

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» г. ВОЛГОДОНСКА



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ

«Центр образования» г. Волгодонска

Приказ от 29.08.19 № 266

Л.В.Семенова Л.В.Семенова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: спортивно-оздоровительное

Название: «Профилактическая гимнастика»

Класс: 1-4

Соколова М.М., учитель
физической культуры

г. Волгодонск

2019

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно – оздоровительной направленности "Профилактическая гимнастика" составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (п. 19.5 Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 № 1060)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Программы по внеурочной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. М. «Просвещение», 2011 год
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ СШ «Центр образования» г. Волгодонска

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Очень важно заинтересовать ребёнка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Опираясь на знания об оздоровительной физической деятельности, необходимо научить младших школьников (в том числе и детей с ОВЗ, детей -инвалидов) тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Особое внимание уделяется основным проблемам младших школьников: предпосылки для заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудные заболевания, стрессы, недостаточная двигательная активность.

Цель: содействие всестороннему развитию младшего школьника средствами оздоровительной и развивающей физической культуры.

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей ; повышение адаптационного ресурса к обучению в школе.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- укрепление мышечного корсета и выработка правильного стереотипа осанки;
- формирование основ безопасности во время выполнения упражнений;
- укрепление связочно-суставного аппарата стопы, профилактика плоскостопия;

Развивающие:

- развитие двигательных способностей детей (координации, чувства равновесия, силы, гибкости);
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы;
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой;

Образовательные:

- расширение кругозора детей о строении тела человека, физическом здоровье; формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- формирование умений и навыков правильного выполнения упражнений, расширение двигательного опыта детей;
- формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- увеличение уровня двигательной активности;

- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера.

Воспитательные:

- воспитание у детей привычки сохранять, контролировать красивую, правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, желания быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности ребенка (настойчивости, самостоятельности, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости).

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

В основе программы лежат следующие ключевые идеи, на которые опирается весь учебно-воспитательный процесс.

Актуальность данной программы обусловлена негативной тенденцией увеличения количества детей школьного возраста, имеющих функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (вялая осанка, плоскостопие, слабый мышечно-связочный аппарат). В школьном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы могут отрицательно влиять на процесс формирования правильной осанки детей школьного возраста в период их активного роста. Однако в этом возрасте детский организм отличается большой пластичностью, развитие тех или иных нарушений правильной осанки можно приостановить. Успешная профилактика плоскостопия и нарушений осанки возможны посредством реализации оздоровительных технологий. Поэтому, понимая актуальность совершенствования процесса профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки детей школьного возраста, мы разработали программу по оздоровительно-профилактической гимнастике.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, повлияет на физическую готовность детей к обучению в школе.

Идея сочетания теории и практики.

Практическую деятельность детей предваряет изучение теоретического материала: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Идея восхождения.

Во время обучения кроме формирования специальных знаний и умений в детях происходят личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышается духовный и нравственный уровень, уверенность в себе. За время обучения происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

В основу дополнительной образовательной программы «Оздоровительная гимнастика» положены следующие принципы:

принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

принцип творчества, помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;

принцип коллективной деятельности реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;

принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели

Сроки реализации программы:

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Профилактическая гимнастика» ориентирована на младших школьников и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю), согласно учебному плану МБОУ СШ «Центр образования» г. Волгодонска на 2019 – 2020 учебный год.

Формы и режим занятий:

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группам, а также дети с ОВЗ, дети-инвалиды.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика).

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества. Для оценки формирования и развития

личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение игр,
- анкетирование,
- психолого-диагностические методики.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Тематическое планирование

№	Разделы программы	Кол-во часов всего	теоретических	практических
1	Теоретические сведения (основы знаний)	6		
2	Упражнения общей направленности	12		12
3	Оздоровительные упражнения	50	5	45
4	Основы дыхательной гимнастики	7	1	6
5	Формирование и укрепление осанки	15	1	14
6	Профилактика плоскостопия	11	1	10
7	Гимнастика с элементами хатха-йоги	6		6
8	Гимнастика для глаз	5	1	4
9	Игровой самомассаж	6	1	5
10	Подвижные игры оздоровительного и общеразвивающего характера	На каждом занятии		

Итого: 68 часов

Характеристика разделов программы курса «Профилактическая гимнастика».

Основы знаний.

1. Здоровье и физическое развитие человека.

2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Закаливание и здоровье.
5. Питание и здоровье.
6. Образ жизни как фактор здоровья.

Упражнения общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, координации, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовленности.

- **Развитие координационных способностей:**
 - ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
 - варианты челночного бега;
 - подвижные и спортивные игры;
 - упражнения на быстроту и точность реакции.
- **Развитие скоростных способностей:**
 - эстафеты, старты из различных исходных положений;
 - бег с ускорением.
- **Развитие силовых способностей:**
 - лазания по канату, гимнастической стенке;
 - упражнения в упорах;
 - упражнения с гантелями, набивными мячами.
- **Развитие выносливости:**
 - бег с препятствиями;
 - подвижные игры;
 - круговая тренировка.
- **Развитие гибкости:**
 - ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
 - упражнения с партнером.
- **Физические упражнения прикладного характера.**

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.
- **«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.
- Упражнения **суставной гимнастикой** оказывают положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок, увеличивая их подвижность и эластичность. Происходит хорошее разогревание организма, что даёт повышенный оздоровительный эффект.
- **Пальчиковая гимнастика** используется для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, а также положительно воздействует на процессы мышления, памяти.
- Упражнения **мышечной релаксации** способствуют формированию свободного движения, улучшая качество двигательных качеств.

«Оздоровительные упражнения» - упражнения специальной направленности, которые содействуют той функции или системе организма детей, на которую они направлены:

- Основы дыхательной гимнастики;
- Формирование и укрепление осанки;
- Профилактика плоскостопия (повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени);
- Гимнастика с элементами хатха - йоги;
- Гимнастика для глаз;
- Игровой самомассаж.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения самомассажа в игровой форме способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Подвижные игры оздоровительного и общеразвивающего характера»- наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи через целенаправленные эмоциональные физические нагрузки. Оказывают особое стимулирующее воздействие на организм, помогают обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья, развивают творческое воображение, создают положительный эмоциональный фон, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально – волевых навыков и прикладных качеств.

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потягиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекаат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекаатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
- II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
- III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Материально - техническое обеспечение программы.

Технические средства обучения:

- Ноутбук
- Аудиоцентр
- Аудиозаписи
- Магнитная доска

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические коврики,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические маты,
- гимнастические скамейки,
- скакалки,
- гимнастические обручи,
- большие мячи,
- малые мячи,
- набивные мячи,
- ортопедические, массажные дорожки,
- эспандеры, тренажеры,
- медицинская аптечка.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание вокруг себя такого коллектива, который был бы привлекателен для его воспитанников, с которым бы они себя идентифицировали, и где культивировались бы положительные нормы и ценности.

Информационно-методический ресурс реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;
- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности;
- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе, глобальной) сети.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестирование.

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) раз в месяц
 - б) раз в полгода
 - в) раз в год
 - г) в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
 - а) считаю недопустимым
 - б) возможно умеренное употребление во время праздников
 - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - г) не считаю это проблемой
6. Как Вы относитесь к курению?
 - а) это вредная привычка
 - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - в) не считаю это проблемой
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в селе
- д) другое _____

10. Как Ваш ребенок проводит досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляет во дворе
- в) смотрит телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с _____
- г) в школе

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

***Календарно – тематическое планирование учебного материала
1 год обучения***

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях спортивного кружка. Проверка осанки в различных исходных положениях. Приёмы самоконтроля над осанкой.	
2	Здоровье и физическое развитие человека.	
3 4	Понятие о плоскостопии. КУ на укрепление свода стопы. Комплекс упражнений игропластики «Зоопарк».	
5	Дыхательная гимнастика. Упражнения в равновесии	
6	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. (КУ№1).	

7	Совершенствование координации движений. Упражнения с малыми мячами.	
8	Гимнастика с элементами хатха-йоги. Освоение статических поз.	
9	Профилактика плоскостопия. Массаж рефлекторных зон ног.	
10	Формирование навыка правильной осанки у стены. Игровые упражнения «Буратино».	
11	Упражнения для предупреждения зрительного утомления. Укрепление мышц туловища.	
12	Оценка собственного здоровья.	
13	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	
14	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях.	
15	Профилактика плоскостопия. Круговая тренировка по индивидуальным карточкам.	
16	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
17	Игровой самомассаж. Укрепление мышц плечевого пояса и спины.	
18	Суставная гимнастика.	
19	Тренировка общей силовой выносливости мышц. Лазание по гимнастической скамейке.	
20	Гимнастика с элементами хатха-йоги. Комплекс статических упражнений №1.	
21	Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Упражнения в равновесии.	
22	Имитационно – образные упражнения в расслаблении.	
23	Профилактика плоскостопия. Упражнения в ходьбе.	
24	Закаливание и здоровье.	
25	Точечный самомассаж при простуде.	
26	Дыхательная гимнастика. Броски и ловля большого мяча.	
27	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях.	
28	Пальчиковая гимнастика. Упражнения на развитие координации движений.	
29	Оздоровительный самомассаж.	
30	Гимнастика с элементами хатха-йоги. Комплекс статических упражнений №2.	

31	Тренировка силовой выносливости мышц спины и живота. Комплекс упражнений с обручем.	
32	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	
33	Гимнастика для глаз. «Художники».	
34	Тренировка навыка правильной осанки.	

Используемая литература:

1. Алиев М. Формирование правильной осанки: подготовительная к школе группа //Дошкольное воспитание. 1993, №2.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.:Ли-ка-Пресс, 1993.
3. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013. – 112с.
4. Андреас Лукаш. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья. Изд.3-е. – СПб.: Наука и Техника, 2010. –208с., ил.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Просвещение, 1996.
7. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Просвещение, 1990.
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
11. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
12. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
13. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: Корифей, 2009.
14. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
15. Крусева Т.О. Справочник инструктора физической культуры в ДОУ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
16. Красикова И.С. Осанка. – СПб: ООО Корона Век, 2008.
17. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс,2000.
18. Конвенция о правах ребенка. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
19. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
20. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
21. Пасечник Л. П. Осанка и ее значение для укрепления здоровья детей. // Здоровье дошкольника, 2011, №3
22. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000.
23. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
24. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.

25. Рунова М.А. Мой друг тренажер! Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. – 2005. - №6,7,8.
26. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
27. Смирнов В.А. Через движение к совершенству. – СПб: Вектор,2007. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Минск: Новая школа, 1994
28. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
29. Улитин О. Игровая физкультура, развитие чувство ритма: Для детей 5-7 лет. – М.: Карапуз, 2002.
30. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.: 2003 – 114 с.

31. Программы по внеурочной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. М.«Просвещение», 2011 год
32. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
33. В.К. Велитченко «Физкультура для ослабленных детей»
34. В.Л. Страковская «300 игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет»
35. В.С. Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет»
36. Л.И. Латохина «Хатха- йога для детей»
37. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи –Дансе».Танцевально- игровая гимнастика для детей; «ФИТНЕС-ДАНС». Лечебно-профилактический танец.