Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества Боковского района

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрена и одобрена**  на заседании педагогического совета  МБОУДО Дом детского творчества  Боковского района  протокол № 5 от 14.08.2015г. | **«Утверждаю»:**  Директор МБОУДО Дома  детского творчества Боковского района:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Е.Чуканова |

*АВТОРСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ*

*ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА*

***«ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»***

Возраст учащихся: 11- 14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор:

Лиховидова Ирина Александровна,

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

ст. Боковская

2015 год

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Теоретическая новизна, практическая значимость и особенности программы

1.4. Условия реализации программы

1.5. Нормативно - правовое обеспечение программы

1.6. Медико-социальная характеристика обучающихся

1.7. Педагогические принципы реализации программы

1.8. Формы и методы реализации программы

1.9. Этапы реализации программы

1.10. Предполагаемые результаты и способы проверки их достижения

2. Учебно-тематический план

2.1. Первый год обучения - «Познай себя»

2.2. Второй год обучения - «Поверь в себя»

2.3. Третий год обучения - «Помоги себе сам»

3. Содержание программы

4. Методическое обеспечение программы

5. Литература и информационные ресурсы

5.1. Литература и информационные ресурсы для педагогических работников

5.2. Литература и информационные ресурсы для обучающихся

6. Приложение

**Пояснительная записка**

***Актуальность разработки авторской образовательной программы***

Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях модернизации образования является гарантом успешной гражданской социализации, которая предполагает не только сознательное усвоение норм и способов социальной жизни, но и выработку собственных ценностных ориентаций, своего стиля жизни, в том числе стиля, основанного на здоровом образе жизни. Это совокупность интеллектуальных и практических умений, которая базируется на принятии индивидуального здоровья как значимой ценности, и позволяет личности принимать решения и делать выбор в пользу сохранения своего здоровья.

Статистические данные однозначно свидетельствуют о том, что в последние годы наблюдается выраженный устойчивый рост заболеваемости детей младшего школьного возраста, в основе которого, к сожалению, лежит целый ряд объективно действующих социальных факторов.

По данным Минздравсоцразвития и Росстата, на 2010 год лишь 10-12% школьников младших классов практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Естественно, что на фоне ухудшения состояния здоровья меняется и динамика групп здоровья. Так, к первой медицинской группе здоровья отнесено только 15,4% детей, третья группа составляет 15,1%, четвертая группа (дети инвалиды) - 1,9%, остальные (67,6%) относятся ко второй группе здоровья. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения, в состоянии стресса в процессе обучения находится 52% школьников, увеличивается число функциональных расстройств и хронических заболеваний. Отрицательно влияет на здоровье детей снижение двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного школьного образования, недостаточность самостоятельных занятий физической культурой, нарушение норм здорового образа жизни.

Научно-методические публикации авторов (Н.К.Смирнов, М.И. Правдов, Е.В.Осипова) доказывают, что существующая система школьного физического воспитания не предусматривает в полной мере индивидуального подхода к выбору физической нагрузки, в соответствии с уровнем физического развития, физической подготовленности и биологического возраста занимающихся. По содержанию, объему и интенсивности нагрузок урок физического воспитания не полностью отвечает запросам растущего организма. Дети младшего школьного возраста по программе специальных медицинских групп не занимаются или полностью освобождены от занятий физической культурой. Кроме того, лишь незначительная часть школьников охвачена внеклассными и внешкольными формами физкультурных занятий. Вопросы оздоровления детей, по функциональным показаниям отнесённых к медицинским группам учащихся младших классов, пока являются наименее разработанными на уровне конкретных педагогических технологий. Регулярно присутствующая в суждениях большинства авторов (Ю.В.Никотенко, А.Е.Кулагина, Э.А.Колидзей) констатация свидетельствует о необходимости компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания и активизации поиска наиболее эффективных путей ее совершенствования.

Для успешной социализации необходимо не только формировать в детях устойчивую потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, но и совершенствовать их физические и психические качества, заложенные природой. Только через познание самого себя ребёнок должен прийти к выбору своего способа двигательной активности и выработать на последующих этапах своего развития индивидуальный стиль физического самосовершенствования. Именно на интересе детей к занятиям физической культурой следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Этому призвана в той или иной мере система дополнительного образования детей, которая обеспечивает доступность, равные стартовые возможности для всех категорий детей, свободный выбор направления и вида деятельности, педагогическую поддержку.

Личный опыт показывает, что особую значимость и актуальность для данной категории детей приобретает комплексное использование современных оздоровительных систем физического воспитания в целях удовлетворения потребности детей в двигательной активности, восстановлении, укреплении и сохранении здоровья, личностном развитии и социализации.

Вышесказанное обуславливает актуальность и приоритетность разработки авторской программы «Искусство быть здоровым», концепция которой предполагает:

- повышение динамики уровня физического развития и уровня физической подготовленности обучающихся;

- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем организма;

- увеличение степени сопротивляемости и устойчивости организма к заболеваниям;

- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Данная программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, которая органично вписывается в систему дополнительного образования детей. Программа направлена на формирование компетенции обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимых для успешной социализации детей и обеспечение социальной адаптации личности к жизни в обществе.

***Педагогическая целесообразность*** авторской программы обусловлена возможностями формирования особого образовательного и воспитательного пространства при соблюдении следующих условий:

- постепенности наращивания интенсивности и длительности нагрузок, их разумного дозирования с учетом индивидуальных особенностей организма;

-учета половых, возрастных особенностей, состояния здоровья и физической подготовленности ребенка;

- подбора разнообразных средств, дающих комплексный результат воздействия на организм занимающихся;

-расширения двигательной активности и использования физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, интенсивности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся;

- периодичности и регулярности занятий, которая должна определяться в каждом конкретном случае в соответствии с уровнем физического состояния;

- включения адаптивных приемов и форм физического воспитания в процесс социализации детей.

***Цель и задачи программы***

Цель дополнительной образовательной программы «Искусство быть здоровым»:

формирование компетенций, необходимых для успешной социализации детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, средствами современных оздоровительных систем, в частности оздоровительной гимнастики.

Программа направлена на решение следующих задач:

*Обучающие задачи:*

* Приобретение знаний и навыков, необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни.
* Расширение объема знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности и использование этих форм для совершенствования и самореализации.
* Обогащение двигательного опыта и формирование культуры движений.
* Развитие двигательной активности за счет направленного формирования основных физических качеств и способностей.

*Воспитательные задачи:*

* Воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.
* Формирование ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, окружающих.
* Выработка устойчивого иммунитета к негативным явлениям, разрушающим здоровье человека.
* Гармонизация физической и духовной сфер.

*Развивающие задачи:*

* Расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма и его сопротивляемости, уровня физического развития и физической подготовки.
* Развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости.
* Усиление мотивации на ведение здорового образа жизни и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.
* Формирование адекватной самооценки личности, социальной адаптации к жизни в обществе.

***Теоретическая новизна, практическая значимость и особенности программы***

*Теоретическая новизна* авторской образовательной программы «Искусство быть здоровым» состоит в дополнении и видоизменении теории и методики физического воспитания младших школьников, в следующих областях: во-первых, в области формирования мотивации на здоровый образ жизни, на профилактику, сохранение и укрепление здоровья; во-вторых, в области психофизиологического самосовершенствования; в-третьих, в области улучшения социального взаимодействия путем разработки концепции построения занятий на основе преимущественного использования различных современных оздоровительных систем, в частности оздоровительной гимнастики, оригинального подхода к моделированию учебного процесса, а также определения путей и обоснования условий повышения оздоровительного потенциала детей, отнесенных к медицинским группам.

*Практическая значимость* авторской программы заключается в рациональном и компетентном использовании здоровьесберегающих педагогических технологий (физкультурно-оздоровительные, лечебно-оздоровительные, игровые технологии), соответствующих реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

На занятиях в детском объединении обучающиеся приобретают практический опыт сохранения и восстановления здоровья за период обучения, формирования необходимых навыков ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и формирования активной психологической защиты. Деятельность в детском объединении становится средством социализации обучающихся, повышается социальный статус ребенка, значимость его деятельности, что дает возможность быть самостоятельным в принятии решений, создает перспективу физически здоровой жизни в самоопределении.

Дополнительная образовательная программа апробирована в течение 5лет (с 2007 по 2011гг.) и в настоящее время успешно реализуется в детских объединениях "Школа здоровья" на базе Дома детского творчества. Программа рассчитана на трехлетний курс обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет.

***Условия реализации программы***

Необходимыми условиями успешности реализации программы является:

*создание индивидуальной образовательной траектории для каждого обучающегося* адекватной его индивидуальным особенностям (уровня физического здоровья, функциональных особенностей организма и т.д.). Хронические нарушения физического здоровья, сниженная работоспособность, пониженная мотивация к образовательной деятельности определяют необходимость проектирования образовательной траектории для каждого обучающегося, которая обеспечивается за счет:

- проведения учебных занятий в малых группах или в подгруппах;

- использования активных форм и методов обучения;

- поддержания постоянной обратной связи с обучающимися;

- индивидуализации и дифференциации заданий (упражнений), адекватных способностям каждого ребенка.

*формирование эмоциональной сферы личности ребенка*. Одним из источников активности развивающейся личности выступает эмоциональная сфера как условие успешности социализации детей. Включение обучающихся в выполнение игровых заданий и ситуаций, активизирующих эмоциональную сферу. Игровые технологии позволяют выявлять и работать с конфликтностью, с проблемами физиологического и социально-духовного здоровья, а также найти себя в жизни и применять свои лучшие качества и знания в активной жизненной позиции созидателя.

*интеграция общего и дополнительного образования*. Создание единого образовательного и воспитательного пространства для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ориентированного преимущественно на практическую деятельность. Преемственность общего и дополнительного образования позволяет в большей степени применять полученные теоретические знания и умения на практике, использовать внутренние ресурсы ребенка в целях оздоровления и организации активного отдыха: на занятиях физической культуры, во внеурочной и досуговой деятельности.

*обеспечение спортивной и материально-технической базы.* Для реализации программы необходимо наличие  *спортивной базы:*

* Тренажерно - гимнастический зал.

*Материально-технического обеспечения:*

Спортивное оборудование и инвентарь:

* + Велотренажеры;
  + Велоэргометры;
  + Беговые дорожки;
  + Эллиптические тренажеры;
  + Скамейки гимнастические;
  + Маты гимнастические;
  + Стенка гимнастическая;
  + Перекладина;
  + Палки и обручи гимнастические;
  + Скакалки;
  + Мячи резиновые (малые и большие);
  + Стойки переносные;
  + Кегли;
  + Гантели;
  + Фитболы.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

* + Раздаточный материал (карточки-задания, карточки-методички, карточки-варианты подвижных игр, памятки);
  + Сценарии спортивных праздников, соревнований;
  + Сборники подвижных игр и спортивных эстафет.

Технические средства обучения:

* + Аудио- и видеоаппаратура с комплектом дисков;
  + Фотоаппарат;
  + Секундомер;
  + Ростометр;
  + Весы;
  + Спирометр.

**Нормативно - правовое обеспечение программы**

При разработке авторской образовательной программы «Искусство быть здоровым» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Международная конвенция ООН о правах ребенка;

- Конституция Российской Федерации;

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

- Примерные требования к оформлению и содержанию структурных элементов дополнительной образовательной программы;

- Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом;

- Устав МБОУДОД Дома детского творчества Боковского района.

**Медико-социальная характеристика обучающихся**

Образовательная программа ориентирована на детей 7-10 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к медицинским группам. Объединение детей в относительно однородные группы и комплектование обучающихся проводится с учетом возраста, характера и степени проявления болезни, оценки уровня здоровья и исследования функциональных систем организма. Результаты констатируют, что у большинства из них имеются отклонения в функционировании сердечно - сосудистой, дыхательной, зрительной системы, опорно-двигательного аппарата.



*Рис.1. Медицинская характеристика обучающихся (2010-2011 учебный год)*

При всех хронических заболеваниях имеются общие закономерности ограничения физической активности: ослабление процессов возбуждение центральной нервной системы (ЦНС), нарушение механизмов регуляции, нарушение ритма деятельности внутренних органов, процессов пищеварения, обмена веществ, снижение адаптационно-компенсаторных возможностей, слабость и быстрая утомляемость, пониженная вследствие основного заболевания физическая и психологическая работоспособность. Анализ этих данных позволяет распределить обучающихся на группы здоровья. Определение уровня состояние здоровья детей позволяет установить высокую зависимость между физической работоспособностью и уровнем адаптационных резервов основных систем организма.

Перевод из одной медицинской группы в другую производится с учетом результатов дополнительного медицинского обследования и результатов, полученных во время занятий.

***Основные педагогические принципы реализации программы***

*Авторская программа основана на следующих принципах:*

*- единство диагностики и коррекции* сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Педагогическая диагностика выявляет состояние отдельных двигательных функций, физических способностей, позволяет правильно интерпретировать результаты медицинской диагностики и спланировать способы, методы и приемы их коррекции;

 -  *принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий* с учетом медицинских показаний к заболеваниям, показателей физического развития и двигательного опыта ребенка;

*- принцип учета возрастных особенностей -*  процесс индивидуального развития всех физиологических функций протекает непрерывно и не одновременно: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Данный принцип предполагает ориентацию в процессе обучения на «зону ближайшего развития» и «зону потенциальных возможностей ребенка»;

*- принцип адекватности педагогических воздействий* - реализация закономерностей образовательного процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных задач, подбор средств, методов, методических приемов, соответствующих реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка;

*- принцип оптимальности педагогического воздействия -* предполагает разумные и сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную величину адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов;

*- принцип вариативности педагогического воздействия* - многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования эмоционального состояния, воздействия на сенсорные ощущения, речь, мелкую моторику, интеллект.

**Формы и методы**  **реализации программы**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Формы занятий определяются направленностью программы и ее особенностями. Программа включает как теоретические, так и практические занятия. Учитывая психологические и возрастные особенности детей, подача теоретического и практического материала во время занятий чередуется и комбинируется. Методика обучения предполагает доступность восприятия за счет использования словесного метода (рассказа, объяснения) с одновременным показом-демонстрацией приемов и способов выполнения конкретных двигательных действий, что позволяет детям быстро реагировать, способствует концентрации памяти и внимания, развивает логическое и образное мышление.

В зависимости от целей программного материала в образовательном процессе используются:

- *занятия образовательной направленности* для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

*- занятия коррекционно-развивающей направленности* для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей;

*- занятия оздоровительной направленности* для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- *занятия лечебной направленности* для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.

*- занятия рекреационной направленности* для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

При этом занятия могут проводиться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Комплексные занятия, включают в себя элементы обучения, развития, коррекции и профилактики, а именно:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности.

*Целевые занятия способствуют* обеспечению постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение занятия, индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Образовательная деятельность может быть организована фронтально, по группам или с небольшой группой. В целом каждый из типов занятий носит образовательную направленность и способствует активному включению обучающихся в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые детьми знания и умения включаются в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

В процессе реализации программы используется гимнастический метод, который позволяет постепенно увеличивать физические нагрузки и осуществлять направленное воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. В программу включены комплексы упражнений ЛФК (лечебной физической культуры), пилатеса, корригирующей гимнастики для лечения и профилактики сколиоза, кифоза, лордоза, плоскостопия, ожирения и т.д. Спортивно-прикладной метод позволяет расширять двигательный опыт обучающихся за счет освоения двигательных умений и развития физических качеств. В программу включены: дыхательная гимнастика, тонический стретчинг, хатха-йога, калланетика и т.д. Игровой метод применяется для повышения эмоционального фона и психологической разгрузки обучающихся в виде спортивных эстафет с различной физической направленностью, подвижных игр с незначительной, умеренной, тонизирующей и тренирующей физической нагрузкой. Соревновательный метод используется в качестве средства повышения уровня физической подготовленности обучающихся: в виде соревнований, как элемент организации занятия. Данный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов по окончании обучения тем (разделов) программы предусмотрено в форме опроса, наблюдения, анкетирования, диагностики, оценки физического здоровья, педагогического контроля.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится после каждого этапа обучения в виде: соревнования, зачета, презентации достижений, творческих отчетов в соответствии с Положением об итоговой аттестации обучающихся МБОУДОД Дома детского творчества Боковского района.

**Этапы реализации программы**

Авторская образовательная программа рассчитана на три года обучения:

**1. Первый год обучения - «Познай себя».**

Через образовательную деятельность реализуется ведущая идея - создание индивидуальной образовательной траектории для каждого обучающегося адекватной его индивидуальным особенностям. Осуществляется целенаправленное воздействие физических упражнений с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания. Развивается эмоциональная сфера ребенка как условие его успешной социализации.

**2. Второй год обучения - «Поверь в себя».**

В процессе обучения у обучающихся формируются потребности в духовном и физическом развитии, развиваются навыки и умения адекватно оценивать факторы, влияющие на состояние здоровья, необходимые для формирования соответствующих поведенческих стереотипов. Развивается двигательная активность за счет направленного формирования основных физических качеств и способностей.

**3.Третий год обучения - «Помоги себе сам».**

У обучающихся вырабатывается ценностное отношение к своему здоровью, как условие полноценной жизни, потребность в саморазвитии и самосовершенствовании своего организма. Расширяются функциональные возможности организма, повышается уровень физической подготовленности. Формируется физически активная, творческая, созидательная личность с активной жизненной позицией.

**Предполагаемые результаты и способы проверки их достижения**

Проектируемым результатом программы «Искусство быть здоровым» является развитие социальной активности обучающихся. Основные показатели этого результата:

* уровень физического здоровья (положительная динамика изменений в процессе обучения);
* уровень освоения и сформированности двигательных навыков и качеств;
* уровень двигательной активности обучающихся;
* уровень развития эмоциональной сферы;
* уровень развития личностных качеств.
* уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Формы и методы диагностики** |
| Уровень физического здоровья (положительная динамика изменений в процессе обучения) | Оценка физического здоровья (на основе данных медицинского контроля)  Метод статического анализа |
| Уровень освоения и сформированности двигательных навыков и качеств | Оценка результатов достижений |
| Уровень двигательной активности | Педагогические наблюдения за достижениями  Мониторинг физического развития и уровня физической подготовленности  Метод аналогий  Спортивные соревнования |
| Уровень развития эмоциональной сферы | Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях  Беседы с родителями  Анкетирование  Тестирование. |
| Уровень развития личностных качеств | Педагогические наблюдения в процессе образовательной деятельности  Наблюдения за отношениями в детском коллективе  Анализ достижений |
| Уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни | Оценка результатов достижений  Метод аналогий  Педагогические наблюдения в процессе образовательной деятельности  Анализ достижений |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Первый год обучения - «Познай себя».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование тем, разделов** | **Количество часов** | | | |
|  |  | **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1 | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Круглый стол «Давайте познакомимся». Ромашка здоровья.  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Физическая нагрузка и способы ее регулирования. | 1 | 1 | - | |
| 2 | 1 | 1 | - | |
| 3 | Экспресс-оценка физического здоровья | 4 | - | 4 | |
| 4 | Исследование функциональных систем организма (тесты с физической нагрузкой, функциональные пробы, врачебный контроль). | 6 | - | 6 | |
| 5  6 | Лечебная физическая культура.  Основные приемы самоконтроля. Правила самостоятельной тренировки. | 14  2 | -  1 | 14  1 | |
| 7 | Аутотренинг мышечного расслабления «Я все смогу». | 6 | 1 | 5 | |
| 8  9  10  11 | Дыхательная гимнастика.  Хатха-йога.  Гимнастика для глаз.  Психотерапия, психогимнастика | 7  20  5  5  1 | -  1  -  1 | 7  19  5  4 | |
| 12 | Промежуточная аттестация обучающихся | - | 1 | |
|  | **Всего за год** | **72** | **6** | | **66** |

Второй год обучения - «Поверь в себя»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем, разделов** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1 | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Цель, задачи и содержание работы в учебном году. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж. | 1 | 1 | - | |
| 2 | Экспресс-оценка физического здоровья. | 4 | - | 4 | |
|  |  |  |  |  | |
| 3 | Исследование функциональных систем организма (тесты с физической нагрузкой, функциональные пробы, врачебный контроль). | 4 | - | 4 | |
|  |  |  |  |  | |
| 4 | Способы закаливания организма. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление и сохранение здоровья. | 2 | 2 | - | |
| 5 | Релаксация и новая пластика. | 8 | 2 | 6 | |
| 6 | Тонический стретчинг. | 14 | 1 | 13 | |
| 7 | Дыхательная гимнастика. | 5 | 1 | 4 | |
| 8  9  10 | Калланетика.  Корригирующая гимнастика.  Подвижные игры. | 14  14  5 | 1  1  - | 13  13  5 | |
| 11 | Промежуточная аттестация обучающихся | 1 | - | | 1 |
|  | **Всего за год** | **72** | **9** | | **63** |

Третий год обучения - «Помоги себе сам».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование тем, разделов.** | **Количество часов** | | | | | | | |
|  | |  | **Всего** | **Теория** | | | **Практика** | | | |
| 1 | | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Основные задачи и содержание работы в учебном году. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж. | 3 | 3 | | | - | | | |
| 2 | | Экспресс-оценка физического здоровья. | 6 | - | | | 6 | | | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |
| 3 | | Исследование функциональных систем организма (тесты с физической нагрузкой, функциональные пробы, врачебный контроль). | 6 | - | | | | 6 | | |
| 4 | | Основы ведения здорового образа жизни. | 3 | 3 | | | | - | | |
| 5 | | Самомассаж, точечный массаж. | 9 | 3 | | | | 6 | | |
| 6 | | Йога (восточные подходы в телесно-ориентированной терапии). | 21 | 3 | | | | 18 | | |
| 7 | | Художественная гимнастика. | 62 | 3 | | | | 59 | | |
| 8 | | Пилатес. | 53 | 3 | | | | 50 | | |
| 9 |  | Фитнес - гимнастика. | 41 | 3 | | | | 38 | | |
| 10 | | Спортивные эстафеты.  ит | 9 |  | | - | | 9 | | |
|  | |  |  |  | | |
| 11 | | Итоговая аттестация учащихся. | 3 | **-** | | | 3 | |
|  | | **Всего за год** | 216 |  | 21 | | | | | 195 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Круглый стол «Давайте познакомимся». Изучение социально-психологического портрета, индивидуальных особенностей обучающихся. Анкетирование. « Ромашка здоровья». Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.

ТЕМА №2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Физическая нагрузка и способы ее регулирования.

ТЕМА №3. Экспресс-оценка физического здоровья. Исследование и оценка уровня физического здоровья. Определение индивидуального двигательного режима и оптимальной физической нагрузки обучающихся: оценка индекса Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье.

ТЕМА №4. Исследование функциональных систем организма. Определение уровня адаптационных систем организма. Антропометрические исследования. Определение пропорциональности физического развития. Оценка физической подготовленности. Тесты на гибкость, выносливость, координацию движений и быстроту. Оценка деятельности организма. Функциональные пробы - исследование дыхательной системы (проба Штанге, Генча); сердечно-сосудистой системы (проба Мартине, ортостатическая проба); исследования вегетативной нервной системы (проба Ромберга, Яроцкого).

ТЕМА №5. Лечебная гимнастика. Комплексы упражнений для лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата: сколиоз, кифоз, лордоз, плоско­стопие. Комплексы упражнений при заболеваниях сердечно - сосудистой, дыхательной системы, неправильного обмена веществ (с учетом контингента обучающихся).

ТЕМА № 6.Основы приема самоконтроля. Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления. Способы контроля физической нагрузки, ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Измерение ЧСС (частоты сердечных сокращений) в состоянии покоя, во время и после физической нагрузки.

Тема №7. Аутотренинг. Совершенствование мышечного расслабления. Релаксация по Джекобсону. Снятие мышечного напряжения через концентрацию внимания. Активизация интегральных процессов на уровне психики и владения своим телом.

ТЕМА №8.Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения для увеличения ЖЕЛ (жизненной емкости легких). Виды дыхания: очищающее, энерготонизирующее (задувание свеч), стимулирующее шипящее дыхание, формирующее положительные эмоции и чувства.

ТЕМА №9. Хатха - йога. Основные позы йоги (асаны). Комплекс асан и дыхательных упражнений для увеличения подвижности отделов позвоночника, верхних и нижних конечностей, мышц брюшного пресса. Специальные дыхательные упражнения. Трехфазное дыхание.

ТЕМА №10. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения глаз и снятия утомления. Методика Гаспаряна.

ТЕМА №11. Психотерапия, психогимнастика. Приемы тренинга. Способы психофизической саморегуляции здоровья и поведения, настроения и самочувствия. Сюжетно-ролевые игры «Погружение в образ».

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Подведение итогов работы объединения за год. Презентация достижений. Рекомендации по самостоятельной работе в летний период. Перспективы работы в следующем учебном году.

*В результате успешного усвоения содержания программного материала первого года обучающиеся будут:*

**Знать:**

* правила техники безопасности на занятиях;
* основные приемы самоконтроля и правила самостоятельной тренировки;
* о физической нагрузке и способах её регулирования.

**Уметь:**

* вести дневник самоконтроля;
* разбираться в терминологии;
* владеть методами релаксации;
* правильно согласовывать движение с дыханием;
* выполнять основные двигательные действия.

Общим результатом обучающихся детского объединения является участие в спортивных праздниках, состязаниях, походах.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Цель, задачи и содержание работы в учебном году. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.

ТЕМА№2.Экспресс-оценка физического здоровья. Исследование и оценка уровня физического здоровья. Определение индивидуального двигательного режима и оптимальной физической нагрузки обучающихся: оценка индекса Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье. Мониторинг результатов.

ТЕМА№3.Исследование функциональных систем организма. Определение уровня адаптационных систем организма. Антропометрические исследования. Определение пропорциональности физического развития. Оценка физической подготовленности. Тесты на гибкость, выносливость, координацию движений и быстроту. Оценка деятельности организма. Функциональные пробы - исследование дыхательной системы (проба Штанге, Генча); сердечно-сосудистой системы (проба Мартине, ортостатическая проба); исследования вегетативной нервной системы (проба Ромберга, Яроцкого). Мониторинг результатов.

ТЕМА№4.Закаливание организма и профилактика простудных заболеваний. Основные принципы закаливающих процедур. Методика закаливания воздухом. Водные закаливающие процедуры. Ходьба босиком. Составление индивидуального плана закаливания.

ТЕМА№5.Релаксация и новая пластика. Способы психологической разгрузки. Релаксация по методу Фельдекрайзера для повышения психологической устойчивости, уравновешенности процессов возбуждения и торможения нервной системы, обеспечения стрессоустойчивости в различных ситуациях и создания новых форм движения.

ТЕМА№6.Тонический стретчинг. Тестирование на подвижность и гибкость суставов. Шесть позиций тонического стретчинга. Стретчинг в парах. Виды растяжек и методика их выполнения. Групповая растяжка. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, повышения мышечного тонуса.

ТЕМА№7.Дыхательная гимнастика. Специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Правильная постановка дыхания. Сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Глубокое аэробное дыхание.

ТЕМА№8. Калланетика. Система статических упражнений, направленных на активизацию иммунной системы организма, формирование правильной осанки, коррекции фигуры и восстановление правильного обмена веществ.

ТЕМА№9.Корригирующая гимнастика. Общеукрепляющие и общеразвивающие физические упражнения: без предметов, с гимнастическими палками, с фитболами для расширения диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, повышения общей работоспособности и формирования правильной осанки. Индивидуальная система упражнений.

ТЕМА№10.Подвижные игры с незначительной, умеренной физической нагрузкой, тонизирующей и тренирующей физичес­кой нагрузкой. Спортивные эстафеты без предметов, с предметами.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Подведение итогов работы объединения за год. Презентация достижений. Рекомендации по самостоятельной работе на летние каникулы. Перспективы работы в новом учебном году.

*В результате успешного усвоения содержания программного материала второго года обучающиеся будут:*

**Знать**:

* способы закаливания организма;
* влияние оздоровительных систем на укрепление и сохранение здоровья;
* способы психологической разгрузки;
* методики дыхательной гимнастики.

**Уметь:**

* сравнивать результаты пульсового контроля с субъективными ощущениями;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* выполнять самостоятельно комплексы оздоровительной гимнастики.
* управлять своими эмоциями в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

Общим результатом для обучающихся объединения является участие в соревнованиях, играх на местности, тематических праздниках и т.д.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Основные задачи и содержание работы в учебном году. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.

ТЕМА№2. Экспресс-оценка физического здоровья. Исследование и оценка уровня физического здоровья. Определение индивидуального двигательного режима и оптимальной физической нагрузки обучающихся: оценка индекса Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье. Мониторинг результатов.

ТЕМА№3.Исследование функциональных систем организма. Определение уровня адаптационных систем организма. Антропометрические исследования. Определение пропорциональности физического развития. Оценка физической подготовленности. Тесты на гибкость, выносливость, координацию движений и быстроту. Оценка деятельности организма. Функциональные пробы - исследование дыхательной системы (проба Штанге, Генча); сердечно-сосудистой системы (проба Мартине, ортостатическая проба); исследования вегетативной нервной системы (проба Ромберга, Яроцкого).

Тема №4. Основы ведения здорового образа жизни. Влияние физических упражнений, личной гигиены, режима дня для укрепления здоровья. Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек. Правила самостоятельной тренировки.

ТЕМА№5. Самомассаж, точечный массаж. Виды массажа. Техника и основные приемы массажа. Методика точечного самомассажа.

ТЕМА№.6. Йога. Восточные подходы в телесно-ориентированной терапии. Принципы движения и дыхания. Основные позы (асаны) йоги. Комплекс упражнений для формирования культуры движения, совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, восстановления единства тела и психики, энергетических центров организма.

ТЕМА№7.Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей, активной и пассивной гибкости, выносливости. Развитие музыкального ритма. Согласование дыхание с движением.

ТЕМА№8. Пилатес. Базовые упражнения пилатеса. Техника выполнения. Сочетание движений с правильным дыханием. Статические нагрузки в позах классической йоги и растяжки.

ТЕМА№9. Фитнес - гимнастика. Оздоровительное направление. Общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предметов, с предметами. Упражнения на тренажераж.

ТЕМА№10. Спортивные эстафеты соревновательной направленности.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Подведение итогов работы объединения за весь период обучения. Презентация достижений. Перспективы дальнейшего личностного роста обучающихся.

*В результате успешного усвоения содержания программного материала третьего года обучающиеся будут:*

**Знать:**

* основы ведения здорового образа жизни;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями;
* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

**Уметь:**

* выполнять основные гимнастические упражнения, комплексы упражнений современных оздоровительных систем;
* владеть методами и приёмами массажа и самомассажа;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* применять полученные знания и умения в практической деятельности, на занятиях физической культурой и внеурочной деятельности.

Конечным результатом третьего года обучения является участие обучающихся в туристических походах, велопоходах, акциях и т.д.

**Методическое обеспечение программы «Искусство быть здоровым»**

1год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы,  темы программы | Формы занятий | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, ТСО | Форма подведения итогов |
| Вводное занятие. Круглый стол «Давайте познакомимся». Ромашка здоровья. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | Беседа, игра | Словесный, игровой | Памятки, анкеты | Опрос, анкетирование |
| Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Физическая нагрузка и способы ее регулирования | Занятие образовательной направленности | Словесный | Презентация | Опрос |
| Экспресс-оценка физического здоровья. | Контрольное тестирование, диагностика | Словесный, диагностический метод | Свисток, секундомер, весы, ростометр | Оценка физического здоровья по дентальной шкале |
| Исследование функциональных систем организма (тесты с физической нагрузкой, функциональные пробы). | Контрольное тестирование, диагностика | Словесный, диагностический метод | Секундомер, спирометр, велоэргометр, беговая дорожка, велотренажер, эллиптический тренажер | Оценка физического развития по дентальной шкале, педагогический контроль |
| Лечебная физическая культура (ЛФК). | Практическое занятие оздоровительной направленности | Словесный, гимнастический метод | Гимнастические маты, палки, фитболы, мячи. Карточки-методички ОРУ | Наблюдение, педагогический контроль |
| Основы приема самоконтроля. Правила самостоятельной тренировки. | Занятие образовательной направленности | Словесный | Секундомер | Опрос, тестирование |
| Аутотренинг мышечного расслабления «Я все смогу». | Практическое занятие. Аутотренинг | Словесный | Музыкальный центр, гимнастические маты. Памятки | Наблюдение, педагогический контроль, самоконтроль |
| Дыхательная гимнастика. | Практическое занятие оздоровительной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Гимнастические маты, секундомер. Памятки | Наблюдение, педагогический контроль |
| Хатха-йога. | Практическое занятие оздоровительной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Гимнастические маты. Музыкальный центр | Наблюдение, педагогический контроль |
| Гимнастика для глаз. | Практическое занятие оздоровительной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Памятки | Наблюдение, педагогический контроль |
| Психотерапия, психогимнастика | Ролевая игра, ситуативный тренинг | Словесный, спортивно-прикладной метод | Памятки | Опрос, наблюдение, тестирование |
| Заключительное занятие | Итоговое занятие | Метод аналогий | Карточки-задания | Презентация достижений |

2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы,  темы программы | Формы занятий | Методы | Дидактический материал, ТСО | Форма подведения итогов |
| Вводное занятие. Цель, задачи и содержание работы в учебном году. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж. | Беседа | Словесный | Анкеты | Опрос, анкетирование |
| Экспресс-оценка физического здоровья. | Контрольное тестирование, диагностика | Словесный, диагностический метод аналогий | Свисток, секундомер, весы, ростометр | Оценка физического здоровья по дентальной шкале |
| Исследование функциональных систем организма (тесты с физической нагрузкой, функциональные пробы). | Контрольное тестирование, диагностика | Словесный, диагностический метод | Секундомер, спирометр, велоэргометр, беговая дорожка, велотренажер, эллиптический тренажер | Оценка физического развития по дентальной шкале, педагогичес-кий контроль |
| Способы закаливания организма и профилактика простудных заболеваний. Влияние оздоровительных систем на укрепление и сохранение здоровья. | Занятие образовательной направленности | Словесный | Анкеты, памятки | Анкетирова-ние, опрос |
| Релаксация и новая пластика. Способы психологической разгрузки. | Психологичес-кий тренинг. Занятие оздоровительной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Памятки. Музыкальный центр | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Тонический стретчинг. | Практическое занятие коррекционно-развивающей направленности | Словесный, спортивно-прикладной | Карточки-методички. Гимнастичес-кие маты | Тестирование, наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | Практическое занятие оздоровительной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Карточки-методички. Гимнастичес-кие маты, секундомер | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Калланетика. | Практическое занятие коррекционно-развивающей направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Шведская стенка, гимнастичес- кие маты | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Корригирующая гимнастика | Практическое занятие лечебной направленности | Словесный, гимнастический метод | Карточки-задания. Гимнастичес-кие маты, палки, мячи, фитболы | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Подвижные игры и эстафеты | Практическое занятие рекреационной направленности | Игровой, соревнователь-ный метод | Карточки - варианты подвижных игр и заданий. Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастичес-кие палки, стойки переносные. | Игра, соревнование |
| Заключительное занятие. | Итоговое занятие | Метод аналогий | Карточки - задания. | Зачет, презентация достижений |

3 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы,  темы программы | Формы занятий | Методы | Дидактичес-кий материал, ТСО | Форма подведения итогов |
| Вводное занятие. Основные задачи и содержание работы в учебном году. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж. | Беседа | Словесный | Анкеты | Опрос, анкетирова-ние |
| Экспресс-оценка физического здоровья. | Контрольное тестирование, диагностика | Словесный, диагностический, метод аналогий | Свисток, секундомер, весы, ростометр | Оценка физического здоровья по дентальной шкале |
| Исследование функциональных систем организма (тесты с физической нагрузкой, функциональные пробы, врачебный контроль). | Контрольное тестирование, диагностика | Словесный, диагностический, метод аналогий | Секундомер, велоэргометр, беговая дорожка, велотренажер, эллиптичес-кий тренажер | Оценка физического развития по дентальной шкале, педагогичес-кий контроль |
| Основы ведения здорового образа жизни. | Занятие образовательной направленности | Словесный | Презентация | Опрос |
| Самомассаж, точечный массаж. | Занятие образовательной направленности | Словесный, демонстрационный метод | Памятки, карточки-задания | Наблюдение,педагогичес-кий контроль |
| Йога (восточные подходы в телесно-ориентированной терапии). | Практическое занятие оздоровительной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Гимнастические маты, музыкальный центр | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Ритмическая гимнастика. | Практическое занятие образовательной направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Карточки-задания. Гимнастичес-кие маты | Наблюдение, педагогичес-кий контроль. |
| Пилатес. | Практическое занятие коррекционно-развивающей направленности | Словесный, гимнастический метод | Гимнастичес-кие маты, музыкальный центр | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Фитнес - гимнастика. | Практическое занятие коррекционно-развивающей направленности | Словесный, спортивно-прикладной метод | Памятки. Гимнастические палки, гантели, фитболы | Наблюдение, педагогичес-кий контроль |
| Спортивные эстафеты. | Практическое занятие рекреационной направленности | Игровой, соревновательный, метод самореализации. | Карточки-задания. Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастичес-кие палки, стойки переносные | Соревнование |
| Заключительное занятие. | Итоговое занятие | Метод аналогий | Карточки-задания | Творческий отчет, презентация достижений |

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ.

1. Апанасенко Л.Н. Лечебная физкультура и врачебный контроль.- М.: Просвещение, 1997. - 268с.

2.Бабенко Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова. – М.:ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ,2003.– 206[2] с.: ил. – (Библиотека учителя физкультуры).

3.Бабенко Е.А., Каменский С.А. Экспресс-оценка физического развития школьников.- М.:Просвещение, 1999.-14с.

4.Бадьина Н.П. Часто болеющие дети. Психологические сопровождение в начальной школе. – М.: Генезис, 2007. – 152с.

5.Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы.- Мн.: Народная Асвета, 1998.-48с.

6.Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.: ил. – (Библиотека учителя начальной школы).

7.Бюллетень программно-методических материалов УДОД (региональный опыт).-2007.-№3.- Система сохранения здоровья в образовательном учреждении: базовая модель и учебная программа курса «Путь к здоровью».

8.Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. – 2005. - №2. – 39с.

9.Детская психология: Учебное пособие / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, А.Н. Белоус под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Мн.: Университетское, 1988. – 399с.

10.Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья.- Волгоград.: Основа, 2009. -142с.

11.Епифанов В.А. Справочник по лечебной физической культуре.- М.:Медицина, 1988.- 528с.

12.Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека //Материалы 2 Всесоюзной научно-практической конференции - М.: Международная ассоциация «Единство в Йоге».-138с.

13.Колидзей Э.А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э.А.Колидзей // Теоретические и практические основы физической культуры. - 2009.№6. -С.37-40.

14. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой.- М.:1989.-45с.

15.Кулагина А.Е. // Дополнительное художественное движение - сохранение традиций и возможность инноваций /И.Е. Кулагина СПб.,2004.-С.224-228.

16..Малахов Г.П. Современные дыхательные методики.- Донецк.:2003.-122с.

17. Методические рекомендации по вопросу формирования физического здоровья детей в общеобразовательных учреждениях.- Пермь.: 2007.- 44с.

18. Минаева В.М. Развитие эмоций школьников. М.: Акри, 2002.- 48с.

19. Нежкина Н., Моторова М., Чистякова Ю., Киселева Н. Здоровье школьника - как сделать занятия физической культуры полезными // Народное образование.-2009. №7.- С.175-182.

20. Никотенко Ю.В. Оздоровительная гимнастика для учащихся с ослабленным здоровьем. / Ю.В.Никотенко.- Южно- Сахалинск.:Сах. Изд-во.,2008.-24с.

21.Осипова Е.В. Программа «Уроки здоровья и счастья» по физической культуре для учащихся 1-4 классов. // Непрерывное образование педагога: от традиций к инновациям. Пенза, ИПК и ПРО.- 2006.-С. 75 - 80.

22.Панченко О.А. Искусство быть здоровым.- Санкт-Петербург.: Лейла, 2002.-264с.

23.Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры. // Начальная школа. – 2006. №11. – 71с.

24.Репина В. Выздоровеет физкультура – будет здоровье (тренажеры во 2-10 классах для сбережения здоровья) // Спорт в школе. – 2005. № 23. – 14с.

25.Рыбина Л. Здоровое образование (направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура) // Спорт в школе. – 2005. №18. – 11с.

26. Садовски В.Г. Разные ориентиры движений как элементы акробатических упражнений //Теоретические и практические основы физической культуры.-2009. №12.- 42-47с.

27.Смирнов Д.П. «Древо целей физкультурно-оздоровительной работы // Дополнительное образование. -2005. №9. – 10с.

28.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов.- М.: ИПК И ПРО, 2002. -21с.

29.Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики.- Харьков:, Основа, 1995.- С.4-54.

30. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. – 2005. №19. – С.4-7.

31.Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре.- Челябинск: УралГАФК.-2000.-167с.

32.Чистякова М. Психогимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1990.-164с.

33.Шепель В. Гигиена самосбережения /В. Шепель // Воспитание школьников.-2009.- №2.-С.59-64.

34.Эльконин Д.Б. Психология игр.- М.: Педагогика, 1978. – 304с.

**ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1.Антонова Е.В., Чернышева Е.Н. Круговая тренировка / Физическая культура в школе /.- 2009.- №5.-С. 26-28.

2.Гиппиус С.В.Гимнастика чувств. -М.: Прайм -ЕВРОЗНАК, 2007. - 123с.

3. Горен М. Нетрадиционная медицина для оздоровления детей.- М.: Просвещение, 2003.-168с.

4.Гуревич А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.- М.: Глобус, 2000.-226с.

5.Ерёменко И. Профилактика вредных привычек.- М.: Глобус, 2007.- С.12-18.

6. Иванова О.А. Комнатная гимнастика. – М.: Советский спорт, 1990.– 48с.

7.Игры: обучение, тренинг, досуг / Под редакцией Петрусинского В. В./ -М.: Новая школа, 1994.-87с.

8.Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М.: ВАКО, 2009.-С.4-12.

9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. /Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы/.- М.: Просвещение, 2007.-211с.

10.Шеффер И.В. Дружи с гимнастикой.- М.: Физкультура и спорт, 1997.С.8-12.

**Приложение**

**Методический алфавит**

**Адаптивная гимнастика** - система специальных упражнений, направленных на восстановление подвижности суставов, гибкости позвоночника и эластичности мышц и связок.

**Здоровье** - мера качества жизни, которое достигается путем гармонизации личности.

**Здоровый образ жизни** – это состояние человека, при котором физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни человека.

**Калланетика -** система упражнений, построенная на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, цель которых — предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю мышечную рельефность.

**Корригирующая гимнастика** - система специальных упражнений, направленных на восстановление подвижности суставов, гибкости позвоночника, профилактику различных заболеваний, коррекцию осанки.

**Пилатес** - система упражнений, направленных на детальную проработку всех мышц тела, включая мелкие, не участвующие в обычных упражнениях, увеличение подвижности суставов, позвоночника и эластичности связок.

**Релаксация -** способность уравновесить процессы возбуждения и торможения нервной системы, обеспечивая стрессоустойчивость в различных ситуациях.

**Социализация** - процесс взаимодействия человека с обществом, становления субъективной позиции, его самореализация.

**Стретчинг** - комплекс упражнений на растяжение определённых мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

**Физическая культура** – это явление общей культуры, связанное с духовным и физическим развитием человека, имеющие собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений.

**Физическое развитие** – процесс изменения морфо - функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни.

**Физическое упражнение** – двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

**Фитнес - гимнастика –** система упражнений, направленных на развитие двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности. К средствам фитнес - гимнастики относят общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями, работа на тренажёрах т.д.

**Хатха-йога -** гимнастика поз, использование физических упражнений с целью управления своим физическим и психическим состоянием

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

***Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.***

Основной метод контроля - **наблюдение**. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом обучающемся. Наблюдение позволяет оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути его обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития. На каждом занятии осуществляется педагогический контроль за переносимостью обучающимися физической нагрузки по внешним признакам утомления ( таблица ).

ТАБЛИЦА 1.

**Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | **Большая (недопустимая)** |
| Окраска кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ |
| Речь | Отчётливая | Затруднённая | Крайне затруднённая или невозможная |
| Потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая, в области головы и туловища | Очень сильная |
| Дыхание | Учащённое, ровное | Значительно учащённое, периодически через рот | Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное, появление одышки |
| Движения | Не нарушены | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, седцебиение, одышку, шум в ушах | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

**Метод опроса** даёт возможность получить информацию непосредственно от самих обучающихся: до, во время и после занятий: о самочувствии ( боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

**Измерение ЧСС** является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечно - сосудистую систему обучающихся. Показатели ЧСС зависят от индивидуальных особенностей занимающихся и могут заметно отличаться от средних данных. У систематически занимающихся физическими упражнениями детей сердце работает более экономно, потому ЧСС в состоянии покоя значительно ниже, чем у незанимающихся детей, пренебрегающих физической культурой и спортом. В таблице ниже приводятся средние данные ЧСС в покое.

Изменения ЧСС под воздействием систематических занятий физическими упражнениями происходит медленно. Такие изменения можно обнаружить только при длительном наблюдении. Однако отрицательные сдвиги, вызванные перегрузкой, переутомлением, проявляются достаточно скоро. Они обнаруживаются по изменению ЧСС и дыхания. Поэтому обучающиеся должны научить находить пульс (на руке, на сонной артерии) и легко его подсчитывать.

Таблица 2.

**Средние показатели ЧСС в покое у обучающихся 7 -10 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Ударов в минуту** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **7** | **83** | **85** |
| **8** | **80** | **83** |
| **9** | **78** | **80** |
| **10** | **76** | **79** |

Измерение ЧСС рекомендуется проводить у занимающихся во время занятия и после него. Это даёт возможность оценить реакцию организма ребенка на выполнение физических упражнений. При лёгкой физической нагрузке ЧСС у занимающихся достигает обычно 100-120 уд./мин., при средней нагрузке 130-150 уд./ мин., а при большой нагрузке – свыше 150 уд./мин.

**Основы самоконтроля.**

Самоконтроль заключается в наблюдении за состоянием своего здоровья. Он помогает своевременно обнаружить отклонения в состоянии здоровья и предупредить их дальнейшее развитие.

Один из наиболее объективных показателей - частота пульса и его ритм. Нормальная частота пульса составляет 60-90 уд./мин, и зависит от предшествующей измерению нагрузки, времени суток, погоды. Контроль деятельности сердца определяется путём подсчёта частоты пульса (перед началом занятия и по его окончании).

Частота дыхания в норме равна 18-23 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок она увеличивается до 36-50. После 3-5 мин покоя дыхание нормализуется.

Самоконтроль осуществляется простыми и доступными приёмами наблюдения и определения субъективных (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузок) и объективных показателей   
(взвешивание, измерение частоты пульса, определение мышечной силы ручным динамометром и некоторых антропометрических параметров обычным сантиметром и ростомером (рост, окружность грудной клетки и т.д.)

Оценка субъективных показателей (сон, аппетит, самочувствие) способствует предупреждению о переутомлении, переохлаждении, перегрузке и т.д. Вследствие переутомления могут появиться одышка, головокружение, головная боль, тошнота и др. отклонения от нормы.

**Функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**

Таблица 3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Пульс, в минуту** | **Частота дыхания, в минуту** |
| **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **6-7** | **92** | **22** |
| **8** | **93** | **22** |
| **9** | **91** | **21** |
| **10** | **90** | **22** |
| **11** | **89** | **21** |
| **ДЕВОЧКИ** | | |
| **6-7** | **94** | **23** |
| **8** | **95** | **23** |
| **9** | **94** | **21** |
| **10** | **92** | **21** |
| **11** | **93** | **21** |

**Дневник самоконтроля**

Таблица 4.

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Оценка** |
| **Сон**  **Аппетит**  **Самочувствие**  **Дыхание, одышка**  **Пульс**  **Боли в мышцах**  **Желание заниматься**  **физ. упражнениями**  **Утренняя зарядка и водные процедуры**  **Заболевания** | **Хороший, с 21-22 до 7 часов**  **Хороший**  **Хорошее**  **Частота дыхания 19, одышки нет**  **82 уд/мин, после занятия 140 уд/мин**  **Нет**  **Большое**  **Да**  **Нет** |

Обучающимся рекомендуется в течение всего обучения проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку. Во всех упражнениях для девочек дозировка нагрузки должна быть ниже на 25-30%.