

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Новомалыклинский районный центр внешкольного работы
«Алые паруса»**

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол от «24» «08» 2022 г № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО
Новомалыклинский РЦВР
«Алые паруса»
Л.Н.Бурмистрова
Приказ от «24» «08» 2022 г № 24

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Баннова Алина Константиновна,
педагог дополнительного
образования

с. Новая Малыкла, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа «Тропинка к здоровью» разрабатывалась на основании следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);
5. СанПин 2.4.3648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Устав и локальные акты образовательной организации.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
2. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Актуальность

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения. Обучение школьников

бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Новизна данной программы обусловлена, с одной стороны, использованием деятельностного подхода с применением интерактивных форм обучения: групповой работы, тренинговых упражнений, метода «мозгового штурма», игр и проблемных ситуаций. На каждом занятии используются оздоровительные физкультминутки, что позволяет детям приобрести навыки саморегуляции. Все это способствует интериоризации полученных знаний и приобретению важных для обучения в средней школьной ступени навыков: конструктивного общения со сверстниками, навыки саморегуляции, рефлексии, творческое мышления.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно педагог может сделать больше для здоровья обучающихся, чем врач. Охрана

здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Отличительные особенности программы

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Так возникла необходимость создания программы «Тропинка к здоровью» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинка к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в группе.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

Образовательные:

- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся группы.

Развивающие:

- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;

- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;

- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- Профилактика вредных привычек;

- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Воспитательные:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** программы

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер

Основные виды деятельности учащихся: навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Тропинка к здоровью»;

- способность к самооценке;

- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- ставить вопросы;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль.

Особенности организации работы

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся два раза в неделю по одному часу (72 часа).

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом обучающим предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Участники программы:

- учащиеся;
- родители;
- педагоги, психолог, администрация.

Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- экскурсии, походы

Режим занятий:

Периодичность занятий – 2 раза в неделю; 2 часа в неделю, что составляет 72 часа в год.

Занятия проводятся коллективно, и с творческой группой.

Вторник: 14.00-15.00

Четверг: 14.00-15.00

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. СанПин

Форма обучения: очная, программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Тестирование;
- Текущий контроль.

Прогнозируемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Особенности программы

Данная программа строится на **принципах**:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание программы в соответствии с возрастными особенностями младших школьников. Программа по физкультурно-спортивному направлению «Тропинка к здоровью» состоит из 4 разделов: «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости; «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость; «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;

«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Тропинка к здоровью», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Тропинка к здоровью» состоит из четырёх частей:

1 часть «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, овладение первичными навыками ходьбы на лыжах, знакомство с физминутками.

2 часть «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.

3 часть «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание

ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.

4 часть «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

Содержание программы по физкультурно-спортивному направлению «Тропинка к здоровью» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Воспитательные результаты любого из видов деятельности обучающихся, в данном случае «физкультурно-спортивному» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими педагогами (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне группы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном

общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с социальными субъектами за пределами группы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших обучающимся.

Критерии оценки результатов

Основные результаты программы обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ребенка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 МОДУЛЬ					
1	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье.	2	1	1	Фронтальный опрос
2	Дружи с водой Советы доктора Воды.	2	1	1	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
3	Дружи с водой Друзья вода и мыло.	2	1	1	Конкурс на самое интересное, занимательное задание
4	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека.	2	1	1	Фронтальный опрос
5	Уход за ушами Чтобы уши слышали.	2	1	1	Конкурс на лучшее доказательство
6	Уход за зубами. Почему болят зубы.	2	1	1	Творческое рисование
7	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми.	2	1	1	Тест
8	Как сохранить улыбку красивой?	2	1	1	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы»
9	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	2	1	1	Памятка «Это полезно знать»
10	Забота о коже Зачем человеку кожа.	2	1	1	Фронтальный опрос
11	Надёжная защита организма.	2	1	1	Тест
12	Забота о коже. Если кожа повреждена.	2	1	1	Работа по карточкам
13	Как следует питаться	2	1	1	Фронтальный

	Питание - необходимое условие для жизни человека.				й опрос
14	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи.	2	1	1	Анализ ситуации
15	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство.	2	1	1	Ответы на вопросы
16	Настроение в группе Как настроение?	2	1	1	Тест
17	Настроение после занятий Я пришёл домой.	2	1	1	Анализ ситуации
2 МОДУЛЬ					
1	Вводное занятие. Поведение в группе.	2	1	1	Творческая работа «Придумай правила»
2	Вредные привычки.	2	1	1	Познавательная игра
3	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора.	2	1	1	Фронтальный опрос
4	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина.	2	1	1	Конкурс на лучшее инсценирование
5	Полезен ли спорт для здоровья.	2	1	1	Конкурс-рассказ «Спортивная история»
6	Как закаляться. Если хочешь быть здоров.	2	1	1	Тест «Здоровый человек – это...»
7	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	2	1	1	Мини выставка
8	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	2	1	1	Конкурс рисунков «Мы дружим с физкультурой и водой»
9	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья.	2	1	1	Фронтальный опрос
10	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	1	1	Найди правильный ответ (карточки)

11	Почему мы бодем.	2	1	1	Фронтальный опрос
12	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	1	1	Фронтальный опрос Познавательная игра
13	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины.	2	1	1	Работа по карточкам
14	Народные игры.	2	1	1	Игра - конкурс
15	Подвижные игры Русская игра «Городки».	2	1	1	Игра-конкурс
16	Солнце и витамины.	2	1	1	Фронтальный опрос
17	Как помочь сохранить себе здоровье. Народные игры.	2	1	1	Фронтальный опрос.
18	Обобщающее занятие «Доктора здоровья».	2	1	1	Игра - конкурс
	<i>Итого</i>	72	36	36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/ п	Наименование тем программы	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля
			Теория	Практика	
1 МОДУЛЬ					
1.	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье.	2	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок	Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики»	Фронтальный опрос
2.	Дружи с водой Советы доктора Воды.	2	Беседа по стихотворению К. Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.	Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
3.	Дружи с водой Друзья вода и мыло.	2	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.	Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Конкурс на самое интересное, занимательное задание
4.	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека.	2	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок	Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	Фронтальный опрос
5.	Уход за ушами Чтобы уши слышали.	2	Беседа. Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.	Конкурс на лучшее доказательство

				«Самомассаж ушей»	
6.	Уход за зубами. Почему болят зубы.	2	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова « Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»	Творческое рисование
7.	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми.	2	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест.	Тест
8.	Как сохранить улыбку красивой?	2	Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия.	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы»
9.	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	2	Разгадывание загадок. Работа с поговорками и поговорками Памятка «Это полезно знать».	Оздоровительная минутка. Игра- соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать»
10.	Забота о коже Зачем человеку кожа.	2	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.	Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадай-ка».	Фронтальный опрос
11.	Надёжная защита организма.	2	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи»	Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа.	Тест

12.	Забота о коже. Если кожа повреждена.	2	Рассказ учителя о повреждениях кожи.	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	Работа по карточкам
13.	Как следует питаться Питание - необходимое условие для жизни человека.	2	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок.	Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Фронтальный опрос
14.	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи.	2	Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»	Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	Анализ ситуации
15.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство.	2	Стихотворение С. Михалкова «Не спать» Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».	Ответы на вопросы
16.	Настроение в школе Как настроение?	2	Беседа. Встреча с доктором Любовь.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	Тест
17.	Настроение после школы Я пришёл из школы.	2	Беседа. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».	Анализ ситуации
2 МОДУЛЬ					
1	Вводное занятие. Поведение в группе. Я - ученик.	2	Рассказы М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»	Творческая работа «Придумай правила»

2	Вредные привычки.	2	Беседа «Это красивый человек»	Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».	Познавательная игра
3	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора.	2	Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи	Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование	Фронтальный опрос
4	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина.	2	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения	Конкурс на лучшее инсценирование
5	Полезен ли спорт для здоровья.	2	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Конкурс-рассказ «Спортивная история»
6	Как закаляться. Если хочешь быть здоров.	2	Сказка о микробах. Правила закаливания.	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	Тест «Здоровый человек – это...»
7	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	2	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.	Экскурсия Просмотр фильма	Мини выставка
8	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	2	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.	Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Конкурс рисунков «Мы дружим с физкультурой и водой»
9	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья.	2	Беседа «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»	Оздоровительная минутка. Творческая работа.	Фронтальный опрос
10	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и	2	Беседа «Доброта, отзывчивость,	Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку»	Найди правильный

	жадным.		скромность. Работа с пословицами..		ответ (карточки)
11	Почему мы болеем.	2	Рассказ учителя. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа в группах.	Фронтальный опрос
12	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил.	Оздоровительная минутка. Коллективная работа.	Фронтальный опрос Познавательная игра
13	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины.	2	Беседа «Из чего получают лекарства»	Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает»	Работа по карточкам
14	Народные игры.	2	Беседа по теме.	Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд»	Игра - конкурс
15	Подвижные игры Русская игра «Городки».	2	Беседа по теме.	Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета»	Игра-конкурс
16	Солнце и витамины.	2	Беседа «Человек и его здоровье»	Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода»	Фронтальный опрос
17	Как помочь сохранить себе здоровье.	2	Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.	Игра «Хорошо - плохо» Памятка Здоровичков	Фронтальный опрос.
18	Народные игры. <i>Обобщающее занятие «Доктора здоровья».</i>	2	Беседа по теме.	Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд»	Игра - конкурс

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 МОДУЛЬ								
1				Теоретическое Практическое	2	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье.	Кабинет	Фронтальный опрос
2				Теоретическое Практическое	2	Дружи с водой Советы доктора Воды.	Кабинет	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
3				Теоретическое Практическое	2	Дружи с водой Друзья вода и мыло.	Кабинет	Конкурс на самое интересное, занимательное задание
4				Теоретическое Практическое	2	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека.	Кабинет	Фронтальный опрос
5				Теоретическое Практическое	2	Уход за ушами Чтобы уши слышали.	Кабинет	Конкурс на лучшее доказательство
6				Теоретическое Практическое	2	Уход за зубами. Почему болят зубы.	Кабинет	Творческое рисование
7				Теоретическое Практическое	2	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми.	Кабинет	Тест

8				Теоретическое Практическое	2	Как сохранить улыбку красивой?	Кабинет	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы»
9				Теоретическое Практическое	2	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	Кабинет	Памятка «Это полезно знать»
10				Теоретическое Практическое	2	Забота о коже Зачем человеку кожа.	Кабинет	Фронтальный опрос
11				Теоретическое Практическое	2	Надёжная защита организма.	Кабинет	Тест
12				Теоретическое Практическое	2	Забота о коже. Если кожа повреждена.	Кабинет	Работа по карточкам
13				Теоретическое Практическое	2	Как следует питаться Питание - необходимое условие для жизни человека.	Кабинет	Фронтальный опрос
14				Теоретическое Практическое	2	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи.	Кабинет	Анализ ситуации
15				Теоретическое Практическое	2	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство.	Кабинет	Ответы на вопросы
16				Теоретическое Практическое	2	Настроение в школе Как настроение?	Кабинет	Тест
17				Теоретическое Практическое	2	Настроение после школы Я пришёл из школы.	Кабинет	Анализ ситуации
2 МОДУЛЬ								

1				Теоретическое Практическое	2	Поведение в группе.	Кабинет	Фронтальный опрос.
2				Теоретическое Практическое	2	Вредные привычки.	Кабинет	Игра - конкурс
3				Теоретическое Практическое	2	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора.	Кабинет	Игра - конкурс
4				Теоретическое Практическое	2	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина.	Кабинет	Фронтальный опрос
5				Теоретическое Практическое	2	Полезен ли спорт для здоровья.	Кабинет	Конкурс на лучшее доказательство
6				Теоретическое Практическое	2	Как закаляться. Если хочешь быть здоров.	Кабинет	Творческое рисование
7				Теоретическое Практическое	2	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	Кабинет	Тест
8				Теоретическое Практическое	2	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	Кабинет	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы»
9				Теоретическое Практическое	2	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья.	Кабинет	Памятка «Это полезно знать»
10				Теоретическое Практическое	2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	Кабинет	Фронтальный опрос
11				Теоретическое	2	Почему мы болеем.	Кабинет	Тест

				Практическое				
12				Теоретическое Практическое	2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	Кабинет	Работа по карточкам
13				Теоретическое Практическое	2	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины.	Кабинет	Фронтальный опрос
14				Теоретическое Практическое	2	Народные игры.	Кабинет	Анализ ситуации
15				Теоретическое Практическое	2	Подвижные игры Русская игра «Городки».	Кабинет	Ответы на вопросы
16				Теоретическое Практическое	2	Солнце и витамины.	Кабинет	Тест
17				Теоретическое Практическое	2	Как помочь сохранить себе здоровье. Народные игры.	Кабинет	Анализ ситуации
18				Теоретическое Практическое	2	<i>Обобщающее занятие «Доктора здоровья».</i>	Кабинет	Творческая работа «Придумай правила»

УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Занятия проводятся на базе МОУ Новомалыклинская НОШ.

Между организациями МБУ ДО Новомалыклинский РЦВР «Алые паруса» и МОУ Новомалыклинская НОШ заключен договор сетевого взаимодействия.

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы дополнительного образования «Тропинка к здоровью» созданы условия.

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- единства обучения, развития и воспитания;
- последовательности: от простого к сложному;
- систематичности;
- активности;
- наглядности;
- интеграции;
- прочности;
- связи теории с практикой.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, защита мини проектов, практическое занятие, презентация, экскурсия.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

- 1.Подготовительный этап:

- организационный момент;
- подготовка учащихся к работе на занятии;
- выявление пробелов и их коррекция;
- проверка творческого, практического задания.

2. Основной этап:

- подготовка к новому содержанию;
- обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно – познавательной деятельности;
- формулировка темы, цели учебного занятия;
- усвоение новых знаний и способов действий (использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность);
- применение пробных практических заданий, которые дети выполняют самостоятельно.

3. Практическая работа.

4. Итоговый этап:

- подведение итога занятия что получилось, на что надо обратить внимание, над чем поработать;
- мобилизация детей на самооценку;
- рефлексия.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Классный кабинет с техническим оборудованием;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;

2. Проектор;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков.

Ресурсное обеспечение

Программа реализуется педагог - инструктором по физической культуре. Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в подгруппе, специальная детская спортивная форма для занятий.

Виды и формы контроля

Диагностика результатов деятельности объединения проводится на различных этапах усвоения материала. Для проверки эффективности усвоения знаний могут быть применены следующие диагностические методы:

1. Практическая работа (создание элементов для коллективного проекта).
2. Анкетирование и тестирование.
3. Игровые методы (для проверки усвоения текущего материала и практических умений).

Входная диагностика: Проводится первичное тестирование с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора ребёнка.

Промежуточная диагностика: В течение всего периода обучения проводится контроль теоретических и практических навыков по основным разделам программы.

Итоговая диагностика: Проводится комплексное тестирование воспитанников.

Оценка знаний обучающихся проводится визуально во время занятий, а также во время собеседований с преподавателем, или при помощи тестирования.

Итоговый контроль проводится по итогам аттестации в конце учебного года. Формой контроля усвоения программы является участие детей спортивных соревнованиях, конкурсах.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, конференции.

Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровью, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости обучающихся в течение всего периода обучения.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам;

Учебный кабинет имеет хорошее освещение и периодически проветривается;

В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Воспитательная деятельность. Работа с родителями

Социальный заказ государства в образовании направлен на воспитание человека нравственного, образованного, предприимчивого, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способного к сотрудничеству и межкультурному взаимодействию, обладающего гражданской позицией современного человека. Это находит подтверждение в документах Федерального уровня: «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России».

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;

- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности. Немаловажным фактом при проведении занятий является сотрудничество детей с родителями. Такая связь поколений является наиболее эффективным способом для передачи социокультурных ценностей.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- профилактические беседы;
- совместные воспитательные мероприятия.

Взаимодействие педагога, детей и их родителей строится по трем направлениям: познавательной, практико-ориентированной и досуговой деятельности.

Формы познавательной деятельности: дни открытых дверей, дни открытых занятий и воспитательных мероприятий, совместная деятельность в рамках проекта.

Формы практико-ориентированной деятельности: участие в различных акциях, проведение выставок творческих работ обучающихся.

Формы досуговой деятельности: совместные праздники, конкурсы, экскурсии, посещение выставок, музеев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
2. Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
3. Зверев А.Т. Экологические игры.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
5. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
6. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
8. Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.

Для обучающихся и родителей

1. Аникеев Н. Воспитание игрой. – Москва, 2017
3. Елкина Н.В., Мариничева О.В. «Учим детей наблюдать и рассказывать» Ярославль «Академия развития» 2017 год
4. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания» «Просвещение» 2010г.
5. Кузнецова И.В. «Школа здоровья» Москва, 2013
6. Матюшок М.Т. «Анатомия, физиология и гигиена младшего школьного возраста» Москва, 2014
7. Минский Е.М. «Игры и развлечения» Москва «Просвещение» 2012 год
8. Монженко Е.Г. «Опыт работы по охране здоровья детей и подростков в образовательных школах» Иркутск, 2001
9. Найминова «Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс» 2011 год
10. Тубельская Т. «Детские праздники в семье» Москва, Сфера, 2000
11. С. Шмаков, К. Безбородов От игры к самоуправлению. Сборник игр-коррекций-2013

Оценочные материалы

Систематизированные материалы наблюдений за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными образовательной программой. Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточного тестирования обучающихся.

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний:

1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия:

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2—поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов. Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

Итоговый тест «Здоровье»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:
 - а) отсутствие болезней,
 - б) нормальное функционирование систем организма,
 - в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития,
 - г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.
2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?
 - а) наследственные,
 - б) социальные,
 - в) деятельность сети здравоохранения,
 - г) факторы окружающей среды.
3. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окружающей среды называется:
 - а) медицинская география,
 - б) эпидемиология,
 - в) экология человека,
 - г) гигиена.
4. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:
 - а) адаптация
 - б) коадаптация
 - в) акклиматизация
 - г) дезадаптация.
5. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:
 - а) дети,
 - б) подростки,
 - в) взрослые,
 - г) пенсионеры.
6. Ускорение темпов роста и развития детей называется:
 - а) дистрофия,
 - б) гиподинамия,
 - в) акселерация,
 - г) гиперактивность .
7. Запрещено снижать вес за счет:
 - Снижение количества выпиваемой воды.
 - преобладание сложных углеводов в пище.
 - уменьшение калорийности блюд.
 - уменьшение количества соли в блюдах.
8. При правильном питании нужно есть?
 - Не менее 3 раз в день.
 - 2 раза в день.
 - 1 раз в день.

— когда захочется.

9. Здоровое питание лучше сочетать при составлении индивидуальной программы:

— С тонизирующей двигательной активностью и полноценным сном.

— тонизирующей двигательной активностью.

— с полноценным сном.

— ни с чем не сочетать.

10. Релаксация — это:

— Глубокое мышечное расслабление, которое сопровождается снятием психического напряжения.

— мышечное расслабление, которое сопровождается психическим напряжением.

— мышечное напряжение сопровождается снятием психического напряжения.

— мышечное напряжение, сопровождающееся психическим напряжением.

11. Аутогенная тренировка:

— Метод самовнушения.

— метод применения дыхательных упражнений.

— метод, применения физических упражнений статистического характера.

— метод введения человека в лечебный сон.

12. Как влияют физические упражнения на настроение?

— Улучшается — ухудшается — никак не влияет — подавляет

Критерии оценки:

12 правильных ответов – усвоено полностью, оценка «5»,

10-11 правильных ответов – усвоено хорошо, оценка «4»,

до 9 правильных ответов – усвоено частично, оценка «3» .

Приложение 4

Подвижные игры на улице:

Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

Ночная охота

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

Рыбки в пруду

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг.

Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

Приложение 5

Фрагмент занятия на тему «Огонь друг или враг?»

Цель: познакомить с правилами пожарной безопасности, причинами и последствиями пожаров.

Оборудование: плакаты, рисунки на противопожарную тематику, детские книги: Б. Житков «Пожар в море», Л.Н. Толстой «Пожар», «Пожарные собаки», С.Я. Маршак «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», К.И. Чуковский «Путаница», Г. Цыферов «Жил на свете слоненок».

Содержание лозунгов:

Спички не тронь,
В спичках - огонь!

Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Чтобы в ваш дом
Не пришла беда,
Будьте с огнем
Осторожны всегда.

Ход занятия:

1. **Организационный момент**

Учитель: Отгадав мою загадку, вы узнаете, о чём мы сегодня будем говорить.

Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лаает,
Без зубов, а кусает.
(огонь)

- Дети, в каждом доме есть огонь. Где его можно взять? (спички, зажигалки, электрические лампочки и т. д.)

- А каким огонь бывает?

- Огонь бывает большой и маленький, полезный и опасный.

Огонь бывает разный

Бледно – жёлтый

Ярко – красный

Синий или золотой

Очень добрый,
Очень злой.

[Е.Ильин]

II. Сообщение темы и цели занятия

- Ребята! Тема сегодняшнего занятия: «Огонь – друг или враг человеку?». И в конце нашего занятия вы дадите ответ на этот вопрос, добрый или злой огонь для человека.

III. Инсценировка «Две лисички»

Ведущий.

И две хитрые лисички

Две сестрички взяли спички,

К морю синему пошли,

Море синее зажгли.

Появляются две лисички. В руках спички.

Лисичка 1. Привет, ребята! Вы нас узнали?

Лисичка 2. Из какого мы стихотворения к вам пришли? И кто его написал?

Лисичка 1. Ребята! Мы вам спички принесли. Давайте поиграем!

Лисичка 2. Знаете, как здорово горит!

Ведущий. Да вы что, лисички. Разве спичками играть можно? Вот и ребята вам скажут, что от маленькой спички может возникнуть большой пожар. Правда, ребята?

Лисичка 1. Подумаешь, еще одну школу построят.

Лисичка 2. И от огня мы убежим. Вот так вот!

Учитель. Ну-ка, лисички не хулиганьте, а сядьте и послушайте вместе с нами, как это опасно – играть с огнем!

IV. Огонь – давний друг человек

Учитель:

– Огонь – давний друг человека. Он обеспечивает человека теплом и светом. С его помощью совершается много полезных дел. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу. Он нужен в домах, детских садах, школах, фермах, заводах, больницах. Люди склоняют головы перед вечным огнём у памятников героям. А Олимпийский огонь зажигают от лучей солнца. Всё это добрый огонь.

Нам без доброго огня

Обойтись нельзя и дня,

Он надёжно дружит с нами,

Гонит холод, гонит мрак.

Он приветливое пламя

Поднимает будто флаг.

Всем огонь хороший нужен

И за что ему почёт.

Что ребятам греет ужин,

Режет сталь и хлеб печёт.

V. Огонь – враг человека

– Но огонь может быть страшным и злым, вызывающим пожар, который может принести значительный материальный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит всё: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнём, он становится

смертельно опасным. Пожар – не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнём, соблюдая осторожность возле электроприборов и печей.

Ученик 1: Человеку друг огонь,
Только зря его не тронь!
Если будешь баловать,
То беды не миновать!
От огня несдобровать.

Ученик 2: Знайте, в гневе он сердит,
Ничего не пощадит.
Уничтожить может школу,
Поле хлебное, твой дом
И у дома всё кругом,
И, взметнувшись до небес,
Перекинуться на лес.

Ученик 3: Но не только дома,
Гибнут в пламени пожара
Даже люди иногда
Это помните всегда!

VI. Правила пожарной безопасности

– Почему же возникают пожары?

– Часто пожары возникают по вине школьников. Очень большую опасность представляют собой костры, которые разводят ребята вблизи строений или строительных площадок. Увлечшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда раздуваемые ветром искры разлетаются на большие расстояния.

Всем надо помнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или в подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Ученик 1.
Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Ученик 2.
Младшим братьям и сестричкам
Старшие говорят:
«Крепко помните, что спички –
Не игрушка для ребят!»

Ученик 3.
Смастерил Сергей пугач,
Пострелял немного.
А теперь Сережу врач
Лечит от ожога.
От такого пугача
Путь обычный до врача!

Ученик 4.

Возле дома и сарая
Разжигать костер не смей!
Может быть беда большая
Для построек и людей.

Б.Миротворцев.

Приложение 6

Анкета на входе «Мои увлечения»

Задание: ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы:

1. Как тебя зовут? _____
2. Сколько тебе лет? _____
3. когда у тебя день рождения? _____
4. Ты любишь прогулки на природе? _____
5. Любишь ли ты играть в игры? _____

Промежуточная викторина «Что вы знаете о ЗОЖ»

Для этого я вам предлагаю ответить на вопросы викторины. Если вы согласны с утверждением, то поднимаете две руки, если не согласны – одну.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)
7. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день? (да)
8. Правда ли, что закаливанию способствует - в жаркий день пить ледяную воду? (нет)
9. Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (нет)
10. Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением (нет)
11. Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (да)

Правила по технике безопасности на занятиях в объединении

"Тропинка здоровья"

- ✓ 1. На занятиях в кружке допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- ✓ 2. В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом педагогу.
- ✓ 5. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях.

- ✓ 6. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.
- ✓ 7. Учащиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на занятиях.
- ✓ 8. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к преподавателю.
- ✓ 9. На занятиях учащиеся должны выполнять только то, что дает преподаватель.
- ✓ 10. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
- ✓ 11. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.
- ✓ 12. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
- ✓ 13. В случае плохого самочувствия на кружке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по фитнесу.