

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Град чудес»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ДДТ «Град чудес»
Протокол № 3 от 04.12.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №383-1/Д от 04.12.2023
Директор ДДТ «Град чудес»
_____ Черникова И.Ю.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Три кита здоровья»

Срок освоения: 18 дней

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчик:
Болгова Юлия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы
«Три кита здоровья»: **физкультурно-спортивная**

Адресат программы: учащиеся (мальчики и девочки) 6-10 лет, без наличия базовых данных по физической подготовке.

Актуальность программы: Программа востребована родителями (законными представителями), так как при реализации программы учитывается малый объем двигательной активности детей, что ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. В целях улучшения физического развития, содержание программа включает в себя комплекс упражнений «Здоровая спина» - укрепление мышц спины, формирование правильной осанки. Комплекс упражнений «Здоровье стопы» направлен на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений «Стретчинг»- растяжка всех групп мышц для развитие гибкости всего тела и подвижности в суставах.

Уровень освоения программы: **общекультурный**

Объём и срок освоения программы

Программа «Три кита здоровья» рассчитана на 36 часов, 18 дней по 2 академических часа в день.

Цель. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование основ культуры здоровья посредством повышения интереса к занятиям физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам культуры здоровья и технике правильного дыхания во время выполнения упражнений на растяжку всех групп мышц.
2. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
3. Обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата учащихся.

Развивающие:

1. Развить способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
2. Развить гибкость, эластичность связок, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы
3. Способствовать укреплению мышечного корсета и сводов стопы, профилактика плоскостопия, формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Воспитательные:

1. Сформировать потребность в ежедневных физических упражнениях и стремление достигать положительных результатов.
2. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Формирование у учащихся привычки к сознательному изучению оздоровительных упражнений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Три кита здоровья».

Язык реализации программы: русский (государственный язык Российской Федерации)

Форма обучения: очная.

Условия набора: принимаются все желающие при наличии справки о здоровье.

Условия формирования групп: формирования групп: разновозрастные, группы формируются из учащихся 6-10 лет. Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе санитарных норм, особенностей реализации программы, не менее 15 человек.

Формы организации занятий: по группам.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, беседа, практические занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

1. фронтальная (беседа, показ, объяснение);
2. групповая: организация работы в малых группах;
3. индивидуально-групповая.

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Кабинет;
2. Музыкальное оборудование;
3. Гимнастические ковры;

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

1. Формирование представлений о физической культуре, о здоровом образе жизни.
2. Ориентация на стремление достигать положительных результатов.
3. Учебно-познавательный интерес к новому познанию и способам решения поставленных задач.
4. Формирование и развитие универсальных учебных умений самостоятельно определять, высказывать, исследовать и анализировать, соблюдая самые простые общие для всех людей правила поведения при общении и сотрудничестве.

Метапредметные результаты.

1. Способность к гибкому мышлению и поиску нестандартных решений.
2. Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
3. Владение основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
4. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
5. Самоконтроль результата деятельности.

Предметные результаты.

1. Устойчивый интерес к физическим упражнениям, здоровому образу жизни, и к культуре здоровья.
2. Понимания значения физической культуры в жизни человека.
3. Освоение техник выполнения оздоровительных упражнений.
4. Умение пользоваться техникой правильного дыхания во время выполнения различных упражнений.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Презентация «Значение физической культуры в жизни человека» Презентация « Я выбираю ЗОЖ»	2		2	Беседа. Опрос.
2.	Стретчинг. Презентация «Польза растяжки всех групп мышц для здоровья» Упражнения для укрепления и растяжки различных групп мышц, релаксация.	2,5	5,5	8	Текущий контроль за практическим выполнением упражнений.
3.	Здоровая стопа. Презентация «Что такое плоскостопие?» Практические упражнения для укрепления свода стопы. Упражнения на профилактику плоскостопия.	2,5	5,5	8	Текущий контроль за практическим выполнением упражнений.
4.	Здоровая спина. Презентация «Здоровая спина» Практические упражнения для укрепления мышц спины.	2,5	5,5	8	Текущий контроль за практическим выполнением упражнений.
5.	Упражнения для развития силы стопы с использованием предметов. Презентация «Сила стопы» Практические упражнения на развитие силы стопы с использованием предметов .	2,5	5,5	8	Текущий контроль за практическим выполнением упражнений.
6.	Итоговое занятие. Контрольное занятие.		2	2	Итоговый контроль. Закрепление пройденного материала.
Итого		12	24	36	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «Три кита здоровья»
для учащихся 6-10 лет

Пояснительная записка

Задачи.

Обучающие:

4. Обучить основам культуры здоровья и технике правильного дыхания во время выполнения упражнений на растяжку всех групп мышц.
5. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
6. Обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата учащихся.

Развивающие:

4. Развить способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
5. Развить гибкость, эластичность связок, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы
6. Способствовать укреплению мышечного корсета и сводов стопы, профилактика плоскостопия, формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Воспитательные:

4. Сформировать потребность в ежедневных физических упражнениях и стремление достигать положительных результатов.
5. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
6. Формирование у учащихся привычки к сознательному изучению оздоровительных упражнений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Три кита здоровья»

1. Вводное занятие

Теория. Вводная беседа о правилах поведения в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Просмотр презентаций « Значение физической культуры в жизни человека», « Я выбираю ЗОЖ».

2. Стретчинг.

Теория. Просмотр презентаций «Что такое стретчинг», «Полезьа растяжки всех групп мышц для здоровья»,

Практика. Выполнение упражнений для укрепления и растяжки различных групп мышц, релаксация. Учимся правильно дышать.

3. Здоровая стопа.

Теория. Просмотр презентации «Что такое плоскостопие?»

Практика. Выполнение упражнений для укрепления свода стопы. Работа над профилактикой плоскостопия.

4. Здоровая спина.

Теория. Просмотр презентации «Здоровая спина».

Практика. Выполнения упражнений для укрепления мышц спины, на формирование правильной осанки, выполнения упражнений для гибкости позвоночника.

5. Упражнения для развития силы стопы с использованием предметов.

Теория. Просмотр презентации «Сила стопы»

Практика. Выполнения упражнений на развитие силы стопы, профилактика плоскостопия с использованием предметов (Мяч, карандаши, бумага А4.)

6.Итоговое занятие.

Теория. Повторение пройденного материала.

Практика. Повторение и закрепление пройденного материала по каждой теме.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Три кита здоровья»

ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение терминов обучения и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, показ педагогом)
- практический (занятия у палки, на середине зала, в партере)

Методы, в основе которых лежат уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию)
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности)
- частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске)
- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ:

- Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
- Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
- Памятки «Как предупредить плоскостопие: гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности»; «Дыхательная гимнастика»
- Методические рекомендации «Рекомендации по профилактике нарушений осанки»; «Профилактика плоскостопия у детей»; «Особенности методики занятий при нарушении осанки»; «Методические рекомендации к подбору специальных корректирующих упражнений»
- специальная методическая литература
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты, беседы

СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1.Традиционные средства обучения:

- использование гимнастических ковриков
- работа с предметами: резиновый мяч, теннисный мяч, карандаши, бумага А4 для развития силы стопы, профилактика плоскостопия, для укрепления свода стопы.

2.Печатные наглядные пособия:

- плакаты, фотографии

3.Технические средства обучения:

- музыкальное сопровождение
- 4. Современные средства обучения:
 - видеофильмы: «ЗОЖ», «Полезный и вредный ЗОЖ», «Всё о пользе стретчинга»
 - презентации: «Польза растяжки всех групп мышц для здоровья», «Значение физической культуры в жизни человека», « Я выбираю ЗОЖ», «Что такое плоскостопие?», «Здоровая спина», «Сила стопы», «Как избежать травмирование связок во время растяжки?», «Что такое подъём стопы?».

Перечень информационных источников

Список литературы для использования педагогом.

1. Бочкарёв О.И. «Система работы по формированию ЗОЖ», Волгоград 2008.
2. Годик М.А., А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева. Стретчинг
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», Москва 2008.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
6. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ», Воронеж 2005.
7. Подольская Е.Д. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет», Волгоград 2011., «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у старших дошкольников», Москва 2009.
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
9. Степаненикова Э. Я. «Методика физического воспитания» М., 2005 г.

Список литературы для детей и родителей.

1. Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары// Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
2. Коростёлов Н. 50 уроков здоровья: Рассказы.-М.,1991.
3. Стрёмькова И. Я-человек, ты-человек.-М., 1991.
4. Суслов В. Про Юру и физкультуру// Весёлый звонок.-Л.,1977.
5. Чуковский К. Мойдодыр// Сказки.-М.,1984

Электронные образовательные ресурсы.

1. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
2. <http://www.cdrspas.ru/> - Центр духовного развития детей и молодежи "Спас": учебно-методические материалы.
3. <https://av.disus.ru/metodichka/1679281-3-fizicheskaya-reabilitaciya-detey-narusheniyami-osanki-skoliozom-rekomendovano-uchebno-metodicheskim-obedineniem-obrazovaniyu-oblasti-fizichesk.php>
4. <https://www.nkj.ru/archive/articles/1053/> (Наука и жизнь. Гимнастика для поясничного отдела позвоночника) к.м.н. Л. Манвелов.
5. Интернет- ресурс; статья «Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника», <http://xreferat.com/55/3142-1-kinezioterapiya-i-rekomenduemye-sredstvafizicheskoiy-kul-tury-pri-osteohondroze-poyasnichnogo-otdelapozvonochnika.html> © Трунова Д.С., Москаленко И.С., Логинов Ю.И.,2017.
6. <http://www.jv.ru> - информационный спортивный портал.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценивание деятельности учащихся является важным элементом педагогического процесса, а оценка – мощным педагогическим средством, выполняющим ту или иную задачу педагога. Любая оценочная деятельность исходит из потребности ребенка или педагога получить информацию о том, насколько эффективно проходит их взаимодействие в ходе образовательного процесса.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» учащегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой учащийся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Определение практических навыков учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами программы. Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений стретч характера. Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки (вводная и итоговая диагностика) Задача данного комплекса упражнений: - выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц; - сравнение результатов в начале и в конце учебного года.

Диагностическая таблица «Критерии оценки развития навыков и умений по дополнительной общеразвивающей программе»

№ п/п	Фамилия, имя	Опыт освоения теоретической информации	Правила поведения и техники безопасности	Знание основ культуры здоровья	Знание техники правильного дыхания во время упражнений	Опыт практической деятельности	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.	Эластичность мышц ног, сила стопы	Гибкость спины	Опыт творчества	Самостоятельное проведение разминки	Опыт эмоционально-ценностных отношений	Проявление интереса к физическим упражнениям, к ЗОЖ и культуре здоровья	Стремление достигать положительных результатов	Опыт общения	Отношения со сверстниками	Отношения со взрослыми	Опыт социально-значимой деятельности	Самоконтроль и самооценка своей деятельности	Уровень культуры общения
1																				

3 балла – высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл – низкий уровень

1. Правила поведения и техники безопасности.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся знает правила поведения и техники безопасности в танцевальном зале, сознательно выполняет их, может делать замечания друзьям, объяснить им, если они ведут себя неправильно.
- **средний уровень (2 балла):** учащийся знает правила, но выполняет их не всегда.
- **низкий уровень (1балл):** не знает правил, затрудняется в толковании условных обозначений.

2.Знание основ культуры здоровья.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся владеет основами культуры здоровья.
- **средний уровень (2 балла):** не в полной мере знание основ культуры здоровья.
- **низкий уровень (1балл):** учащийся не может объяснить значимость упражнений.

3.Знание техники правильного дыхания во время упражнений.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся владеет техникой правильного дыхания во время упражнений, и всегда применяет её на практике.
- **средний уровень (2 балла):** учащийся владеет техникой правильного дыхания во время упражнений, но не всегда применяет её на практике.
- **низкий уровень (1балл):** учащийся не знает технику правильного дыхания во время выполнения упражнений.

4.Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

- **высокий уровень (3 балла):** ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног;
- **средний уровень (2 балла):** ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- **низкий уровень (1балл):** ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног.

5.Эластичность мышц ног, сила стопы.

Упражнение: продольный и поперечный шпагаты, обхват пальцами ног карандаш.

- **высокий уровень (3 балла):** в шпагате ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола, учащийся вытягивает подъём стопы удерживая карандаш пальцами ног.
- **средний уровень (2 балла):** в шпагате ноги разведены широко, но бедра не касаются пола, учащийся обхватывает карандаш пальцами ног, но не может в полной мере вытянуть подъём стопы удерживая карандаш пальцами.
- **низкий уровень (1балл):** в шпагате ноги с трудом разведены, учащийся не может обхватить карандаш пальцами ног.

6.Гибкость спины.

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

- **средний уровень (2 балла):** учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;

- **низкий уровень (1балл):** учащийся не может поднять корпус вверх;

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной

7.Самостоятельное проведение разминки.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся знает и понимает очерёдность упражнений, от простого к сложному, для разогрева всех групп мышц.

- **средний уровень (2 балла):** учащийся знает элементы упражнений для разогрева всего тела, но не может их правильно выстроить от простого к сложному.

- **низкий уровень (1балл):** учащийся не владеет элементами упражнений для разогрева всех групп мышц.

8.Проявление интереса к физическим упражнениям, к ЗОЖ и культуре здоровья.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся в полной мере проявляет интерес к физическим упражнениям, к ЗОЖ и культуре здоровья.

- **средний уровень (2 балла):** учащийся не всегда проявляет интерес к физическим упражнениям, к ЗОЖ и культуре здоровья.

- **низкий уровень (1балл):** у учащегося нет интереса к физическим упражнениям, к ЗОЖ и культуре здоровья.

9.Стремление достигать положительных результатов.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся проявляет интерес и желание достигать положительных результатов, выполняет упражнения в полную силу.

- **средний уровень (2 балла):** учащийся не в полной мере проявляет интерес и желание достигать положительных результатов, иногда упражнения выполняет не в полную силу.

- **низкий уровень (1балл):** учащийся не заинтересован в достижении положительных результатов.

10.Опыт общения

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся владеет основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

-**средний уровень (2 балла):** учащийся не всегда проявляет активность в общении со сверстниками и взрослыми.

- **низкий уровень (1балл):** учащийся не владеет основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

11.Опыт социально-значимой деятельности.

- **высокий уровень (3 балла):** учащийся умеет слушать и слышать других, хорошо владеет речевыми умениями.
- **средний уровень (2 балла):** учащийся не всегда слушает и слышит других, недостаточно активен в речевом общении.
- **низкий уровень (1 балл):** не слушает и не слышит других, затрудняется при построении предложений, на вопросы отвечает однозначно.