

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
(МАУ ДО «ЦРД и М»)**

ул. Комарова, д. 42/1, г. Заводоуковск, Тюменская область, 627142,
тел. (345 42) 2-78-73, e-mail: zgo-crdim@obl72.ru



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Оздоровительная гимнастика»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Объем часов по программе: 68 часов

Автор-составитель:
Емельянова Светлана Валерьевна
педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 04 от 04.05.2026 г.

г. Заводоуковск, 2026 год

Паспорт программы

1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика»
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Тип программы	Общеразвивающая
4	Вид деятельности	Оздоровительная гимнастика
5	Автор-составитель	Емельянова Светлана Валерьевна, педагог дополнительного образования.
6	Цель	Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их познавательных процессов.
7	Задачи	Обучающие: 1. Сохранить и укрепить здоровье детей; 2. Формировать привычку к здоровому образу жизни; 3. Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат. 4. Формировать двигательные навыки и умения; Развивающие: 1. Развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление. 2. Развивать физические способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); 3. Развивать самостоятельность, инициативу; 4. Обучать продуктивному использованию интернет-технологий. Воспитательные: 1. Воспитывать чувство патриотизма; 2. Выбатывать умения владеть волевыми усилиями; 3. Воспитывать духовные качества, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми, видеть себя глазами окружающих.

8	Форма обучения	Очная с применением дистанционных технологий.
9	Краткое содержание	Стартовый уровень: 1 Раздел. Основы знаний. 2 Раздел. ОФП. 3 Раздел. СФП.
10	Возрастная категория	7-15 лет.
11	Категория состояния здоровья	Дети с основной группой здоровья
12	Период реализации программы	34 недели
13	Продолжительность реализации программы в часах	Стартовый уровень: 68 часов
14	Сведения о квалификации педагога	Без категории
15	Число детей, обучающихся в группе	10-25 человек
16	Справка о состоянии здоровья	Требуется
17	Место реализации	СОШ № 3, филиал МАОУ «СОШ № 2»

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее - Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основании следующих регламентирующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

4. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

9. Устав МАУ ДО «ЦРД и М».

10. Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАУ ДО «ЦРД и М».

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка из детского сада в школу. Ребенок приобретает новый статус – ученик. В первый год обучения происходит адаптация школьника к новым условиям, требованиям. Возрастает физическая и психическая нагрузка на организм. В это время особенно важно обратить внимание на здоровье ребенка.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, развивать физические способности и познавательные процессы.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнять упражнение быстрее, что нужно делать, чтобы исправить ошибку, представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи

различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности (В.Н. Шебеко, 2000).

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов (В.Н. Шебеко, 2000).

Программа реализуется в очной форме обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение в настоящее время может рассматриваться как **инновационная форма обучения**, которая позволяет получать знания через интернет под контролем учителя-тьютора. Обучение, таким образом, строится через взаимодействие педагога и обучающихся посредством электронной сети Интернет с использованием сетевых ресурсов Vk.

Актуальность программы

В современном мире остается проблема сохранения и укрепление здоровья подрастающего поколения. Современное общество имеет представление о понятии «здоровья» лишь в узкой направленности, уделяется внимание только физическому компоненту здоровья, забыв о социальном и психическом здоровье.

Программа «Здоровячок» направлена на укрепления здоровья в комплексе, учитывая все три компонента здоровья. Обучающиеся одновременно развивают свои физические способности и познавательные процессы (память, внимание, мышление), а также получают знания в области культуры здоровья.

Данная программа предусматривает дистанционный формат обучения, который позволяет обучающимся заниматься в удобное время, совместно с родителями, а также проводить дополнительные консультации с помощью социальных сетей и мессенджеров.

Цель **дистанционного обучения** – предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество. Данный вид обучения базируется на основе передовых **информационных технологий**, применение которых обеспечивает быструю и гибкую адаптацию под изменяющиеся потребности ученика.

Необходимость использования дистанционного обучения обусловлена различными **условиями**, среди которых можно назвать:

1. потребность в интерактивном взаимодействии учащихся и педагога.
2. работа с часто болеющими детьми;
3. работа с обучающимися во время активированных дней или карантина;
4. работа с одаренными детьми;
5. задания с целью повторения.
6. участие в дистанционных конкурсах, проектах.

Новизна программы заключается в том, что она предполагает не только физическое развитие ребенка, но и психическое и социальное в комплексе. В процессе игровых занятий обучающиеся развивают физические способности и познавательные процессы, формируют правильную осанку и выполняют профилактику плоскостопия.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы являются релаксационные упражнения, которые проходят в заключительной части каждого занятия.

Формы и режим занятий

Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, что позволяет заинтересовать, увлечь каждого ребёнка, а также выявить проблемные зоны при выполнении различных упражнений. В прохождении многих тем программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм учебной работы обучающихся:

1. фронтальная форма (для изучения нового материала, информация подаётся всей группе);
2. индивидуальная форма (самостоятельная работа учащихся, педагог может контролировать и направлять процесс);
3. групповая форма помогает педагогу, сплотить группу общим делом, способствует более качественному выполнению задания.

Помимо основных занятий, программа включает в себя и культурно-массовые мероприятия, такие как: беседы, экскурсии, конкурсы.

Формы занятий при дистанционном обучении:

При дистанционном формате обучения используются мессенджеры VK, MAH, которые позволяют педагогу публиковать видеоуроки, презентации, дидактические материалы и т.п. Также оперативно обмениваться информацией с учениками и родителями, получать обратную связь – видеоотчёты о выполнении заданий.

Общее количество часов по программе – 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу – 45 минут.

Дистанционная форма: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут).

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на детей 5-14 лет.

Набор детей в группу осуществляется по принципу добровольности. Допускаются дети с основной группой здоровья без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием

является желание ребенка заниматься в объединении «Оздоровительная гимнастика».

Для зачисления в группу необходимо заявление и договор об оказании образовательных услуг.

Адрес реализации программы: СОШ №3, филиал МАОУ «СОШ № 2», ул. Летняя, д. 24.

Цель и задачи программы

Цель - повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их познавательных процессов.

Задачи:

Обучающие (предметные):

1. Сохранять и укреплять здоровье детей;
2. Формировать привычку к здоровому образу жизни;
3. Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
4. Формировать двигательные навыки и умения;

Развивающие (метапредметные):

1. Развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление.
2. Развивать физические способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
3. Развивать самостоятельность, инициативу;
4. Обучать продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные (личностные):

1. Воспитывать чувство патриотизма;
2. Вырабатывать умение владеть волевыми усилиями;
3. Воспитывать духовные качества, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми, видеть себя глазами окружающих;
4. Воспитывать сознательное отношение к сохранению своего здоровья.

Планируемые результаты

В процессе реализации программы, рассчитанной на один год, обучающие должны знать основные понятия и термины (основы здорового образа жизни, способы самоконтроля и др.); уметь пользоваться инвентарем, выполнять упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, акробатические элементы.

Предметные:

К концу обучения учащиеся будут:

- владеть терминологическим аппаратом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях «Оздоровительной гимнастикой»;
- уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по формированию правильной осанки;
- уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по профилактике плоскостопия;
- уметь самостоятельно выполнять акробатические упражнения;
- уметь пользоваться инвентарем;
- уметь самостоятельно составлять комплекс ОРУ упражнений

Метапредметные:

К концу обучения учащиеся будут способны:

- ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
- устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, заявлять свою нравственную позицию, формулировать и аргументировано отстаивать свою точку зрения;
- работать в команде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- сотрудничать, оказывать помощь другим;

Личностные:

К концу обучения учащиеся будут:

- принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- соблюдать технику безопасности на занятиях «Оздоровительной гимнастикой»;
- соблюдать трудовую дисциплину и проявлять ответственность;
- ответственно относиться к учению, владеть способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- владеть приемами личного самовыражения и саморазвития;
- приобретать опыт физической деятельности для достижения жизненных целей;
- настраиваться на преодоление трудности;
- знать и корректировать собственные отрицательные качества, контролировать свои действия;
- соблюдать этические нормы в поведении.

Программа строится на основании следующих принципов обучения

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится

ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.



Учебный план объединения «Оздоровительная гимнастика»

Уровень	Название раздела, темы	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой аттестации)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой аттестации)
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
Стартовый	Основы знаний.	2	1	1	Опрос.	2	1	1	Опрос.
	СФП. Специальная физическая подготовка.	28	2	26	Контрольные нормативы.	28	2	26	Контрольные нормативы.
	ОФП. Общая физическая подготовка.	38	1	37	Контрольные нормативы.	38	1	37	Контрольные нормативы.
	Итого:	68ч	4 ч.	64 ч.	-	68ч	4 ч.	64 ч.	-

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (ОЗ).

Теория 1 ч. Практика 1 ч.

ОЗ включает в себя технику безопасности на занятиях и правила поведения в зале. Правила обращения со спортивным оборудованием и инвентарем, способы самоконтроля (ЧСС), диагностику физической подготовленности, беседы о здоровом образе жизни, правильном питании.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория 2 ч. Практика 26 ч.

СФП включает в себя дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, формирования навыка правильной осанки, выполнение акробатических элементов; укрепление мышц свода стопы, профилактику плоскостопия.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория 1 ч. Практика 37 ч.

ОФП включает в себя развитие физических способностей (сила, гибкость, скорость, скоростно-силовые, выносливость, координация) и познавательных процессов (память, внимание, мышление) в процессе подвижных игр.

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (стартовый
уровень обучения)**

Наименование объединения	Срок учебного года (Продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Наименование модуля	Всего ак.ч. в год	Кол-во ак. часов в неделю
«Оздоровительная гимнастика»	С 01.09.2026 г. по 28.05.2027 г. (34 учебных недели)	Очная форма обучения 2 раза в неделю по 45 минут. Дистанционная форма обучения 2 раза в неделю по 30 минут.	Основы знаний.	2	2
			СФП. Специальная физическая подготовка.	28	
			ОФП. Общая физическая подготовка.	38	

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится в начале учебного года (или при зачислении нового обучающегося) с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков. Формы контроля: педагогическое наблюдение, беседа, выполнение контрольных нормативов.

Для текущего контроля уровня достижений обучающихся использованы такие способы, как:

- наблюдение активности на занятиях;
- беседа с обучающимися;
- контрольные нормативы (ОФП);
- анализ техники выполнения упражнений.

Для проведения промежуточной аттестации:

- собеседование;
- тестирование;
- контрольные нормативы (ОФП);
- контрольные нормативы: техника выполнения комплекса акробатических элементов.

Для проведения итоговой аттестации по результатам изучения курса используется:

- контрольные нормативы (ОФП);
- опрос.

При дистанционном формате обучения:

- контрольные нормативы (ОФП). Видеоотчёт. Сгибание разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги; наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Оценочные материалы

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля уровня достижений обучающихся

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет в полной мере оценить результативность прохождения программы, выявить уровень физической подготовленности, развитие личностных качеств в соответствии с прогнозируемым результатом.

Виды аттестации:

1. Текущая аттестация – оценка качества усвоения материала какой-либо части (темы) программы и проводится педагогом на занятиях.
2. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися знаний в рамках программы по итогам полугодия и проводится педагогом.
3. Итоговая аттестация – это оценка овладения учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершению учебного года и проводится педагогом и аттестационной комиссией.

Проходят в виде контрольных нормативов, опросов, тестов.

Внешний контроль

На первом занятии проводится диагностика физической подготовленности для выявления уровня физической подготовленности воспитанников (вводный контроль), затем в середине изучения программы повторно проводится диагностика (текущий контроль) для отслеживания прироста показателей уровня физической подготовленности воспитанников, и в конце изучения программы предусматривается заключительная диагностика (итоговый контроль). Также предполагается оценка техники выполнения комплексов акробатических элементов.

Внутренний контроль

Предполагает использование личных наблюдений педагога, отслеживания результатов выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений) и специальных физических упражнений каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики - опрос, тестовые задания, наблюдения. Формой отчётности по педагогической диагностике является диагностическая карта. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения специальных упражнений.

Мониторинг образовательных результатов:

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка, по следующей форме (Приложение 2).

Показатели критериев определяются уровнем: высокий (В) — 3 балла; средний (С) — 2 балла; низкий (Н) — 1 балл.

1. Разнообразие умений и навыков

Высокий (3 балла): имеет четкие технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь (ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, скакалка, обруч).

Средний (2 балла): имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь.

Низкий (1 балл): имеет слабые технические навыки, отсутствует умение использовать спортивный инвентарь.

2. Глубина и широта знаний по содержанию программы

Высокий (3 балла): имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, владеет определенными понятиями (название, определение) свободно использует технические обороты.

Средний (2 балла): имеет неполные знания по содержанию курса, оперирует специальными терминами.

Низкий (1 балл): недостаточны знания по содержанию курса, знает отдельные определения.

3. Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности

Высокий (3 балла): проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Средний (2 балла): проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

Низкий (1 балл): присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога.

4. Развитие познавательных способностей: памяти, мышления, внимания, воображения, речи.

Высокий (3 балла): обладает содержательной, выразительной речью, умеет четко отвечать на поставленные вопросы, обладает творческим воображением; у ребенка устойчивое внимание, быстро запоминает упражнения.

Средний (2 балла): репродуктивное воображение с элементами творчества; знает ответы на вопросы, но не может оформить мысль, не всегда может сконцентрировать внимание, запоминает не все упражнения.

Низкий (1 балл): воображение репродуктивное, не знает ответы на вопросы, не может оформить мысль, не может сконцентрировать внимание, запоминает некоторые упражнения.

Методические материалы

Основной формой занятий является групповое практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.).

Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными формами организации деятельности детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные.

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

Дополнительный материал:

- Упражнения для формирования правильной осанки (Приложение 6);
- Упражнения для профилактики плоскостопия (Приложение 7);
- Гимнастика для глаз (Приложение 8);
- Подвижные игры (Приложение 9);
- Правила работы за компьютером (Приложение 10)

Требования техники безопасности

Требования безопасности во время занятий

1. Заниматься в спортивной форме и удобной спортивной обуви.
2. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
3. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.

4. Приступать к выполнению основной части урока после предварительной разминки.
5. Все упражнения выполнять после указания учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь на исходное место.
2. Не покидать спортивный зал без разрешения педагога.
3. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите педагогу.
4. Выходите из спортивного зала спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Общие правила техники безопасности.

1. Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя.
2. Не использовать инвентарь без разрешения учителя.
3. При выполнении упражнения, помнить о показе и о методических указаниях учителя.
4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает учитель.
5. Инвентарь и оборудование хранить в предназначенном для этого месте.
6. Располагать инвентарь и оборудование в указанном педагогом месте.
7. Не разговаривать во время выполнения упражнений.
8. Выполнять упражнения внимательно, не отвлекаться посторонними делами.
9. При получении травмы немедленно сообщить учителю.

Требования безопасности при дистанционном обучении

1. Все упражнения выполнять под строгим контролем родителей.
2. Упражнения выполнять в удобной спортивной одежде и обуви.
3. Упражнения выполнять через 1-2 часа после еды.
4. Не рекомендуется выполнять упражнения в ранние утренние часы и в позднее вечернее время.

5. Выполнять только те упражнения, которые показывал педагог.
6. Приступать к выполнению основной части урока после предварительной разминки (комплекса общеразвивающих упражнений).
7. В заключительной части урока, обязательно, выполнить упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Рабочая программа

Аннотация

В современных условиях уделяется значительное внимание развитию здорового образа жизни, но вместе с этим остается проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Программа «Оздоровительная гимнастика» направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни, коррекцию осанки, укрепление мышечного корсета, профилактику плоскостопия, развитие физических способностей и познавательных процессов.

Цель - повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их познавательных процессов.

Задачи:

- Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Развивать физические способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- Выбатывать умение владеть волевыми усилиями, воспитывать духовные качества, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми, видеть себя глазами окружающих;

Планируемые результаты

В процессе реализации программы, рассчитанной на один год, обучающие должны знать основные понятия и термины (основы здорового образа жизни, способы самоконтроля и др.); уметь пользоваться инвентарем, выполнять упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, акробатические элементы.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Объединение «Оздоровительная гимнастика» на 2025-2026 учебный год
 Стартовый уровень обучения.

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во ак. ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Мероприятия за рамками учебного плана
СЕНТЯБРЬ	01.09.- 06.09.	Согласно учебному расписанию	1	1 Модуль. Основы знаний. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Оздоровительной гимнастикой. Диагностика физической подготовленности. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Оздоровительной гимнастикой. ОФП. Диагностика физической подготовленности. (Публикация в социальных сетях VK, в группе «Оздоровительная гимнастика». https://vk.com/club102800073	-
			1	Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (режим дня, правильное питание). Дистанционное обучение (ДО). Презентация. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (режим дня).	

07.09.- 13.09.	Согласно учебному расписанию	1 1	Основы знаний. Полезные и вредные продукты. Дистанционное обучение (ДО). Презентация. Полезные и вредные продукты. 2 Модуль. Специальная физическая подготовка (СФП). Строевая подготовка. Основные команды. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
14.09.- 20.09.	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. СФП. Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
21.09.- 27.09	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. СФП. Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	
28.09.- 04.10.	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Гимнастика для глаз. Дистанционное обучение (ДО). Презентация. Гимнастика для глаз. СФП. Гимнастика для глаз. Дистанционное обучение (ДО). Презентация. Гимнастика для глаз	

ОКТАБРЬ	05.10.- 11.10.	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Гимнастика для глаз. Дистанционное обучение (ДО). Презентация. Гимнастика для глаз. СФП. Дыхательная гимнастика. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Дыхательная гимнастика.	-
	12.10.- 18.10.	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Дыхательная гимнастика. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Дыхательная гимнастика. СФП. Дыхательная гимнастика. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Дыхательная гимнастика.	-
	19.10.- 25.10	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Дыхательная гимнастика. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Дыхательная гимнастика. СФП. Дыхательная гимнастика. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Дыхательная гимнастика.	-
НОЯБРЬ	02.11.- 08.11.	Согласно учебному расписанию	1 1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки. СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	-

	09.11.- 15.11.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	-
			1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	
	16.11.- 22.11.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	-
			1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	
	23.11.- 29.11.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	-
			1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	
ДЕКАБРЬ	30.11.- 06.12.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	-
			1	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Формирование навыка правильной осанки.	

	07.12.- 13.12.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
			1	СФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	
	14.12.- 20.12.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Диагностика физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Диагностика физической подготовленности.	-
			1	СФП. Диагностика физической подготовленности. Поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Диагностика физической подготовленности.	
	21.12.- 27.12.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. Кувырок вперед. Группировка, перекаты. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
			1	СФП. Акробатические элементы. Кувырок вперед. Группировка, перекаты. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	

ЯНВАРЬ	10.01.- 16.01.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. Стойка на лопатках. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
	17.01.- 23.01.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. Стойка на лопатках. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
	24.01.- 30.01.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. Мостик. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
ФЕВРАЛЬ	31.01.- 06.02.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. «Колесо». Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
			1	СФП. Акробатические элементы. «Колесо». Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-

	07.02.- 13.02.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Акробатические элементы. «Колесо». Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
			1	СФП. Акробатические элементы. «Колесо». Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	
	14.02.- 20.02.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Развитие гибкости. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. СФП. Развитие гибкости.	-
			1	СФП. Развитие гибкости. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. СФП. Развитие гибкости.	
	21.02.- 27.03.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия.	
			1	СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия.	
	28.02.- 05.03.	Согласно учебному расписанию	1	СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия.	-
			1	СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия.	
МАРТ					

	06.03.- 12.03.	Согласно учебному расписанию	1 1	3 Модуль. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие физических способностей. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. ОФП. Развитие физических способностей. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
	13.03.- 19.03.	Согласно учебному расписанию	1 1	ОФП. Развитие физических способностей. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. ОФП. Развитие физических способностей. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
	20.03.- 26.03.	Согласно учебному расписанию	1 1	ОФП. Развитие физических способностей. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. ОФП. Развитие физических способностей. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	
	03.04.- 09.04.	Согласно учебному расписанию	1 1	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	-
АПРЕЛЬ					

	10.04.- 16.04.	Согласно учебному расписанию	1	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	-
			1	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	
	17.04.- 23.04.	Согласно учебному расписанию	1	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	-
			1	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	
	24.04.- 30.04.	Согласно учебному расписанию	1	ОФП. Школа мяча. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	
			1	ОФП. Диагностика физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Диагностика физической подготовленности.	-

МАЙ	01.05.- 07.05	Согласно учебному расписанию	1 1	ОФП. Диагностика физической подготовленности. Поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. Диагностика физической подготовленности. ОФП. Школа мяча. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
	08.05.- 14.05.	Согласно учебному расписанию	1 1	ОФП. Школа мяча. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. ОФП. Школа мяча. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей.	-
	15.05.- 21.05.	Согласно учебному расписанию	1 1	ОФП. Школа мяча. Дистанционное обучение (ДО). Видеоурок. ОФП. Развитие физических способностей. ОФП. Итоговое занятие. Игровая программа «Поезд здоровья». Дистанционное обучение (ДО). Игровая программа «Поезд здоровья».	-
ИТОГО			68 часов		

Раздел 4. Воспитательная работа

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания реализуется в соответствии с общей программой воспитательной работы МАУ ДО «ЦРД и М» и дополняет настоящую общеразвивающую программу, позволяя комплексно решать образовательные и воспитательные задачи.

Цель воспитания: создание условий для формирования гармоничной, социально-активной, творческой личности, приобщенной к трудовой деятельности и традиционным российским ценностям.

Задачи воспитания:

- Формировать уважительное отношение к своему и чужому труду, мотивацию к творческой деятельности.
- Воспитывать патриотизм и гражданскую ответственность через приобщение к памятным датам и событиям страны.
- Развивать коммуникативные навыки и этические нормы в процессе коллективной деятельности.

Основные направления, формы и ожидаемые результаты:

- *Формирование и развитие творческих способностей:* участие в конкурсах, выставках; результат — повышение мотивации, развитие индивидуальности.
- *Духовно-нравственное и патриотическое воспитание:* тематические беседы, мастер-классы к праздничным датам (День матери, 23 февраля, 9 Мая), акции; результат — проявление уважения к истории и культуре.
- *Формирование информационной культуры и безопасности:* беседы, приуроченные ко Дню безопасного интернета; результат — осознанное и безопасное поведение в сети.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	- Информационно-просветительские мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом; -Проведение профилактических бесед на тему «Безопасный путь домой».	- Тематическая беседа, распространение информационных буклетов.	Сентябрь
2.	- Мероприятия, посвященные памяти жертв политических репрессий.	- Тематическая беседа.	Октябрь
3.	-Тематическая беседа, посвящённая Дню народного единства и согласия; - Акция «Поздравительная открытка», посвященная всероссийскому Дню матери; - Окружная выставка «Юные дизайнеры»; - Акция «Портрет мамы».	- Беседа; - Мастер – класс; - Выставка.	Ноябрь
4.	- Беседа, посвящённая Дню неизвестного солдата, Дню Героев Отечества; -Окружная выставка «Мастерская Деда Мороза».	- Тематическая беседа; - Выставка.	Декабрь
5.	- Конкурсно - игровые программы, проводимые в каникулярное время; - Беседа, посвященная 37-годовщине вывода советских войск из Афганистана; - Акция памяти «Блокадный хлеб».	- Игровая форма; - Беседа; - Акция.	Январь
6.	- Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества; - Мероприятия, направленные на формирование безопасной интернет – среды для детей и молодёжи, посвящённые Всемирному Дню безопасного интернета. - Окружная выставка технического творчества «Техностарт».	- Мастер – класс; - Беседа; - Выставка.	Февраль

7.	- Мероприятия, посвящённые «Международному женскому Дню»;	- Игровая форма; - Выставка.	Март
8.	- Беседа «Дороги войны», посвященные годовщине Победы в ВОВ; - Информационно - просветительские мероприятия, посвященные памяти Чернобыльской трагедии; - Игровая программа, посвящённая Дню космонавтики «Полёт к звездам»; - Окружной конкурс «Пасхальные мотивы»; - Окружная выставка «Птичий переполох»; - Конкурс на самое красивое пасхальное яйцо.	- Беседа; - Тематическая беседа, распространение информационных буклетов, показ видеофильма; - Игровая форма; - Выставка.	Апрель
9.	- Мероприятия, посвящённые Дню Победы в Великой Отечественной войне; -Открытие ветерану «День Победы!»; - Отчётный концерт воспитанников учреждения; - Беседа по правилам поведения в летний период; - Окружная выставка «Победный май!»; - Акция «Георгиевская ленточка», посвященная годовщине Победы в ВОВ; - Акция «Окна Победы».	- Беседа; - Мастер – класс; - Выставка; - Тематическая беседа; - Акция.	Май

Условия реализации:

Материально-техническое обеспечение

1. Учебно-методическая литература;
2. Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
3. Спортивный инвентарь:
 - гимнастические коврики (25 шт.);
 - гимнастические маты (10 шт.);
 - скакалки (25 шт.);
 - гимнастические палки (25 шт.);
 - обручи (25 шт.);
 - мячи с шипами (25 шт.);
 - мяч резиновый (1 шт.).

Информационное обеспечение: Для реализации программы с применением ДОТ используется сообщество в социальной сети VK, мессенджер МАХ. Ссылки на текстовые, фото- и видеоинструкции по темам программы.

Методическое обеспечение: наглядные пособия, комплексы общеразвивающих упражнений и схемы выполнения упражнений, папка с инструктажами по технике безопасности.

Кадровое обеспечение: Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование.

Список литературы

Для педагога:

1. Дворкина Н.И. Влияние спортивных занятий на развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников/Н.И. Дворкина// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009.- №5. – С. 22.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высш. физкульт./ Л.П. Матвеев. - 3-е изд. - Санкт-Петербург: Лань, 2003. – 160 с.
3. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста / ред.: Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер. - Москва: Педагогика, 1988. - 135 с.
4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2011. — 111 с.
5. Стародубцева И.В. Познавательные процессы: от теории к практике физического воспитания: Учебное пособие / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова.— Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2007. – 112 с.
6. Стародубцева И.В. Современные аспекты взаимосвязи умственного и физического воспитания / И. В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 31 - 32; 49.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей / О.А. Степанова. - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол гимнастика: конспекты занятий/ авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 159 с.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. и преп. высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд. - М: Академия, 2007. – 480 с.

11. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.

2. Языкова, В.С. Мир семьи: ожидание и реальность/В.С. Языкова. – М.: Арбат, 1996. – 322 с.

Интернет-ресурсы:

1.<https://www.gto.ru/>

2. <https://www.rsl.ru/>

Приложение 1

Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения _____

№	Фамилия, имя обучающе гося	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения Метапредметных результатов			Уровень достижения Личностных достижений		
		Высокий (5-4)	Средний (3)	Низкий (2)	Высокий (5-4)	средний (3)	Низкий (2)	Высокий (5-4)	Средний (3)	Низкий (2)

Приложение 2

Вводная диагностика физической подготовленности

№	ФИО	Контрольные испытания		
		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Поднимание туловища (за 30 сек)	Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)

Текущая диагностика физической подготовленности

№	ФИО	Контрольные испытания		
		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Поднимание туловища (за 30 сек)	Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)

Приложение 4

Итоговая диагностика физической подготовленности

№	ФИО	Контрольные испытания		
		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Поднимание туловища (за 30 сек)	Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)

Упражнения для формирования правильной осанки

Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед, прогнувшись (спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперед).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки «в замок» сзади. Отводить руки назад прогибаться.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Прогнуться назад.

4. И.п. – стойка ноги врозь, стоя спиной к друг другу на расстоянии одного шага, взяться за руки внизу.

а) сделать выпад правой ногой;

б) вернуться в и.п.;

в) то же, но другой ногой.

Каждое упражнение повторить 4-8 раз.

Упражнения у стены

Ребенок должен встать спиной к стене (без плинтуса!) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. Поясничный прогиб должен плотно прижимать его ладонь.

Не меняя этого положения:

- сделать несколько шагов вперед, в сторону, вернуться к стене и принять исходное положение;

- присесть с прямой спиной, не отрывая затылка от стены.

Вернуться в и.п. Повторить приседание, сделав шаг вперед, и вернуться в исходное положение;

- стоя у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны;

- поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, обхватив их руками, прижимать к туловищу.

Упражнения с предметами

Для их выполнения необходим небольшой мешочек весом 200-300 г., наполненный песком.

И.п. – стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, лабиринт из двух-трех стульев, вернуться в и.п.;
- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в и.п.;
- встать на скамейку и сойти с нее. Выполнить 8-16 р.

Упражнения на равновесие

Эти упражнения помогают выработать умения удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Встать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;
- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове;
- выполнить то же упражнение на доске шириной 15-30 см, положенной на гантели.

Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса

И.п. – стойка ноги врозь:

- положить ладони на лопатки (локти кверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки не касались друг друга;
- сцепить кисти за спиной – правая рука сверху над лопатками, левая – под лопатками; поменять положение рук.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток;

- наклониться вправо и влево;
- повернуться в одну затем в другую сторону;
- перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»

1. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и

плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение 3 с.

2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

3. И.п. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «басс»).

4. И.п. – то же. Движения рук в стороны – назад, в стороны – вверх.

5. И.п. – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.

6. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

7. И.п. – то же. Поочередное приподнимание выпрямленных ног (с удержанием 3 с.)

8. И.п. – то же. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и отпустить в и.п.

9. И.п. – лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывая мяч партнеру, ловить его с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

10. И.п. – то же. приподнять голову и плечи, удерживая руками мяч перед грудью. Не меняя положения, бросать мяч партнеру.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Перекаты с пятки на носок.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Перекаты с пятки на носок через гимнастическую палку.
3. И.п. – сед ноги вместе. Подтягивание стоп к себе (3 с.).
4. И.п. – то же. Одну стопу подтягиваем, другую отводим, и наоборот.
5. И.п. – сед ноги врозь, собираем пальцами ног носовые платки (4-8р).
6. И.п. – то же. Перекатываем стопами мяч (лучше с шипами).
7. И.п. – то же. Перекатываем гимнастическую палку.
8. И.п. – сед ноги врозь. Зажимаем междупалец ног карандаш и рисуем фигуры.

Гимнастика для глаз

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к парте, выдох. Повторить 4-8 раз.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. И.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в и.п. Повторить 4-8 раз.
4. И.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску в течение 2-3 с. Поставить руку на парту перед собой так, чтобы кончики пальцев были на уровне глаз, на расстоянии 15-20 см. от них; перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него в течение 3-5 с, затем отпустить руку. Повторить 4-8 раз.
5. И.п. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Выполняя упражнение, следовать взглядом за руками, не поднимая головы. Руки опустить, выдох 4-8 раз.
6. И.п. – о.с, руки на пояс. Голова не двигается, смотрим вверх, вниз, влево, вправо.
7. И.п. – тоже. Смотрим по диагонали.
8. И.п. – тоже. Рисуем восьмёрку взглядом.
9. И.п. – тоже. Смотрим на стекло на точку 10 сек, затем смотрим на объекты за окном 10 сек и снова возвращаем взгляд на точку.

Подвижные игры

1. «Светофор».

Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять правила дорожного движения.

Ход игры: ведущий знакомит детей с основными цветами светофора и их значением, объясняет правила игры. Дети идут по залу в колонну по одному. По сигналу ведущего поднявшего флажок вверх, они должны выполнить соответствующее действие: «красный» - остановиться, «зеленый» - идти с высоким подниманием бедра.

Отмечаются дети быстро и правильно выполнившие задание.

2. «Кто ушел?».

Цель: развивать память, внимание.

Ход игры: дети строятся в шеренгу в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на них, отворачивается. В это время, по указанию педагога, один из детей выходит из зала. Водящий должен повернуться и отгадать, кого из детей не хватает.

Варианты: когда один из детей уходит, все остальные игроки меняются местами, чтобы запутать водящего.

3. «Вот так позы!».

Цель: развивать моторную и зрительную память, произвольный самоконтроль, устойчивость внимания.

Ход игры: участники игры принимают позы, соответствующие определенному виду спорта (видам профессий, движением животных и т.п.). Водящий, посмотрев на них должен запомнить, воспроизвести и дать комментарий после того, как все дети вернуться в исходное положение.

Игра может усложняться за счет увеличивающегося количества играющих. Отмечаются лучшие водящие.

4. «Тайное движение».

Цель: развивать зрительную и моторную память и соотношение между ними.

Ход игры: ведущий или педагог показывает различные гимнастические упражнения. Участники игры повторяют за ведущим все упражнения кроме «тайного», (заранее оговоренного). Вместо этого упражнения, дети должны выполнять другое, также заранее оговоренное. К примеру, вместо «тайного» движения – поднять руки вверх – они должны присесть.

Отмечаются дети, без ошибок выполнявшие упражнения.

5. «Наступалки».

Цель: развивать внимание, координационные способности.

Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. По сигналу педагога каждый игрок должен как можно больше раз успеть «наступить» на ногу игроков, стоящих справа и слева от него, при этом не дать наступить на свои ноги. Руки партнеров при этом не отпускают. Через 10 секунд игра останавливается, и выявляются победители – дети, которым ни разу не наступили на ноги. После этого игра возобновляется.

6. «Мяч водящему».

Цель: совершенствовать восприятие, развивать сосредоточенность внимания, быстроту реакции, координационные способности.

Ход игры: на земле проводят две линии на расстоянии 3 метра одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5-6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии, повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементами соревнований. В этом случае удобно играющим встать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, если

играющий теряет мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого команда теряет время и может проиграть.

7. «Удочка».

Цель: совершенствовать восприятие, развивать внимание.

Ход игры: дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга – воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см.), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

8. «Третий лишний».

Цель: развитие мышления, внимания.

Ход игры: дети становятся в круг по двое, один сзади другого. Расстояние между парами должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какой-нибудь пары. Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребенок, который оказался третьим. Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Правила: бегать только по кругу, не пресекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. Если игроков мало то можно встать не парами, а по одному. Тогда лишним будет не третий, а второй. В этом случае игру можно назвать «Второй лишний».

9. «Кто дольше не уронит».

Цель: совершенствование восприятия, внимания.

Ход игры: игроки двух команд распределяются по парам и встают в 3-4 шагах друг от друга. У каждого впереди стояще пары по мячу. По сигналу

игроки с мячами начинают бег, при этом один игрок перебрасывает мяч другому и затем ловит мяч от него. Мячи все время находятся в воздухе, а игроки продвигаются по определенной линии и возвращаются обратно. Каждый участник передает мяч одному из игроков следующей пары и встает в коней команды. Игра заканчивается, когда все игроки выполняют задание.

10. «Найди и промолчи! ».

Цель: развивать внимание, пространственное восприятие, выдержку.

Ход игры: педагог заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям его найти. Тот, кто увидел предмет, подходит к педагогу и тихо говорит ему об этом. Когда большинство детей справится с заданием, отмечают тех, кто оказался самым внимательным.

Для старших детей количество спрятанных предметов можно увеличить. Например: «В зале спрятаны флажки разного цвета. Найдите их все, сосчитайте и тихо скажите мне, сколько флажков вы нашли».

10. «Больше-меньше».

Цель: развивать умение сравнивать, внимание, слухо-моторную координацию движений.

Ход игры: играющие строятся в шеренгу. Педагог называет им предметы и объекты (слон, мышка, дерево, цветок). Если названный предмет больше предыдущего, то дети должны встать на носки, руки вверх. Если названный предмет меньше предыдущего дети выполняют приседание. Выигрывает тот кто ни разу не ошибся.

Таким же образом можно закреплять знания о понятиях: «выше – ниже», «шире – уже», «длиннее – короче», «толще – тоньше» и т.п.

11. «Тихая охота».

Цель: развитие мышление, слухового внимания, воображения, закрепление математического счета, совершенствование координационных и скоростных способностей.

Ход игры: игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу. Перед ними кладутся муляжи или картинки с изображением знакомых детям ягод и

грибов (в том числе и ядовитых). В 5-6 метрах сбоку от команд стоят корзины.

Педагог дает команду: «Мальчики, за грибами!». Участники обеих команд выбирают соответствующие картинки или муляжи. По команде: «Стоп!», сбор «грибов» прекращается. Мальчики подбегают к своей корзине и выкладывают свой урожай. По команде педагога: «Девочки, за ягодами!», действия детей повторяются в уже описанной последовательности.

Игра продолжается до тех пор, пока урожай «тихой охоты» не будет собран в корзины.

Педагог следит за выполнением условий игры. Результат подсчитывается каждой командой. Ядовитые грибы и ягоды вычитываются из урожая. Побеждает команда, собравшая большее количество грибов и ягод.

12. «Поймай мяч!».

Цель: развивать восприятие формы, произвольное внимание, совершенствовать работу зрительного и кинестетического анализаторов, координационные способности.

Ход игры: играющие строятся в круг, в центре которого располагается водящий. Водящий называет в слух различные предметы и одновременно бросает мяч одному из игроков, который должен определить похож ли этот предмет на заранее указанную фигуру (круг, треугольник, квадрат). Задача игрока – поймать мяч, если предмет и фигура похожи (например, круг – обруч, колесо, мяч) и не ловить, если предмет и фигура не соответствуют друг другу (например, треугольник – холодильник, телевизор).

Выигрывает тот, кто допускает меньшее количество ошибок.

Варианты: играющие становятся в 2-3 колонны, а водящий поочередно бросает мяч каждой команде. Выигрывает команда, игроки которой допустили меньше ошибок.

13. «Угадай предмет!».

Цель: совершенствовать тактильное восприятие, развивать внимание.

Ход игры: играющие разбиваются на пары. В каждой паре определяется ведущий. Второму игроку завязываются глаза. Ведущий в произвольном порядке подает различные предметы своему напарнику, который должен обследовать предмет руками и определить, что это такое и для чего его можно использовать.

После 4-5 раз напарники меняются ролями. Выигрывает тот, кто меньше ошибался.

Варианты:

1. Определить название и назначение предмета в положении «руки за спиной».
2. Назвать материал, из которого сделан предмет (ткань, металл, пластик).

14. «Ловишки с мячом».

Цель: развивать память, ловкость, скоростные способности, закреплять счет.

Ход игры: дети передают мяч друг другу со словами: «Раз-два-три мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть – вот он, вот он здесь. Семь-восемь-девять – бросай, кто умеет». Тот игрок, у которого на последнем слове окажется мяч, говорит: «Я!» и бросает его в разбегающихся детей. «Осалив» мячом первого игрока, «ловишка» берет мяч в руки. Играющие вновь строятся в круг. Игра продолжается.

15. «Запомни свое место!».

Цель: развивать зрительную и моторную память, скоростные качества.

Ход игры: участники игры стоят по кругу или в различных углах зала, каждый должен запомнить свое место. По сигналу все игроки разбегаются. По второму сигналу каждый должен вернуться на свое место.

Отмечаются игроки, быстро и правильно выполнявшие условия игры.

16. «Вызови по имени!».

Цель: развивать двигательную память, долговременную память на слова, интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, ловкость.

Ход игры: участники делятся на две команды. По сигналу педагога свободно передвигаются по всему залу. Внезапно педагог подбрасывает мяч вверх и называет имя участника первой команды, который должен поймать мяч. Аналогично вызывается участник второй команды.

Побеждает команда, поймавшая мяч большее количество раз.

17. «Кто быстрее».

Цель: совершенствовать сосредоточенность внимания, координационные способности, быстроту реакции.

Ход игры: двое-трое водящих находятся в круге, остальные игроки за линией круга. По сигналу педагога игроки входят в круг и выходят из него. Водящие стараются их поймать, пойманные становятся «ловишками», водящие не имеют право выходить из круга.

18. «Слушай внимательно!».

Цель: развивать внимание, память, быстроту двигательной реакции.

Ход игры: дети идут по кругу и выполняют действия, соответствующие указаниям ведущего. По команде: «заяц» - прыгают на двух ногах; «гусь» - идут в приседе; «лошадь» - выполняют галоп.

Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.

Варианты: словесные инструкции заменяют другими сигналами: один свисток - подпрыгнуть вверх; два свистка – ходьба с высоким подниманием бедра ит.д.

Правила работы за компьютером

В соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» для учеников I-IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут, для учеников V-VII классов – 20 минут, для учеников VIII-IX классов – 25 минут, для старшеклассников X-XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

Комната, в которой учащийся работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 50 см.

По возможности сокращать время работы за компьютером; делать 2-3-минутные перерывы.