

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат №30»
650068, г. Кемерово, ул. Инициативная, 75, тел. 25-41-19, E-mail: internat-30@mail.ru

Принята
на заседании педагогического совета
от «04» июня 2021г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната №30
_____ О.А. Филиппенко
« 04 » июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровейка»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 4 года**

Разработчик:
Кобылина Вера Яковлевна,
педагог дополнительного образования

Кемерово, 2021

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Актуальность программы: | 3 |
| Методы обучения:..... | 4 |
| Срок освоения программы:..... | 4 |
| Режим занятий:..... | 4 |
| Цель. | 4 |
| Задачи:..... | 4 |
| Содержание программы: | 5 |
| Тематическое планирование 1 год обучения | 5 |
| Тематическое планирование 2 год обучения | 10 |
| Тематическое планирование 3 год обучения | 15 |
| Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования | 21 |
| Комплекс организационно-педагогических условий | 23 |
| Календарный учебный график. | 23 |
| Условия реализации программы: | 24 |
| Формы аттестации: | 25 |
| Методы отслеживания результативности | 25 |
| Список литературы | 26 |
| Приложения | 28 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка», призвана познакомить обучающихся с основами здорового образа жизни. Она направлена на воспитание потребности в ЗОЖ, удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении, осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок, развитие физических качеств, развитие координаций движений.

Актуальность программы:

В настоящее время забота о физическом состоянии подрастающего поколения выходит на первый план, так как ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушением осанки и плоскостопия. Плохая экология, некачественные продукты питания, низкая двигательная активность и зависимость от современных гаджетов, оказывают негативное влияние на здоровье детей. В результате мы наблюдаем у младших школьников слабый «мышечный корсет», который в первую очередь влияет на здоровье и дальнейшее физическое развитие ребенка.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте можно корректировать осанку и физическую активность школьника.

Новизна программы заключается в том, что содержание программы дополнительного образования построено в соответствии с интересами детей с ограниченными возможностями здоровья, учитывая потребности родителей. Данная программа направлена на приобретение умений и способности применять полученные знания в жизни, овладение определенными способами социальных и учебных действий.

Педагогическая целесообразность. Программа обеспечивает общее гармоническое, психологическое и физическое развитие ребенка, формирует разнообразные умения, способности и знания в области физического развития, воспитывает у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Отличительная особенность данной программы: Программа представляет собой выстроенную систему, направленную, с одной стороны,

на формирование основных видов движений, с другой стороны, ориентированную на здоровый образ жизни и социальную адаптацию детей.

Адресат программы: Данная программа будет интересна детям начальной школы, желающие укреплять свои физические особенности. Возраст обучающихся по данной программе 7-12 лет. Программа не предъявляет требований к начальной физической подготовке детей.

Объем программы: Всего 306 часов

Форма обучения: очная. Для того чтобы дети научились приёмам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, предусмотрены групповые занятия, где используются физические упражнения, подвижные игры, тестирование и анкетирование обучающихся, самостоятельная деятельность обучающихся.

Методы обучения:

Программой предусмотрено использование следующих методов:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, анализ);
- наглядные (демонстрация спортивных упражнений, показ иллюстраций, видеофильмов и т.д.);
- практические (упражнения, тренировки).

Кроме того, используются игровые приемы, чтобы заинтересовать учащихся в получении положительного результата их деятельности.

Формы проведения:

беседа, оздоровительная гимнастика, индивидуальные и групповые задания, ходьба, спортивные игры, праздники, тестирование.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения. На реализацию программы в год отводится 68 часов для каждой группы.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПиНа.

Цель: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование навыков и привычек здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучать игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость учащихся;
- формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать инициативу и творчество учащихся;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных задач и преодолении трудностей, силу воли, стремление к победе;
- воспитывать умение работать в группе, команде;
- воспитывать психологическую устойчивость.

Содержание программы:

Тематическое планирование 1 год обучения

| № | Наименование раздела, тематика занятий | Количество часов | | |
|---|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Развитие общей и мелкой моторики | 15 | 3 | 12 |
| 2 | Профилактика заболеваемости | 8 | 2 | 6 |
| 3 | Кинестетическое и кинетическое развитие | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Восприятие пространства | 11 | 1 | 10 |
| 5 | Дыхательная гимнастика и релаксация | 12 | 2 | 10 |
| 6 | Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия | 12 | 2 | 10 |
| 7 | Упражнения на общую физическую подготовку | 17 | 2 | 15 |

| | | | | |
|----|--|-----|----|----|
| 8 | Игры на развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально – волевой сферы | 5 | - | 5 |
| 9 | Подвижные игры | 12 | 3 | 9 |
| 10 | Контрольное занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 102 | 16 | 86 |

1. Развитие общей и мелкой моторики (15 часов)

1.1. Вводное занятие - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Знакомство с группой. Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека. Игры на организацию коллектива: «Весёлая сороконожка».

1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Тестирование.

1.3. Гигиенические требования - 1 час теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви.

1.4. Выполнение простых подражательных движений - 2 часа практика.

Выполнение простых подражательных действий со сменой вида движения за учителем по инструкции «делай вместе»: (стучим – прячем: смена лёгкого постукивания рёбрами ладоней по столу и быстрого убирания рук за спину). Игра «Быстрые и ловкие ручки».

1.5. Развитие согласованности действий и движений - 2 часа практика.

Сохранение дистанции между звеньями и между соседями в одном звене. Повороты направо, налево, вполоборота. Закрепление представлений: слева, справа, вперёд, назад, в сторону, рядом, кругом, перед тобой, друг за другом. Игра «Раз – направо, два – налево».

1.6. Развитие глазомера, мелких движений пальцев, их цепкости и силы - 2 часа практика.

Развитие мелкой моторики рук, согласованных действий, относительно тонких движений кончиков пальцев. Пальчиковая гимнастика. Игра «Пальцы – дружная семья».

1.7. Развитие координации движений рук - 2 часа практика.

Развитие координации движений рук под зрительным и осязательным контролем.

1.8. Развитие точности движений - 2 часа практика.

Развитие точности движений (метание в цель мячом). Игра «Всё дальше и выше».

2.Профилактика заболеваемости (8 часов)

2.1. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения - 1 час теория

2.2. Закаливание организма. Виды закаливания – 7 часа, 1 час теория + 6 часов практика.

3.Кинестетическое и кинетическое развитие (8 часов)

3.1. Формирование ощущений движений частей тела - 4 часа, 1 час теория + 3 часа практика.

Формирование у детей ощущений от различных поз и движений своего тела или отдельных его частей (верхних и нижних конечностей, головы, туловища, глаз) в пространстве. Игра «Море волнуется».

3.2. Движение по сенсорной дорожке - 2 часа практика.

Тактильное ощущение различных поверхностей (речная галька, песок, наждачная бумага, резиновый коврик, дерево, металл, мех и др.).

3.3. Дидактическая игра в круге с движением - 2 часа практика.

Игра в круге с движением «Поймай меня»

4.Восприятие пространства (11 часов)

4.1. Формирование представлений о человеке - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Строение тела человека. Обследование фигуры человека: голова, туловище, ноги, руки, шея.

Определение нахождения груди, спины, рук, ног, головы, ушей, носа.

4.2. Представление о схеме собственного тела - 2 часа практика.

Выработка опорных точек в схеме тела: верх, низ, влево, право.

Нахождение в своём теле верхних и правых частей: правого глаза, правого уха, правой ноги и т.д.

4.3. Основные направления пространства в схеме собственного тела - 3 часа практика.

Определение положений: верх, сверху; определение относительно собственного тела положения сзади, за, сзади, справа, под, около, слева, низ, снизу, перед, спереди.

4.4. Ориентировка в окружающем пространстве – 4 часа практика.

Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве. Игры на ориентировку в пространстве «На плоту», «Найди место».

5. Дыхательная гимнастика и релаксация (12 часов)

5.1. Дышим с пользой для здоровья - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика. Органы дыхания. Типы дыхания. Глубина и ритм дыхания. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

5.2. Дыхание по методу А.Н.Стрельниковой. – 3 часа, 0,5 часов теория + 2,5 часа практика.

Повороты головы вправо - влево. Наклоны головы вперед – назад. Упражнение «Обними плечи». Упражнение «Шарик».

5.3. Развитие и укрепление мимических мышц лица – 2 часа практика.

Формирование умения расслаблять мускулатуру лица для снятия мышечного напряжения. Игра «Свет мой, зеркальце скажи».

5.4. Освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук - 2 часа практика.

Мышечное расслабление по контрасту с напряжением. Фиксирование внимания на приятном состоянии расслабленности. Упражнения «Поза покоя», «Кулачки», «Олени».

5.5. Расслабление рук и ног и корпуса - 3 часа практика.

Определение общего покоя. Освоение навыков изменения своего настроения. Умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения. Упражнение «Загораем». Упражнение «Штанга».

6. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия (12 часов)

6.1. Знакомство с понятием «Правильная осанка» - 3 часа, 1 час теория + 2 часа практика.

Характерные признаки правильной осанки. Последовательность освоения основной стойки. Игра «лодочка».

6.2. Ходьба по линии - 3 часа, 0,5 часа теория + 2,5 часа практика.

Правила хождения на линии: как ставить ноги, как держать спину и голову. Изменение направления движения при ходьбе; сопровождение ходьбы музыкой, изменение темпа музыки.

6.3. Ровная спинка - 3 часа практика.

Тренировка вестибулярного аппарата, развитие моторной ловкости: ходьба с грузом на голове по прямой линии и через препятствия. Игра «Мостик».

6.4. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы

Знакомство с понятием «Стопа» - 3 часа, 0,5 часа теория +2,5 часа практика.

Функциональное назначение стопы. Влияние стопы на весь организм. Ходьба на пятках и носках, на внутренних и внешних краях стоп. Игра «Кто как ходит?». Ходьба босиком по неровной, но мягкой (песок, эластичный ворс ковровых покрытий) поверхности. Игра «Бегают ножки по разным дорожкам».

7. Упражнения на общую физическую подготовку (17 часов).

7.1. Упражнения в ходьбе - 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

7.2. Упражнения в беге – 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; боком приставным и окрестным шагом; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

7.3. Упражнения для плечевого пояса и рук – 3 часа, 0,5 теории + 2,5 часа практики.

Упражнения на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

7.4. Упражнения для ног – 3 часа, 0,5 теории + 2,5 часа практики.

Упражнения на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

7.5. Упражнения для туловища – 3 часа практики.

Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

8. Игры на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально – волевой сферы (5 часов)

8.1. Определение на ощупь знакомого предмета - 1 час практика.

Определение на ощупь одного из хорошо известных детям игровых предметов (мяч, ракетка, скакалка и т.д.), положенного в мешочек. Определение предмета как правой, так и левой рукой.

8.2. Определение на ощупь одного предмета при выборе из нескольких предметов - 1 час практика.

Определение на ощупь названного предмета при выборе из нескольких, положенных в мешочек. Определение предметов как правой, так и левой рукой.

8.3. Нахождение предметов с заданными признаками по представляемому образцу - 1 час практика.

Игра «Найди свою игрушку».

8.4.Изображение и определение эмоций - 2 часа практика.

Умение изображать и определять различные эмоции. Игра «Три характера».

9.Подвижные игры (12 часов)

9.1.Подвижные игры для развития общей выносливости – 3 часа, 1 час теория+2час практика.

Умение следовать алгоритму действий. Разучивание игры «Кто дальше».

9.2.Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия - 3 часа, 1 час теория + 2 часа практика.

Статические и статодинамические упражнения. Совершенствование способности к равновесию. Разучивание игр «Совушка» и « Сигнал».

9.3.Подвижная сюжетная игра - 3 часа, 1 час теория + 2 часа практика.

Разучивание ролей и соответствующих для них двигательных действий. Игра

«Вороны и воробьи».

9.4.Народные игры – 3 часа практика.

10.Контрольное занятие (2 часа)

10.1 Устное тестирование – 1 час практика

10.2.Выполнение нормативов – 1 час практика.

Тематическое планирование 2 год обучения

| № | Наименование раздела, тематика занятий | Количество часов | | |
|---|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Развитие общей и мелкой моторики | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Профилактика заболеваемости | 8 | 2 | 6 |
| 3 | Кинестетическое и кинетическое развитие | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Восприятие пространства | 4 | - | 4 |
| 5 | Дыхательная гимнастика и релаксация | 11 | 2 | 9 |
| 6 | Подвижные игры | 20 | 3 | 17 |
| 7 | Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия | 11 | 2 | 9 |
| 8 | Упражнения на общую физическую подготовку | 23 | 3 | 20 |

| | | | | |
|----|--|-----|----|----|
| 9 | Игры на развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально – волевой сферы | 3 | - | 3 |
| 10 | Контрольное занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 102 | 15 | 87 |

1. Развитие общей и мелкой моторики (12 часов)

1.1. Вводное занятие - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Виды спорта.

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Тестирование.

1.3. Гигиенические требования - 1 час теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Спортивная форма. Гигиенические требования к одежде и обуви.

1.4. Совершенствование координации движений рук - 1 час практика.

Совершенствование координации движений рук под зрительным и осязательным контролем. Развитие координированного движения рук, осуществляя поиск соответствующего положения предмета в пространстве. Игра «достань грушу».

1.5. Обучение целенаправленным действиям – 2 час практика.

Обучение целенаправленным действиям по двухзвенной инструкции педагога (2 шага вперёд – поворот направо, т.д.). Игра «Не ошибись».

1.6. Выполнение по подражанию упражнений для пальцев рук – 1 час практика.

Выполнение по подражанию упражнений для пальцев рук (противопоставление большого пальца, выпрямление по одному пальцу из кулака. Игра «Пальчики здороваются».

1.7. Выработка быстрой и точной двигательной реакции на смену цветового сигнала – 1 час практика.

Выработка быстрой и точной двигательной реакции на смену цветового сигнала. Игра «Светофор».

1.8. Формирование чувства равновесия – 2 час практика.

Хожение по ограниченной поверхности, приподнятой на определённую высоту (1,5-2 см). Игра «Стройная берёзка».

2.Профилактика заболеваемости (8 часов)

2.1.Простудные заболевания. Причины и профилактика. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения - 1 час теория

2.2.Закаливание организма. Виды закаливания – 7 часа, 1 час теория + 6 часов практика.

3.Кинестетическое и кинетическое развитие (8 часов)

3.1.Движение и позы верхних и нижних конечностей - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Движение и позы верхних и нижних конечностей (упражнения по инструкции педагога). Игры на восприятие предметов в движении: игра в воображаемые снежки; бросание камушков в море; передача по кругу воображаемого предмета (мяч, кирпич, флажок); рисование орнамента рукой в воздухе. Игра «Зеркало»: копирование поз и движений ведущего.

3.2.Движение и позы головы – 2 часа практика.

Движения и позы головы (по инструкции педагога); вербализация собственных ощущений.

3.3.Движение и позы всего тела – 2 часа практика.

Выполнение упражнений по заданию педагога, обозначение словом положения различных частей своего тела. Игра «Слепой скульптор».

3.4.Имитация движений и поз (повадки животных, природных явлений) – 2 часа практика.

Разучивание двигательных действий. Игра «Зоопарк».

4.Восприятие пространства (4 часа)

4.1.Различение левой и правой частей собственного тела - 2 часа практика.

Упражнение на различение правой и левой частей собственного тела.

4.2.Определение положения тела человека, стоящего напротив – 1 час практика. Упражнение «Моя рука, твоя рука»

4.3.Ориентировка в расположении элементов относительно центра – 1 час практика. Игра «Угадай».

5.Дыхательная гимнастика и релаксация (11 часов)

5.1.Дышим с пользой для здоровья - 2 часа, 0,5 часов теория + 1,5 часа практика.

Органы дыхания. Типы дыхания. Глубина и ритм дыхания. Техника дыхания в покое и в процессе выполнения физических упражнений.

5.2. Дыхание по методу А.Н.Стрельниковой. –3 часа, 0,5 часов теория + 2,5 часа практика.

Повороты головы вправо - влево. Наклоны головы вперед – назад. Упражнение «Обними плечи». Упражнение «Львенок».

4.2.Регуляция состояний мышечного напряжения - 3 часа, 1 час теория + 2 час практика.

Произвольное управление собственным телом. Сбрасывание излишнего напряжения, зажимов в мышцах. Упражнения «Потягиваемся», «Деревья качаются»

5.3.Освоение жестов общения – 1 час практика.

Использование жестов для начала, развития или завершения контакта с партнёром. Жесты с «открытой» и «закрытой» ладонью. Другие жесты общения (кивок головой, поклон, рукопожатие одной или двумя руками). Упражнения «Покорим птичку», «Прошу – не надо».

5.4.Понимание жестов общения – 1 час практика.

Понимание жестов общения, сочетающихся со словесной инструкцией и без неё. Упражнения «Прошу, дай мне, пожалуйста», «Сорока – сорока».

5.5.Разворачивание личного пространства – 1 час практика.

Сопоставление контрастных положений тела: максимально свёрнутого (на корточках) и максимально развёрнутого (в полный рост) и с другой – с более или менее широким отведением рук от корпуса (в стороны, вверх). Упражнения «Большие – маленькие», Солнце разгорается и затухает».

6. Подвижные игры (20 часов)

6.1. Правила ТБ при проведении подвижных игр – 1 час теория

Инструктаж по технике безопасности. Способы передачи мяча. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

6.2. Комплекс ОРУ в движении – 9 часов, 1 час теория + 8 часов практика.

Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Традиционные народные праздники. Способы деления на команды. Разучивание и повторение считалок. Игры «Бег командами», «Мешочек».

6.3.Комплекс ОРУ с предметами - 5 часов практики.

Игры «Городок», «Русская лапта». Игры с обручем. Упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты с мячом.

6.4.Игры на внимательность – 2 часа практика.

Игры «Слушай сигнал», «Точный телеграф».

6.5.Разучивание народных игр на воздухе 3 часа, 1 час теория + 2 часа практика.

Разучивание правил игры. Игры «Салки», «Казачьи-разбойники», «Горелки».

7. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия (11 часов)

7.1. Формирование правильной осанки - 4 часа, 1 час теория + 3 час практика.

Осанка и ее значение в жизни человека. Упражнения на формирование правильной осанки, выполняемое у вертикальной плоскости (стены). Игра «Замри».

7.2. Укрепление мышечного корсета - 3 часа, 0,5 часов теория + 2,5 часа практика.

Развитие силы и статической выносливости мышечных групп, обеспечивающих функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Игра «Мы спортсмены».

7.3. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия - 3 часа, 0,5 часов теория + 2,5 часа практика.

Правила подбора обуви для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.

7.4. Движение по сенсорной дорожке - 1 часа практика.

Тактильное ощущение различных поверхностей (речная галька, песок, наждачная бумага, резиновый коврик, дерево, металл, мех и др.) и массаж стопы. Игра «Бегают ножки по разным дорожкам».

8. Упражнения на общую физическую подготовку (23 часа).

8.1. Упражнения для развития прыгучести - 3 часа, 0,5 теории + 2,5 часа практики

Прыжки на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте, через скакалку, через обруч, прыжки в длину. Прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку, через обруч, прыжки в длину, на одной и на двух ногах, скрестно, с продвижением вперед и на месте.

8.2. Упражнения в ходьбе - 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

8.3. Упражнения в беге – 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; на носках; боком приставным и окрестным шагом; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа и направления движения.

8.4. Упражнения для плечевого пояса и рук – 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики.

На месте и в движении в различных исходных положениях(и.п.), с предметами и без, с утяжелениями и без.

8.5. Упражнения для ног– 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики.

Упражнения на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

8.6. Упражнения для туловища – 4 часа, 0,5 теории + 3,5 часа практики. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

9.Игры на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально – волевой сферы (3 часа)

9.1.Различение на ощупь разных по величине предметов и по форме предметов – 1 час практика.

Игра «Найди свою игрушку». Игра «Угости зверюшек».

9.2. Восприятие предмета с помощью обводящего движения – 1 час практика.

Восприятие предмета с помощью обводящего движения и использование полученного образа в изобразительной деятельности (в рисунке). Очерчивание контура обводящим движением.

9.3.Развитие чувства ритма. Запоминание ритма и воспроизведение ритмического рисунка – 1 час практика.

Запоминание ритма и воспроизведение ритмического рисунка. Игра «Повтори за мной».

11.Контрольное занятие (2 часа)

11.1 Устное тестирование – 1 час практика

11.2.Выполнение нормативов – 1 час практика.

Тематическое планирование 3 год обучения

| № | Наименование раздела, тематика занятий | Количество часов | | |
|---|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Развитие общей и мелкой моторики | 11 | 2 | 9 |
| 2 | Профилактика заболеваемости | 7 | 2 | 5 |
| 3 | Кинестетическое и кинетическое развитие | 6 | 1 | 5 |
| 4 | Восприятие пространства | 4 | - | 4 |
| 5 | Дыхательная гимнастика и релаксация | 12 | 1 | 11 |

| | | | | |
|----|--|-----|----|----|
| 6 | Подвижные игры | 20 | 2 | 18 |
| 7 | Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия | 12 | 1 | 11 |
| 8 | Гимнастические упражнения и элементы акробатики | 10 | 1 | 9 |
| 9 | Упражнения на общую физическую подготовку | 14 | 3 | 11 |
| 10 | Игры на развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально – волевой сферы | 4 | - | 4 |
| 11 | Контрольное занятие | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 102 | 13 | 89 |

1. Развитие общей и мелкой моторики (11 часов)

1.1. Вводное занятие - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Спортивные разряды и звания. Игры на сплочение коллектива.

1.2. Техника безопасности и правила поведения - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Соблюдение техники безопасности на занятиях. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Тестирование.

1.3. Гигиенические требования - 1 час теория.

Личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви.

1.4. Обучение целенаправленным действиям – 1 час практика.

Обучение целенаправленным действиям по трёхзвенной инструкции педагога (два шага вперёд – поворот направо – один шаг назад, и т.д.). Игра «Не ошибись».

1.5. Развитие моторной координации – 1 час практика.

Выполнение движений по образцу со сменой порядка движений. Игра «Запрещённое движение».

1.6. Развитие быстроты и точности движений рук – 1 час практика.

Синхронность работы обеих рук. Игра «Кто быстрее».

1.7. Развитие двигательной активности – 1 час практика.

Сопровождение чтения стихотворения соответствующими движениями. Игра «Нехотелка».

1.8. Развитие моторной координации – 1 час практика.

Выполнение движений по образцу со сменой порядка движений.

Игра «Повторяй за мной».

1.9. Упражнения на соотнесение движений с поданным звуковым сигналом – 1 час практика.

Один хлопок- бег вперёд, два хлопка – бег назад, и т. д. Игра «Бегите ко мне».

2. Профилактика заболеваемости (7 часа)

2.1. Простудные заболевания - 1 час теория.

Причины и профилактика. Инфекционные заболевания, источники инфекции и пути их распространения

2.2. Закаливание организма – 6 часов, 1 час теория + 5 часов практика.

Виды и способы закаливания. Упражнения на закаливание организма.

3. Кинестетическое и кинетическое развитие (6 часов)

3.1. Произвольное сочетание движений и поз различных частей тела и по инструкции педагога - 2 часа, 1 час теория + 1 час практика.

Вербализация собственных ощущений. Растяжка «Лучики».

3.2. Задания на выполнение воображаемых действий – 1 час практика.

Задания на выполнение воображаемых действий (вдеть нитку в иголку, подбросить мяч, наколоть дров, заплести косички).

3.3. Упражнения на расслабление и снятие мышечных зажимов – 1 час практика.

Игра «Динозаврики».

3.4. Выполнение упражнений по заданию педагога, вербализация собственных ощущений – 2 часа практика.

Выразительность движений (имитация повадок животных (походка гуся, зайца, кенгуру и т. д.). Инсценировка школьных событий.

4. Восприятие пространства (4 часа)

4.1. Ориентировка в направлениях пространства – 1 час практика.

Игра «Добавь движение».

4.2. Ориентировка в направлениях пространства относительно определённого предмета – 1 час практика.

Игра «Запомни и найди».

4.3. Движение в заданном направлении в пространстве – 2 часа практика.

Движение в заданном направлении; обозначение словом направления движения. Упражнение «Холодно – горячо». Игра «Найди мячик».

5. Дыхательная гимнастика и релаксация (12 часов)

5.1. Активизирующий тип дыхания - 2 часа, 0,5 часов теория + 1,5 часа практика.

Познакомить с упражнением и разучить, дыхание выполнять через нос. Упражнение «Понюхай цветок».

5.2. Дыхание по методу А.Н.Стрельниковой. –3 часа, 0,5 часов теория + 2,5 часа практика.

Повороты головы вправо - влево. Наклоны головы вперед – назад. Упражнение «Обними плечи». Упражнение «Львенок».

5.3. Понимание и описание эмоциональных состояний – 2 часа практика.

Понимание своих чувств и чувств других людей. Описание этих состояний, используя различные выразительные средства. Игра «Зеркало».

5.4. Освоение действий с воображаемыми предметами – 2 часа практика.

Создание иллюзии присутствия предмета или предметной обстановки с помощью выразительных движений. Упражнения «Умываемся», «Игра с водой».

5.5. Освоение действий, имитирующих трудовые процессы – 1 час практика.

Развитие представления о приёмах изображения всего воображаемого пространства. Изображаемое действие должно быть завершено. Упражнения «Вдеваем нитку в иголку и шьём», «Рубим дрова».

5.6. Освоение образного содержания основных характеристик движения – 2 часа практика.

Размах, темп, ритм. Открытая и закрытая поза. Упражнения «Холодно – жарко», «Мышка и мишка».

6. Подвижные игры (20 часов)

6.1. Правила ТБ при проведении подвижных игр – 1 час теория

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Правила безопасного поведения игр с мячом.

6.2. Комплекс ОРУ в движении – 11 часов, 1 час теория + 10 часов практика.

Календарные народные праздники. Способы деления на команды. Разучивание и повторение считалок. Разучивание рифм для проведения упражнения «Бег парами», передача предмета, Способы передачи эстафетной палочки. Игра «Веселый зоопарк», «День и ночь», «Бежит река». Эстафеты. Комплекс упражнений «Оранжевая страна».

6.3. Комплекс ОРУ с мячами. 3 часа практика.

Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Упражнения «Мяч вверх», «Отбей мяч», «Подбрось-поймай», перепрыгни мяч. Игра «Охотники».

6.4.Игры на внимательность – 2 часа практика.

Игры «Четыре стихии», «Рыба, птица, зверь».

Разучивание народных игр на воздухе – 3 часа практика.

Игры «Коршун», «Казачьи-разбойники», «Салки».

7. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия (12

7.1.Укрепление мышечного корсета – 3 часа, 1 час теория + 2 часа практика.

Развитие силы и статической выносливости мышечных групп, обеспечивающих функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Выполнение упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, резиновые бинты). Игра «Силачи».

7.2.Упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя - 3 часа практика.

Управление своими движениями, укрепление мышц спины, ног, плеч. Поза «Гора», Поза «Полумесяца», поза «Дерево», поза «Треугольник».

7.3.Самомассаж стоп - 3 часа практика.

Использование массажного коврика или массажного ролика. Захват пальцами ног составляющих массажного ролика. Игра «Сделай как я».

7.4.Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия - 3 часа практика.

Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия «В гости к обезьянкам». Обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, на наружной стороне стопы; подъём на носки и т.д.

8. Гимнастика и акробатика – 10 часов

8.1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой – 1 час практика.

8.2. Комплекс гимнастических упражнений- 9 часов практика

Упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Упражнения с собственным весом. Упражнения на развитие мышц спины и пресса. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Разучивание акробатических элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики «Музыкальная змейка», «Бег по кочкам».

9. Упражнения на общую физическую подготовку (14 часов).

9.1. Упражнения для развития прыгучести - 2 часа, 0,5 теории + 1,5 часа практики.

Способы и техника прыжков со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Прыжки с хлопком в ладони над головой. Прыжки на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте. Перепрыгивание через препятствие, через гимнастическую скамейку, через обруч, прыжки в длину, на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте.

9.2. Упражнения в ходьбе - 2 часа, 0,5 теории + 1,5 часа практики

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения «Топотушки», «Шагающая цапля», «Лабиринт».

9.3. Упражнения в беге – 2 часа, 0,5 теории + 1,5 часа практики.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; на носках; боком приставным и окрестным шагом; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением направления движения. Бег с рывком вперед. Игра «Пятнашки». Командные эстафеты.

9.4. Упражнения для плечевого пояса и рук – 2 часа, 0,5 теории + 1,5 часа практики.

На месте и в движении в различных исходных положениях (и.п.), с предметами и без, с утяжелениями и без. Упражнения «Старт пловца», «Тюлень».

9.5. Упражнения для ног – 2 часа, 0,5 теории + 1,5 часа практики.

Упражнения на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

9.6. Упражнения для туловища – 2 часа, 0,5 теории + 1,5 часа практики. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

9.7. Упражнения на растяжку -2 часа практика.

Растяжка разных групп мышц. Упражнения «Кошечка», «Гибкий кустик», «Березка на ветру».

10. Игры на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально – волевой сферы (4 часа)

10.1. Определение на ощупь гладких и шершавых предметов (1 час)

Игра «Что бывает.....(пушистым, колючим и т. д.)».

10.2. Определение направления звука в пространстве (1 час)

Определение направления звука в пространстве (справа, слева, спереди, сзади). Игра «Звени, колокольчик!»

10.3. Быстрое реагирование на звук. Выполнение действий по звуковому сигналу (2 часа)

Выполнение действий по звуковому сигналу. Игра «Весёлый петрушка».

11. Контрольное занятие (2 часа)

11.1 Устное тестирование – 1 час практика

11.2. Выполнение нормативов – 1 час практика.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- разделяет ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- бережное отношение к спортивному инвентарю;
- способен к самостоятельным поступкам и действиям.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;

- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством педагога;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением занятий физической культурой, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, сдачей тестов и контрольных нормативов.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на занятиях и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

Предметные результаты:

После 1 года обучения учащиеся должны

- знать технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- иметь представление об основных частях своего тела;
- понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья:
- участвовать в подвижных играх;
- соблюдать правила игры;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- понимать эмоции радости, печали, спокойствия; уметь воспроизводить их, глядя на себя в зеркало;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.);
- -строиться в шеренгу и в круг;
- двигаться по залу друг за другом;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

После 2 года обучения учащиеся должны

- иметь представление об основах здорового образа жизни;
- знать виды спорта;
- понимать работу органов дыхания;
- уметь называть основные части своего тела;
- воспроизводить эмоции, глядя на себя в зеркало и без зеркала;
- выполнять приёмы релаксации по показу педагога;
- владеть мячом, скакалкой, обручем;
- играть в подвижные игры и выполнять их правила;
- устанавливать и поддерживать правильную осанку;
- выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- знать общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники

инфекции и пути их распространения:

- знать способы профилактики простудных заболеваний.

После 3 года обучения учащиеся должны

- иметь представление о достижениях российских спортсменов, истории развития спорта в России;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- соблюдать правила гигиены и санитарии;
- уметь подавать строевые команды и вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- владеть мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и другим спортивным инвентарём;
- быстро переключать внимание;
- принимать правильные исходные положения;
- использовать упражнения для снятия усталости глаз, шеи, позвоночника;
- применять технику дыхания при выполнении упражнений;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- владеть способами релаксации;
- играть в команде.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Календарный учебный график содержит комплекс основных характеристик образования и определяет даты начала и окончания учебных периодов, количество учебных недель и дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур.

| | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|----------------------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Начало учебного года | | 01.09. | 01.09. | 01.09. |
| Окончание учебного года | 34 уч. недели | 31.05. | 31.05. | 31.05. |

Каникулы согласно годовому календарному учебному графику школы-интерната.

Продолжительность учебной недели – пятидневная

Продолжительность одного учебного занятия – **40 мин.**

Режим занятий - 3 раза в неделю

Условия реализации программы:

Спортивный зал

Спортивная площадка

Игровая площадка

Канат

Кольца

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Палки гимнастические большие

Палки гимнастические малые

Гимнастические коврики

Скакалки

Кегли (набор)

Полоса препятствий

Мат гимнастический и маты детские напольные

Бубны

Флажки

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.)

Мягкие крупные модули

Ленточки разных цветов и размеров

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г)
Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров)
Набор для бадминтона
Обручи разных цветов и размеров
Батут детский
Тренажёр « Кузнечик»
Шведская стенка
Лавочки

Формы аттестации:

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль
- итоговый контроль

Методы отслеживания результативности

Для проверки теоретических знаний проводятся опросы и используются тесты. Для проверки практических знаний и умений, сдаются нормативы. Оценка сформированности умений и навыков прослеживается в течение года и заносится в таблицы (Приложение 1).

Список литературы

1. Адашкевич, Э.Н. Спортивные игры и упражнения [Текст] / Э.Н. Адашкевич. – М.: «Просвещение», 2002. – 170 с.
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат [Текст] / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 152 с.
3. Большухина, Е.А. Рецепт здоровья [Текст] / Е.А. Большухина, Г.А. Зеленова, Ф.И. Молотова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 94 с.
4. Вареник, Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия [Текст] / Е.Н. Вареник. – М.: Творческий центр, 2000. – 110 с.
5. Глушкова, Г.В. Здоровье и физическое развитие детей младшего школьного возраста [Текст] / Г.В. Глушкова, Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. – М.: Академия, 2002. – 212 с.
6. Григорьев, Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы [Текст] / Д.В. Григорьев. — СПб.: Наука-Питер, 2005. – 188 с.
7. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта [Текст]: Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова Омск: Сиб ГАФК, 1999. – 226 с.
8. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / А. А. Дмитриев - М.: Академия, 2002. – 244 с.
9. Доскин, В.А. Растем здоровыми [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2003. – 150 с.
10. Зайцев, Г. К. Твое здоровье: укрепление организма [Текст] / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - СПб.: Наука - Питер, 2003. – 164 с.
11. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим [Текст] / М.Ю. Картушина. - М.: Творческий центр, 2004. – 118 с.
12. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья [Текст] / М.Ю. Картушина. - М.: Творческий центр, 2005. – 180 с.
13. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина. - М.: Творческий центр, 2005. – 130 с.
14. Кулик, Г.И. Школа здорового человека [Текст] / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. – М.: Творческий центр, 2006. – 224 с.
15. Курпан, Н. Г. Физическая культура в семье [Текст] / Н.Г. Курпан. – М. Академия, 2009 г.
16. Лосева, В.С. Плоскостопие у детей [Текст] / В.С. Лосева. – М.: Творческий центр, 2004. – 196 с.

17. Латохина, Л. И. Творим здоровье души и тела [Текст] / Л.И. Латохина. - СПб.: Наука - Питер, 2007. – 240 с.
18. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] / В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2006г. – 98 с.
19. Никитин, Б. А. Резервы здоровья наших детей [Текст] Б.А. Никитин, Л.А. Никитин. – М.: Медицина, 2000 г. – 136 с.
20. Орел, В.И. Оздоровительная работа [Текст] /В.И. Орел, С.Н. Агаджанова. – СПб.: Детство – пресс, 2006. – 252 с.
21. Пеганов, Ю.А Позвоночник гибок – тело молодо [Текст] / Ю.А. Пеганов, Л.А. Берица. – М.: Советский спорт, 2006. – 176 с.
22. Подольская, Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших школьников [Текст] / Е.И. Подольская. – М.: Медицина, 2009. – 160 с.
23. Попова, Н. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях [Текст] / Н. Попова, Е.Харламов. – М.: Март, 2004г. –116 с.
24. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников [Текст] /К.К. Утробина. – М.: Просвещение, 2008. – 266 с .
25. Фролов, В. Г., «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. - М.: Просвещение, 2003г.

Приложения

Приложение 1

Оценка эффективности работы

Для оценки психомоторного развития младших школьников используются диагностические методики Н.О.Озерецкого и Н.И.Гуревич.

Примечание:

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С – пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений;

Д – пробы на согласованные действия и способность манипулировать предметами.

н – начало занятий;

к – окончание занятий.

Задания:

А – в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута,

приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С - ребенок должен преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д – ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй – 45 сек.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении.

0 баллов – отказ от выполнения движения.

КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

| № | Фамилия, имя | А | | В | | С | | D | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |

ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

| Уровни | Уровень знакомства (не могу, но попробую) | Уровень осознанного выполнения (выполняю) | Уровень «обучи другого» (умею сам, учу другого) |
|-------------|---|---|---|
| Начало года | | | |
| Конец года | | | |

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И РЕЛАКСАЦИЯ

| Уровни | Уровень знакомства (не могу, но попробую) | Уровень осознанного выполнения (выполняю) | Уровень «обучи другого» (умею сам, учу другого) |
|-------------|--|--|--|
| Начало года | | | |
| Конец года | | | |
| | | | |

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

| Уровни | Уровень знакомства (не могу, но попробую) | Уровень осознанного выполнения (выполняю) | Уровень «обучи другого» (умею сам, учу другого) |
|-------------|--|--|--|
| Начало года | | | |
| Конец года | | | |

ОБЩАЯ И МЕЛКАЯ МОТОРИКА

| Уровни | Уровень знакомства (не могу, но попробую) | Уровень осознанного выполнения (выполняю) | Уровень «обучи другого» (умею сам, учу другого) |
|-------------|--|--|--|
| Начало года | | | |
| Конец года | | | |

Пальчиковая гимнастика

Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторике, приводит к вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушению речевой сферы коры головного мозга.

Условия проведения комплекса:

Комплекс проводится в течение 6-8 минут, включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных упражнений.

Комплекс пальчиковой гимнастики

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10-20 раз в каждую сторону.
2. Сгибать и разгибать кисти рук вверх - вниз.
3. На 1 - с силой сжать пальцы в кулак, на 2 - растопырить их в стороны.
4. Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.
5. Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев.
6. Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем тоже самое, но начиная с большого пальца.
7. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.
8. Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу. Другие лежат неподвижно.
9. Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). На 1 - оторвать согнутый палец от стола, на 2 - выпрямить, на 3 - согнуть, на 4 - палец на место. Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности.

10. Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой.

После выполнения упражнений сделайте лёгкие потряхивания кистями, затем потрите друг о друга ладони, погладьте пальцами кисти поочерёдно с наружной и внутренней стороны.

Игры для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

«Ноги от земли!». Игра проводится так же, но с условием — нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет (бревно, доску и т.д.).

«Ловишка, бери ленту». Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветные ленты и закладывают их сзади за пояс иди за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Стой!». Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх (или сильно ударяет им о землю.) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!», и все игроки должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застал сигнал. Водящий старается попасть мячом в какого-нибудь игрока. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнется, он бежит за мячом, и все вновь разбегаются. Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.

«Кто выше?». В игре участвуют двое. Первый кладет руку на стол ладонью вниз, на нее кладет руку другой ребенок. Затем первый кладет другую руку, второй повторяет действие. После этого ребенок, чья рука оказалась в самом низу, быстро вынимает ее и кладет сверху и т.д.

«Силачи». Двое играющих упираются локтями о стол и соединяют кисти. Каждый давит на руку товарища, пригибая ее к столу. Побеждает тот, кто, не отрывая локтя от стола, заставит партнера положить руку на стол.

«Бой петухов». Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснется земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Комплекс упражнений для отработки навыков правильного дыхания

1. Сесть на пол, выпрямив спину и скрестив ноги. Руки вытянуть перед собой и сомкнуть. Затем поглубже вдохнуть, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохнуть. Выполнить 10 раз.

2. Сесть на пол, скрестив ноги, а руки сомкнув на голове ладонями вверх. Глубоко вдохнуть, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, произвести плавный выдох. Выполнить 10 раз.

3. Лечь на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнуться, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохнуть. Выполнить 10 раз.

4. Лечь на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. Затем сесть, помогая себе руками. Прогнуться назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохнуть. Выполнить 10 раз.

5. Лечь на спину, как в предыдущем упражнении, но немного согнув ноги. Приподнять живот, помогая себе плечами и не отрывая ступней от пола, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохнуть. Выполнить 10 раз.

6. Встать, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Приступить к осуществлению глубокого вдоха. Затем, не останавливая вдох, поднять руки над головой в стороны. Опуская руки, начать выдох и продолжать его до времени достижения руками уровня плеч. После чего задержать выдох, но продолжить опускание рук, лишь затем завершив выдох. Выполнить 10-15 раз.

7. Встать, раздвинув ноги шире плеч. Сначала вдохнуть, а приступая к упражнению, начать осуществление плавного выдоха. Завершив выдох, установить руки на бедра, делая медленный и глубокий вдох через нос, стараясь как можно больше выпятить грудную клетку. Затем медленно выдохнуть. Выполнить 10-15 раз.

Большинство из нас дышит неправильно, используя лишь незначительную часть объема своих легких. Наше дыхание поверхностно, в результате чего тело и мозг испытывают кислородное голодание, хотя этому нет никаких причин, поскольку в окружающем нас воздухе имеются неисчерпаемые запасы кислорода. Результатом поверхностного дыхания

является скопление застоявшегося воздуха в нижних отделах легких. Это приводит к различным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Поэтому давайте научимся дышать правильно и приобретем хорошее здоровье.

Подвижные игры

Сова 2

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Стоп!

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

Пастух и волк

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных.

Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

Палочка - стукалочка

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

-