

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Уссурийского городского округа

МБОУ ООШ № 134

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Зубок Т.М.

Протокол № 1 от
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Косиенко Р.С.

«31» августа 2023 г.



Программа кружка «Здоровые ребята»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность - физкультурно- спортивная

Возраст учащихся - 6-11 лет.

Срок реализации программы - 1 год

Составила: Воробьева Валентина Николаевна,
Педагог дополнительного образования

Г. Уссурийск

Наметившаяся в образовании тенденция новых подходов в вопросах воспитания и обучения способствует созданию программ по здоровью - сберегающему сопровождению воспитательно-образовательного процесса, начиная с младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Во все времена и для всех народов есть закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Программа направлена на повышение двигательной активности детей, укрепления здоровья через элементы подвижных игр.

– физкультурно- спортивная
базовый

состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий (фитбол-гимнастика, дыхательные практики, специальные упражнения, упражнения для релаксации) и применение традиционных спортивных технологий (оружие, подвижные игры, народные игры, спортивные игры). Это позволяет компенсировать недостаточную двигательную активность современного ребенка, заинтересовать ребенка двигательной игрой, где ребенок приобретает полезные навыки и привычки.

в группы принимаются дети разной физической подготовки, в возрасте от 6 – 14 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В группе не более 17 человек.

формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально – релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- разучивать подвижные и народные игры;

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные двигательные навыки в ходьбе, беге, лазании, прыжках, обогащения двигательного опыта ОРУ;

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности, инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- прививать интерес к подвижным и народным играм.

Тематический план

№	Тема занятия	Цели урока	Кл.ч	
			т	п
1.	Вводное занятие Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности Беседа о видах игр (подвижные, игры с мячами). Игры по желанию детей.	Познакомить учащихся с планом работы внеурочной деятельности. Познакомить с видами игр, рассказать, чем народная игра отличается от подвижной. Провести инструктаж по ТБ.	1	1
2	Разминка, комплекс упражнений №1. Народная игра «Узнай по голосу». Полезные привычки.	Познакомить с народной игрой «Узнай по голосу», развивать внимание, память.	0.5	1.5
3	Разминка, комплекс упражнений №1. Народная игра «Узнай по голосу».	Повторить народную игру «Узнай по голосу», развивать внимание, память.	0.5	1.5
4	Разминка, комплекс упражнений №1. Подвижная игра «Третий лишний», «Узнай по голосу».	Познакомить с игрой «Третий лишний» развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления. Повторить народную игру «Узнай по голосу», развивать внимание, память.	0.5	1.5
		Повторить игру «Третий		

5	Разминка, комплекс упражнений №1. Подвижная игра «Третий лишний», «Узнай по голосу». Гигиена здоровья.	лишний» развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления. Повторить народную игру «Узнай по голосу», развивать внимание, память.	0.5	1.5
6	Разминка, комплекс упражнений №1. Игры с мячами. «Слепим снежные комочки», игра «Третий лишний».	Развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч вдаль. Повторить игру «Третий лишний» развить внимание, сообразительность, быстроту мышления.	0.5	1.5
7	Разминка, комплекс упражнений №1. Игры с мячами. «Слепим снежные комочки», игра «Третий лишний».	Развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч вдаль. Повторить игру «Третий лишний» развить внимание, сообразительность, быстроту мышления.	0.5	1.5
8	Разминка, комплекс упражнений №1. Народная игра «Ручеек», «Слепим снежные комочки». Правильное питание.	Познакомить с народной игрой «Ручеек». Формировать дружный коллектив. Развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч вдаль	0.5	1.5
9	Разминка, комплекс упражнений №1. Народная игра «Ручеек», «Слепим снежные комочки».	Повторить народную игру «Ручеек». Формировать дружный коллектив. Развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч вдаль	0.5	1.5
10	Разминка, комплекс упражнений №1. Игра с мячом «Наоборот», Народная игра	Познакомить детей с игрой «Наоборот», развивать мыслительную деятельность ребёнка, тренировать концентрацию внимания	0.5	1.5

11	<p>«Ручеек».</p> <p>Разминка, комплекс упражнений №2. Игра с мячом «Наоборот», Народная игра «Ручеек».</p>	<p>Повторить народную игру «Ручеек». Формировать дружный коллектив.</p> <p>Повторить игру «Наоборот», развивать мыслительную деятельность ребёнка, тренировать концентрацию внимания Повторить народную игру «Ручеек». Формировать дружный коллектив.</p>	0.5	1.5
12	<p>Разминка, комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Море волнуется». Игра с мячом «Наоборот».</p>	<p>Познакомить с игрой «Море волнуется». Развивать у детей воображение, мышление, координацию движения. Повторить игру «Наоборот», развивать мыслительную деятельность ребёнка, тренировать концентрацию внимания.</p>	0.5	1.5
13	<p>Разминка, комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Море волнуется». Народная игра «Ручеек».</p>	<p>Игра «Море волнуется». Развивать у детей воображение, мышление, координацию движения. Повторить игру «Ручеек». Формировать дружный коллектив.</p>	0,5	1.5
14	<p>Разминка, комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Море волнуется». Народная игра «Жмурки на местах».</p>	<p>Познакомить детей с игрой «Жмурки на местах». Развивать координацию движения. Формировать дружный коллектив . Развивать у детей воображение, мышление, координацию движения.</p>	0.5	1.5

15	Разминка, комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Море волнуется». Народная игра «Жмурки на местах».	Повторить игру«Жмурки на местах». Развивать координацию движения. Формировать дружный коллектив . Развивать у детей воображение, мышление, координацию движения.	0.5	1.5
16	Разминка, комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Рыбак» ,«Третий лишний».	Знакомство с игрой «Рыбак». Развивать ловкость. Повторить игру «Третий лишний» развивать внимание сообразительность, быстроту мышления.	0.5	1.5
17	Разминка, комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Рыбак» ,«Третий лишний».	Повторить игру«Рыбак». Развивать ловкость. Повторить игру «Третий лишний» развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления.	0.5	1.5
18	Разминка, комплекс упражнений №2. Игра с мячом «Съедобное - не съедобное», Народная игра «Жмурки на местах».	Познакомить детей с игрой «Съедобное - не съедобное», развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления. Повторить игру«Жмурки на местах». Развивать координацию движения.	0.5	1.5
19	Разминка, комплекс упражнений №2. Игра с мячом «Съедобное - не съедобное», Народная игра «Жмурки на местах».	Повторить игру «Съедобное - не съедобное», развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления. Повторить игру«Жмурки на местах». Развивать координацию движения.	0.5	1.5
20	Разминка, комплекс упражнений №2. Народная игра «У медведя во бору». Игра с мячом «Съедобное - не	Познакомить со старинной игрой «У медведя во бору». Воспитывать уважение к старшему поколению и традициям. Повторить игру «Съедобное - не съедобное»,	0.5	1.5

	съедобное».	развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления.		
21	Разминка, комплекс упражнений №3. Народная игра «У медведя во бору». Игра с мячом «Съедобное - не съедобное».	Повторить игру «У медведя во бору». Воспитывать уважение к старшему поколению и традициям. Повторить игру «Съедобное - не съедобное», развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления.	0.5	1.5
22	Разминка, комплекс упражнений №3. Народная игра «У медведя во бору».Игра с мячом «Собачка».	Познакомить детей с игрой «Собачка». Развивать ловкость, быстроту движения, точность броска. Повторить игру «У медведя во бору». Воспитывать уважение к старшему поколению и традициям.	0.5	1.5
23	Разминка, комплекс упражнений №3. Народная игра «У медведя во бору». Игра с мячом «Собачка».	Повторить игру «Собачка». Развивать ловкость, быстроту движения, точность броска. Повторить игру «У медведя во бору». Воспитывать уважение к старшему поколению и традициям.	0.5	1.5
24	Разминка, комплекс упражнений №3. Подвижная игра «Воробьи – вороны». Игра с мячом «Собачка».	Познакомить детей с игрой «Воробьи – вороны». Развивать мышление, внимание. Повторить игру «Собачка». Развивать ловкость, быстроту движения, точность броска.	0.5	1.5

25	Разминка, комплекс упражнений №3. Подвижная игра «Воробьи – вороны». Игра с мячом «Собачка».	Повторить игру «Воробьи – вороны». Развивать мышление, внимание. Повторить игру «Собачка». Развивать ловкость, быстроту движения, точность броска.	0.5	1.5
26	Разминка, комплекс упражнений №3. Народная игра «Колечко-малечко», игра «Воробьи – вороны».	Познакомить детей с игрой «Колечко – малечко». Развиваем мышление, наблюдательность, ловкость, усидчивость, терпение. Повторить игру «Воробьи – вороны». Развивать мышление, внимание.	0.5	1.5
27	Разминка, комплекс упражнений №3. Народная игра «Колечко -малечко». Игра с мячом «Съедобное - не съедобное».	Повторить игру «Колечко – малечко». Развиваем мышление, наблюдательность, ловкость, усидчивость, терпение. Повторить игру «Съедобное - не съедобное», развивать внимание, сообразительность, быстроту мышления.	0.5	1.5
28	Разминка, комплекс упражнений №3. Народная игра «Колечко -малечко». Подвижная игра «Ловись рыбка».	Познакомить детей с игрой «Ловись рыбка». Развивать ловкость, вниманияе, формировать такие черты характера, как настойчивость и умение добиваться поставленной цели. Повторить игру «Колечко – малечко». Развиваем мышление, наблюдательность, ловкость, усидчивость, терпение.	0.5	1.5
29	Разминка, комплекс упражнений №3 , игра «Воробьи – вороны». Подвижная игра	Повторить игру «Ловись рыбка». Развивать ловкость, вниманияе, формировать такие черты характера, как настойчивость и умение добиваться поставленной цели.	0.5	1.5

	«Ловись рыбка».	Повторить игру «Воробьи – вороны». Развивать мышление, внимание.		
30	Разминка, комплекс упражнений №4 . Игра с мячом «Вышибалы». Подвижная игра «Ловись рыбка».	Познакомить детей с игрой «Вышибалы» Развивать ловкость. Повторить игру «Ловись рыбка». Развивать ловкость, вниманияе, формировать такие черты характера, как настойчивость и умение добиваться поставленной цели.	0.5	1.5
31	Разминка, комплекс упражнений №4 . Игра с мячом «Вышибалы». Народная игра «У медведя во бору».	Повторить игру «Вышибалы». Развивать ловкость. Повторить игру «У медведя во бору». Воспитывать уважение к старшему поколению и традициям.	0.5	1.5
32	Разминка, комплекс упражнений №4 . Игра с мячом «Вышибалы». Народная игра «Наседка и коршун».	Познакомить детей с народной игрой «Наседка и коршун». Развивать внимание, терпение, формировать такое качество как настойчивость. Повторить игру «Вышибалы». Развивать ловкость.	0.5	1.5
33	Разминка, комплекс упражнений №4 . Игра с мячом «Вышибалы». Народная игра «Наседка и коршун».	Повторить народную игру «Наседка и коршун». Развивать внимание, терпение, формировать такое качество как настойчивость. Повторить игру «Вышибалы». Развивать ловкость.	0.5	1.5
34	Разминка, комплекс упражнений №4. Игра с мячом «Вышибалы».	Познакомить детей с игрой «Кошки мышки».Развивать смекалку, внимательность, находчивость. Повторить игру	0.5	1.5

35	Подвижная игра «Кошки мышки». Разминка, комплекс упражнений №4. Подвижная игра «Кошки мышки». Народная игра «Наседка и коршун».	«Вышибалы». Развивать ловкость. Повторить игру «Кошки мышки». Развивать смекалку, внимательность, находчивость. Повторить народную игру «Наседка и коршун». Развивать внимание, терпение, формировать такое качество как настойчивость.	0.5	1.5
----	--	---	-----	-----

Овладение действиями смыслообразования (интерес, мотивация); действиями нравственно-этического оценивания; формирование личного эмоционального отношения к себе и окружающему миру; формирование эмоционального позитивного отношения к себе и окружающим; личностная мотивация; ориентация на моральные нормы.

- правила личной гигиены;
- особенности органов зрения и слуха;
- правила ухода за зубами, ушами;
- от чего зависит правильная осанка;
- как ухаживать за кожей;
- для чего нужны человеку кости, мышцы, суставы;
- что такое правильное, полноценное питание;
- что такое режим дня, как его соблюдать;
- правила поведения в школе;
- чем угрожают организму вредные привычки;
- способы закаливания организма.

- выполнять упражнения для развития мышц и мелкой моторики;
- распределять продукты питания на неделю по их калорийности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила поведения в школе;
- не поддаваться влиянию вредных привычек;

- формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- знать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Знать о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- знать о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- знать элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации);
- правильно чередовать различные виды деятельности и отдыха.

Нормативно – правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966 « О лицензировании образовательной деятельности»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11. 2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015.г. № 09-3242;
- СП 2.4.3648 – 20 « Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минобрнауки России от 09.01.2014г. № 2 « Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Занятия проводятся в спортивном зале, в осеннее - весенний период, при благоприятном тепловом режиме – на спортивной площадке.

На занятиях используется различный спортивный инвентарь:

Мячи, скакалки, обручи, скамейки гимнастические, футбол мячи, маты гимнастические, шведская стенка, теннисные мячи и ракетки, ленты гимнастические, детский боулинг, телевизор, нетбук, медиа материалы.

Проводить с обучающимися беседы, контрольные упражнения, праздники «Здоровья», викторины, эстафеты,

Групповые, теоретические и практические, инструктажи, просмотр видео материалов, просмотр иллюстраций, ОРУ, игры.

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

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку, питаться правильно. Надо, чтобы он уже с раннего детства учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, действительно будет здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например, «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз - дать

знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Игра «Узнай по голосу».

Играющие становятся в круг, и говорят слова:

Мы немножко порезвились

По местам все разместились.

Ты попробуй, угадай

Кто позвал тебя, узнай?

Водящий находится в середине, кто позвал его, должен узнать. Если не сможет узнать, остается водящим.

Игра «Третий лишний». Количество участников минимум 10 человек. Дети становятся по кругу по 2 человека (один спреди, другой сзади). И одна пара - убегающий и догоняющий. Убегающий бежит за спинами стоящих по кругу и в какой-то момент может встать вперед (лицом к центру круга) к какой-либо паре из стоящих. В этом случае убежать начинает сзади стоящий участник данной пары. Если догоняющий все-таки настиг партнера по игре, то они меняются местами, т.е. убежать начинает бывший догоняющий и его задача также пристроиться к одной из пар.

«Слепим снежные комочки». Дети лепят из газеты по 2-3 «снежка», потом пытаются попасть в цель. Целью может служить обруч или нарисованный мелом круг. Позже, когда дети покидали комки в цель, можно перебрасывать комки друг другу.

Игра «Ручеек».

Дети становятся парами друг за другом (в очередь). При этом они держатся руками (каждый одной рукой: правой или левой), поднятыми вверх, т.е. образуют проход в виде домика. У кого-то одного нет пары и он начинает ее себе выбирать: бежит по образованному из рук коридору и берет кого-то за руку. В итоге они встают в конце за всеми, также подняв руки домиком. Освободившийся игрок бежит к началу "ручейка" и начинает все снова.

Игра «Наоборот». Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий - узкий, горячий – холодный и т.д.).

Игра «Море волнуется». Принимать участие может любое количество игроков. Ведущий отворачивается от остальных участников и говорит:
- Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Кто

первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего или отдает фант.

Игра «Жмурки на местах». Жмурку, выбранного жеребьевкой, ставят в центре игровой площадки и завязывают глаза, а он поворачивается несколько раз. Затем следует диалог: «Где стоишь?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас». Участники игры расходятся по комнате, жмурка идет их искать.

Пока жмурка ищет, никто не сходит со своего места, но все могут присесть, встать на колени, обмениваться деталями одежды, чтобы, перехитрить жмурку.

Участник, названный по имени, становится жмуркой.

Игра «Рыбак». Дети выбирают водящего – рыбака. Остальные дети рыбки. Дети разбегаются, а рыбак начинает их ловить. Тот кого он поймал, встает с ним парой и они вдвоем начинают ловить остальных. Кого последнего поймали, тот становится рыбаком.

Игра «Съедобное - не съедобное». Игроки выстраиваются в ряд. Ведущий становится перед ними на расстоянии 3 метра. Он бросает каждому мяч, при этом называет любой предмет или что-то из еды. Игрок должен поймать “съедобный” мяч и отбить “несъедобный” мяч. Каждый правильный бросок – шаг вперед, а неправильный – шаг назад. Выигрывает тот, кто первым добрался до ведущего

Игра « У медведя на бору».

Выбирается один водящий-«медведь», который становится у углу площадки. Остальные играющие – дети Они располагаются на другой стороне площадки в свое «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми – «бор» (лес).

Дети идут в «бор» за « грибами» «ягодами», постепенно приближаясь к «медведю». Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит!

После этого «медведь» догоняет детей, а они убегают к себе «домой».

Игра «Собачка». Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом, который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место.

Игра «Воробьи – вороны». Дети встают в две шеренги лицом друг к другу. Одна команда – воробьи, другая команда – вороны. Водящий стоит в самом начале шеренги. Водящий говорит:»ВОРО.....и быстро БЫИ или НЫ. Та команда, которую он назвал убегает, а другая догоняет. Дети, которых поймали, становятся участниками другой команды.

Литература

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Зубрилова Н. А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт – Петербурге на рубеже 20-21 вв. Спб, 2003.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
4. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
5. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
6. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
7. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.