

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №88 с кадетскими классами»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом,
протокол №20 от 25.08.2024

Утверждено
приказ №518-осн от 25.08.2024
Директор МБОУ «СОШ №88
с кадетскими классами»
_____ О.В.Ременюк

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Здоровячок»

Направленность оздоровительная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст учащихся: 7-10 лет
Автор - составитель:
Липовцева Татьяна Васильевна,
учитель физической культуры

Барнаул
2023

Пояснительная записка

Оздоровительная физическая культура воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

Актуальность программы заключается в том, что в 7 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики нарушений осанки. Оздоровительная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Новизной данной программы являются элементы хатха-йоги, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Цель программы:

- овладение учащимися основ оздоровительной физической культуры,
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие),
- устранение недостатков в развитии двигательных, или иных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести);

Задачи программы:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься оздоровительной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Данная программа предназначена для проведения занятий с учащимися 1-4 классов и рассчитана на 60 ч учебного времени (2 часа в неделю).

Планируемый уровень подготовки учащихся:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

Занятия проводятся систематически не реже 2 раз в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Методы и формы организации занятий

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Физическая нагрузка на занятии дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знания:

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме оздоровительного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать оздоровительное направление гимнастики А.Н.Стрельниковой; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в круг», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Упражнения для выработки правильной осанки	20
3	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	5
4	Упражнения для укрепления мышц живота	11
5	Упражнения для профилактики плоскостопия	12
6	Упражнения для моторики	14
	Итого	60

Календарно-тематическое планирование

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальн ые учебные действия	Дата	
					По плану	По факт у
1	Вводное занятие	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на занятиях.	27.09	
Упражнения для выработки правильной осанки						
2-3	Обучение правильному дыханию.	2	Формировать знания и представлени я о правилах подвижных игр	Уметь: проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола	02.10 04.10	
4-5	Упражнения у гимнастичес- кой стенки.	2			09.10 11.10	
6-7	Упражнения в «вытяжении».	2			16.10 18.10	
8-9	Упражнения у стены.	2	23.10 25.10			
10-11	Упражнения, сидя для позвоночника.	2	08.11 13.11			
12-13	Упражнения для укрепления мышц спины.	2	15.11 20.11			
14-15	Упражнения на гимнастичес- кой скамейке.	2	22.11 27.11			
16-17	Упражнения на координацию движения.	2	29.11 04.12			
18-19	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	2	06.12 11.12			
20-21	Упражнения с гимнастически ми палками.	2	13.12 18.12			
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения						
22	Ходьба по ориентирам.	1	Способствова ть формировани ю двигательных умений и навыков	Уметь: медленно бегать; выполнять броски мяча.	20.12	
23	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1			25.12	
24	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастичес- ким скамейкам.	1			27.12	
25	Броски мяча в стену с	1	10.01			
			Совершенство вать технику прыжка в высоту			
			Формировать			

	отскоком в обозначенное место.		интерес к двигательной активности			
26	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).	1	Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.		15.01	
Упражнения для укрепления мышц живота						
27	Подъем туловища без помощи.	1	Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.	Уметь: выполнять упражнения для укрепления мышц живота	17.01	
28-29	Упражнения для мышц туловища.	2			22.01 24.01	
30-31	Упражнения с обручами.	2			29.01 31.01	
32-35	Упражнения, лежа на полу.	4			05.02 07.02 12.02 14.02	
36-37	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	2			19.02 21.02	
Упражнения для профилактики плоскостопия						
38-39	Ходьба по дорожкам (нестандартное оборудование)	2	Освоение основных двигательных умений и навыков Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдение	Уметь выполнять: упражнения на тренажерах, ходьбу по гимнастической скамейке.	26.02 28.02	
40-41	Ходьба на носках, на пятках.	2			04.03 06.03	
42-43	Катание мячей ногами.	2			11.03 13.03	
44-47	Занятие на тренажерах.	4			18.03 20.03 03.04 08.04	
48-49	Катание гимнастических палок	2			10.04 15.04	
Упражнения для моторики						
50	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдение. Воспитывать	Уметь выполнять: для развития мелкой моторики, упражнения с мячами; упражнения со скакалкой;	17.04	
51	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими	1			22.04	

	предметами. Игра «Домики»		бережное отношение к своему здоровью	массаж.		
52-53	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	2			24.04 06.05	
54-55	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов.	2			08.05 13.05	
56-57	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	2			15.05 20.05	
58	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	1			22.05	
59-60	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	2			27.05 29.05	

Учебно-методическое обеспечение.

1. Материально – техническое обеспечение:

- * обручи на всех детей; гимнастические палки;
- * коврики для всех детей;
- * скамейка; гимнастические маты;
- * мяч; волейбольная сетка;
- * мешочки с песком на всех детей;
- * ребристая доска, дорожка с песком, с камешками,

2. Учебно – методическое обеспечение:

- * учебная программа;
- * литература по курсу.