
14. Индексы физического совершенства организма учащихся.
15. Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?
16. Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка.
17. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.
18. Особенности применения физических упражнений при сколиозе.
19. Плоскостопие у младших школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры.
20. Сколиоз. Как с ним бороться?
21. Спорт — это здоровье и успех
22. Спорт здоровье сберегает или расточает?

23. Семейный кодекс здоровья — есть ли он?
24. Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья школьников.
25. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.

3. Методическое обеспечение программы

3.1. Основные методы и формы организации учебно-воспитательного процесса

Чаще всего используется комбинированная форма занятия, которая включает в себя теорию (беседа), и практическую часть (освоение приемов, упражнений).

Все выполненные задания фиксируются, что дает возможность педагогу наблюдать за достижениями учащихся, а детям самим анализировать и оценивать свою работу.

Программа включает в себя конкурсы, викторины, игры, эстафеты, праздники Здоровья. В конце учебного года вручаются грамоты, благодарности, подарки.

Используются различные формы организации занятий:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная

3.2. Дидактический материал представлен

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 и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2. Методическая литература, разработки открытых уроков, сценарии занятий.

3. Наглядные пособия: плакаты, альбомы, фотографии, рисунки.

4. Диски с записью музыкальных произведений.

5. Видеоматериалы.

3.3. Материально-техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете. Для занятий необходим компьютер с колонками и флеш-карта с записью музыкальных произведений. Вспомогательное оборудование и мебель: столы, стулья, шкафы и полки для хранения методических разработок, литературы.

Письменные принадлежности, канцелярские товары: тетрадь в клетке 18 листов, цветные карандаши, альбом.

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- массажные коврики
- обручи
- палки гимнастические

- скакалки
- эспандеры
- коврики гимнастические
- дартс
- теннисные мячи
- ракетки и мячи для настольного тенниса
- ракетки и воланы для игры в бадминтон
- гантели

3.4. Алгоритм подготовки учебного занятия

1 этап. Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели?
2. В каком объёме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
3. Насколько полно и качественно реализовано содержание?
4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога'/?
5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться?
7. Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?

2 этап. Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

- определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
- обозначение задач учебного занятия;
 - определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;
 - определение вида занятия, если в этом есть необходимость;
- продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.

3 этап. Обеспечение учебного занятия.

- а) Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала
- б) Обеспечение учебной деятельности учащихся; подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий.
- в) Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, местности, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом последовательности, как своей работы, так и учебной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связан-

ных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал преподаваемого педагогом учебного предмета.

4. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психолог.
6. Макеева А.Г. не допустить беды . //Педагогическая профилактика наркотизма школьников. –М.:Просвещение, 2003 г. -/Пособие для учителя.

Приложение 1.



Памятка для ребёнка по профилактике травматизма в летний период

- не бегай по дому;
 - не лазь по деревьям, крышам сараев и гаражей;
 - соблюдай осторожность, катаясь на качелях;
 - занимаясь в секциях и кружках, выполняй требования тренера,
 - не залезай на турники без разрешения и не прыгай с них;
- находясь дома, не балуйся с газовой или электроплитой, со спичками;
 - не играй с огнеопасными предметами, а также вблизи костра без присмотра взрослых;
 - не пытайся самостоятельно отремонтировать неисправные электроприборы;
 - не играй на стройплощадках, не подходи к работающей или

- оставленной без присмотра строительной технике
- переходи дорогу только на зелёный свет светофора и только по пешеходному переходу; в местах, где нет светофора, не забывай посмотреть, нет ли машин, сначала – слева, затем – справа;
- не катайся на велосипеде по проезжей части дороги;
- играя в футбол или другие подобные игры, не выбегай за мячом на дорогу.

Приложение 2.



Памятка для родителей по профилактике детского травматизма

в летний период

Уважаемые родители, в связи с наступлением летнего периода возрастает опасность получения травм.

Побеседуйте с детьми, обратите внимание на безопасность при проведении свободного времени на улице и дома, отдыхе у водоемов.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку **о правилах безопасности на улице**.

- не разрешайте ему уходить далеко от своего дома, двора,
- что-то брать у незнакомых людей,
- рекомендуйте обходить компании незнакомых подростков,
- не разрешайте гулять до позднего времени суток,
- говорите о необходимости избегать безлюдных мест, заброшенных домов, чердаков, подвалов.
- не входить с незнакомым человеком в подъезд, лифт,
- не открывать дверь людям, которых не знаешь,
- не садиться в чужой автомобиль и не стесняться звать людей на помощь на улице, в транспорте и подъезде.

Необходимо помнить **о правилах безопасности вашего ребёнка дома**.

- не оставляйте ребёнка одного в квартире с включенными электроприборами, заблокируйте доступ к розеткам,
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками,

- не оставляйте открытыми оконные и балконные рамы,
- ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в Интернете,
- во время оздоровительного отдыха детей в летних лагерях, обратите их внимание на сохранность ими личного имущества (сотовые телефоны, планшеты),
- проведите с детьми разъяснительные беседы о недопустимости самовольных уходов из лагеря.

Помните! ребенок берёт пример с Вас – родителей. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев.

Приложение 3.

Правила личной гигиены

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
2. Когда моешь руки, потри щёткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Чисти зубы утром и на ночь.
5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.
6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.
7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.
8. Ежедневно расчесывай волосы, если длинные — то заплетай их.

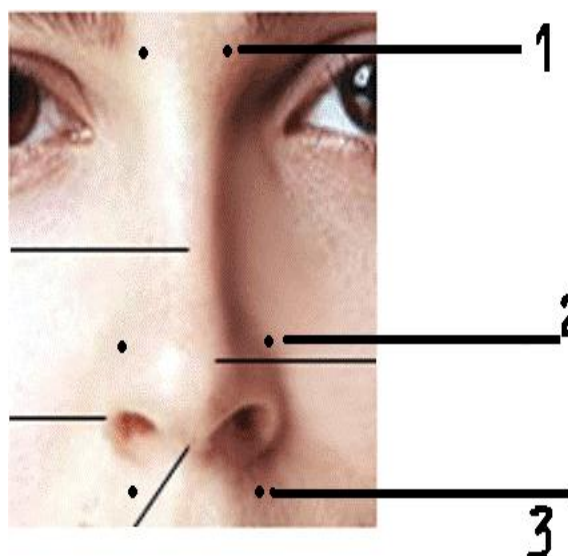
Приложение 4

Приемы самомассажа.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия.

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Массирование производится



надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3).

Приложение 4.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

1. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке (4 — 6 раз).

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Частые моргания в течение 15— 30 с. закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти.

5. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.