

**МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского  
муниципального района» КБР  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного  
образования «Дом детского творчества»  
Чегемского муниципального района КБР**

**Принята:**  
на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 31. 05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Здоровей-ка»**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная  
**Уровень программы:** базовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** 7-9 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 162 часа  
**Форма обучения:** очная  
**Автор:** Шогенова Заира Руслановна - педагог дополнительного образования

г.п.Чегем ,2022г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Уровень программы:** базовый.

**Вид программы:** модифицированный.

#### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана ДООП:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07. 2020г.№304-ФЗ. 3. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ от 30.11.2016 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром от 2021 г.
- Постановление Местной администрации Чегемского муниципального района от 28.08.2020 г. № 1021-па «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Чегемском муниципальном районе».
- Устав МКУ ДО «ДДТ».

#### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» решает одну из самых актуальных задач современного образования – формирование здорового образа жизни учащихся. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за укрепление своего здоровья. Занятия по данному курсу способствуют расширению знаний и навыков детей по гигиенической культуре, развитию и совершенствованию мышечно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, отвечают потребностям современных детей и ориентированы на решение актуальных

проблем в раскрытии творческих способностей.

**Новизна программы** состоит в том, что она объединила в себе теоретические и практические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, ритмики, ОБЖ. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы, занятия проводятся в игровой форме. Большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации, где создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

**Отличительные особенности программы** состоят в идее гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, в системе упражнений, выстроенных от простого к сложному, с учётом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий. что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-9 лет.

**Срок реализации:** 1 год, 162 часа.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа.

**Продолжительность одного занятия** 40 минут, перерыв на отдых 10 минут.

**Наполняемость группы:** 13-17 человек.

**Формы занятий:**

- индивидуальные;
- групповые.

**Цель программы:** формирование творческой личности, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья.

**Задачи программы**

**Предметные:**

- сформировать мотивационную сферу здорового образа жизни, гигиенического поведения, безопасности жизни;
- развить координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений.
- развить интеллектуальные, познавательные и творческие способности.

**Метапредметные:**

- расширить кругозор детей о здоровом образе жизни;
- содействовать физическому и психическому развитию детей;
- развить произвольное внимание, память, мышление, наблюдательность детей на материалах о ЗОЖ;
- расширить знания и умения в смежных областях;
- развить общую культуру личности путем приобщения ребенка к движениям под музыку.

**Личностные:**

- способствовать воспитанию таких качеств, как готовность к сотрудничеству, общительность, эмпатия, стремление помогать другим и принимать помощь;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма;
- осуществлять профилактику вредных привычек;
- воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел №1. «Гигиена-Залог здоровья»</b>		<b>67,5</b>	<b>30</b>	<b>37,5</b>	
1.	Вводное занятие. «Давайте познакомимся». Инструктаж по охране труда и технике безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Режим дня	2,5	1	1,5	Опрос
3.	Особенности человеческого организма	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Мир вокруг меня и я в нем	2,5	1	1,5	Тестирование
5.	«Береги свое здоровье»	2	1	1	Опрос
6.	Живительные силы	2,5	1	1,5	Тестирование
7.	Сон –лучшее лекарство	2	1	1	Опрос
8.	«Что делает наша семья, чтобы быть здоровыми?»	2,5	1	1,5	Опрос
9.	«Безопасность в повседневной жизни»	2	1	1	Самостоятельная работа
10.	«Опасность в нашем доме»	2,5	1	1,5	Тестирование
11.	«Как организм помогает себе сам?»	2	1	1	Опрос
12.	«Почему мы болеем?»	2,5	1	1,5	Тестирование
13.	«Чистота-залог здоровья. Понятие о гигиене»	2	1	1	Опрос
14.	Уроки Мойдодыра	2,5	1	1,5	Опрос
15.	«Режим в моей жизни. Моё утро»	2	1	1	Опрос
16.	«Дружи с водой»	2,5	1	1,5	Опрос
17.	«Осанка и стройная спина»	2	1	1	Опрос
18.	«Забота о коже»	2,5	1	1,5	Опрос
19.	«Органы дыхания»	2	1	1	Опрос
20.	«Как следует питаться»	2,5	1	1,5	Тестирование

21.	«Здоровый образ жизни»	2	1	1	Самостоятельная работа
22.	«О пользе витаминов» -	2,5	1	1,5	Опрос
23.	«Как я познаю мир» (исследование познавательной сферы детей).	2	1	1	Тестирование
24.	«Самовоспитание – это воспитание самого себя»	2,5	1	1,5	Опрос
25.	«Вредные привычки в жизни людей»	2	1	1	Тестирование
26.	«Как создать полезные привычки?»	2,5	1	1,5	Тестирование
27.	«Правила поведения и здоровье»	2	1	1	Опрос
28.	Какие опасности таит вода.	2,5	1	1,5	Опрос
29.	Что делать, если пристает незнакомый человек.	2	1	1	Тестирование
30.	«Мы на улицах города»	2,5	1	1,5	Опрос
<b>Раздел №2. «Танцы и игры»</b>		<b>94,5</b>	<b>42</b>	<b>52,5</b>	
1.	Танцы и игры на развитие творческих способностей детей	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Образно-игровые упражнения	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Самостоятельная смена движений	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
5.	Музыкально-подвижные игры	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
7.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмико-гимнастические упражнения	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
9.	Ритмико-гимнастические упражнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение
10.	Ритмико-гимнастические упражнения	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение

11.	Игры под музыку	2	1	1	Педагогическое наблюдение
12.	Танцевальные упражнения	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
13.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	1	1	Педагогическое наблюдение
14.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
15.	Танцевальные упражнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение
16.	Развитие движений	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
17.	Речевые игры	2	1	1	Педагогическое наблюдение
18.	«Игроритмика» Выполнение движений руками в различном темпе	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
19.	Игропластика	2	1	1	Педагогическое наблюдение
20.	Пальчиковая гимнастика	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
21.	Пальчиковая гимнастика	2	1	1	Педагогическое наблюдение
22.	Игровой самомассаж	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
23.	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Педагогическое наблюдение
24.	Логоритмика	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
25.	Развитие пластики тела.	2	1	1	Опрос
26.	Слуховое восприятие и память	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
27.	Счетные упражнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение
28.	Знакомство с шагами	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
29.	Ориентировка в пространстве	2	1	1	Педагогическое наблюдение
30.	Игровые этюды	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
31.	Креативная гимнастика	2	1	1	Педагогическое наблюдение
32.	Ирогимнастика	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение «
33.	Ритмико-гимнастический комплекс	2	1	1	Педагогическое наблюдение

34.	« Стретчинг »	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
35	Танцевальная разминка.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
36.	Партерная гимнастика	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
37.	Равновесие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
38.	Гибкость	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
39.	Гибкость и выворотность	2	1	1	Педагогическое наблюдение
40.	Физические качества: сила ,ловкость	2,5	1	1,5	Педагогическое наблюдение
41.	Исходные положения в движениях игрового характера.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
42.	Контрольное занятие	2,5	1	1,5	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>162</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел №1. «Гигиена-Залог здоровья» -

##### Тема №1. Вводное занятие. «Давайте познакомимся» -2ч.

**Теория :** Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**Практика :** Рассказы детей о себе, своих друзьях и семье. Упражнение «знакомство»: дети представляются по имени и кратко рассказывают о себе, что считают необходимым

##### Тема №2 «Режим дня» -2,5ч.

**Теория :** Беседы о личной гигиене, закаливании, питании и режиме дня детей.

**Практика :** Игра-викторина о гигиене. Песенка-игра "Ровный сделаем кружок" "Упражнения», «Капитан».

##### Тема №3. « Особенности человеческого организма» -2ч.

**Теория :** Строение скелета и внутренних органов для жизнедеятельности. Одежда и гигиена тела. Гармоничное развитие тела, техническое мастерство.

**Практика :** Разминка «Веселые человечки», «Ковбои». Игра «Царство здоровья».

**Тема №4. « Мир вокруг меня и я в нём» -2,5ч.**

**Теория :** Что такое здоровье ? Валеология. Человек неповторим.. Как происходит общение людей для чего это нужно. Устройство глаза. Почему надо беречь глаза. Двигательная активность глаз

**Практика :** Упражнения для глаз и физкультурных пауз. Просмотр тематического фильма,

**Тема №5.«Береги свое здоровье» -2 ч.**

**Теория :**Способы сохранения правильной осанки во время ходьбы.

**Практика :** Игра «Спрячься у стены»

Конкурс «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»

**Тема №6. «Живительные силы» -2,5ч.**

**Теория :** Здоровье человека. Важность воды для организма.

**Практика:** Оздоровительная беседа. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.

**Тема №7. «Сон-лучшее лекарство» -2ч.**

**Теория :**Значение сна для здоровья человека. Правила подготовки ко сну

**Практика :** Упражнение «Рыбка».Релакс «Сказка». Игра «Плохо – хорошо» по гигиене сна.

**Тема № 8.«Что делает наша семья, чтобы быть здоровыми?» - 2,5ч.**

**Теория:** Собственное здоровье и здоровье членов семьи.

**Практика:** составление рассказа «Что делает наша семья, чтобы быть здоровыми?»

**Тема № 9. «Безопасность в повседневной жизни» - 2 ч.**

**Теория:** Соблюдение правил безопасности на улице, водоёмах, общественных местах. Что такое чрезвычайные ситуации, как себя вести в чрезвычайных ситуациях. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами.

**Практика:** Игра «Светофор здоровья». Игра-соревнование «Кто больше знает».

**Тема № 10. «Опасность в нашем доме» - 2,5ч.**

**Теория:** Анализ ситуации в стихотворении Э.Успенского «Мама приходит с работы...»

Правила безопасного поведения в доме.

**Практика:** Игра «Светофор здоровья»

**Тема №11. «Как организм помогает себе сам?» - 2 ч.**

**Теория:** Беседа по теме.

**Практика:** Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше знает?».

**Тема №12. «Почему мы бодем?» - 2,5 ч.**

**Теория:** Причины болезни. Признаки болезни.

**Практика:** Викторина«Твое здоровье», игра-соревнование «Кто больше?»

**Тема № 13.«Чистота-залог здоровья. Понятие о гигиене» -2ч.**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви. Гигиена спального места, уход за руками и ногами.

**Практика:** Игра «Полезно-вредно», игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».

**Тема №14. «Уроки Мойдодыра» -2,5ч.**

**Теория :** В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Предметы личной гигиены.

**Практика :**Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками.

**Тема №15. «Режим в моей жизни: Моё утро» -2ч.**

**Теория:** Беседа о важности режима дня и о том, как дети проводят утро. Чтение стихотворения С.Маршака «Династия лентяев» с последующим обсуждением

**Практика:** Игра в «Ромашку», обсуждение пословицы «Как утро начнёшь, так и день проведёшь». Чтение сочинения сверстника детей и обсуждение негативного опыта.

**Тема №16. «Друзья с водой» - 2,5ч.**

**Теория:** Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье.

**Практика:** Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского

**Тема № 17. «Осанка и стройная спина» - 2ч.**

**Теория:** Что такое осанка. Стройный человек. Осанка хорошая и плохая.

**Практика:** Учимся сидеть красиво.

**Тема №18. «Забота о коже» - 2,5 ч.**

**Теория:** Важность кожи для организма. Рассматривание плаката о строении кожи.

**Практика:** Игра «Можно или нельзя».

**Тема №19. «Органы дыхания» - 2 ч.**

**Теория:** Без дыхания нет жизни. Органы дыхания. Наши лёгкие испособы их укрепления

**Практика:** Опрос-викторина « Как путешествует воздух».

**Тема №20. «Как следует питаться» - 2,5ч.**

**Теория:** Беседа «Зачем человек ест?». Работа органов пищеварения. Здоровая пища для всейсемьи.

**Практика:** Викторина. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет». Рисунки продуктов,полезных для здоровья.

**Тема №21. «Здоровый образ жизни» - 2 ч.**

**Теория:** Составляющие здорового образа жизни. Каким ты хочешь быть в старости?

**Практика:** Игра-соревнование «Кто больше знает». Самоанализ здоровья.

**Тема №22. «О пользе витаминов» -2,5ч.**

**Теория:** Беседа «Что я знаю про витамины».

**Практика:** Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

**Тема №23. «Как я познаю мир» -2ч.**

**Теория:** Беседа «Как человек познаёт окружающий мир»

**Практика:** Цепи питания. Игра – турнир по экологии «Что, где, когда?».

**Тема №24. «Самовоспитание – это воспитание самого себя» - 2,5 ч.**

**Теория:** Самопознание и саморазвитие. Ощущение и восприятие. Темперамент. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Честность, правдивость, порядочность, совестьливость.

**Практика:** рассказы детей на тему: «Как воспитать самостоятельность, самокритичность, ответственность, организованность, трудолюбие».

**Тема №25. «Вредные привычки в жизни людей» -2 ч.**

**Теория:** Привычки и их влияние на здоровье. Привычки вредные и полезные

**Практика:** Работа по карточкам – выбор вредных привычек из общего списка привычек.. Просмотр видеоматериалов.

**Тема №26. «Как создать полезные привычки?» - 2,5ч.**

**Теория:** Полезные привычки. Привычки, способствующие сохранению здоровья.

**Практика:** Составление индивидуальных планов создания полезных привычек. Упражнение «Лягушка». Упражнение «Летучая мышь».

**Тема №27. «Правила поведения и здоровье» - 2 ч.**

**Теория:** Что такое хорошо и что такое плохо? Значение гигиенических процедур для здоровья. Правила поведения в школе и на улице и их значение для сохранения здоровья.

**Практика:** Дискуссия «Можно ли самому творить здоровье».

**Тема №28. «Какие опасности таит вода» -2,5ч.**

**Теория:** Безопасное поведение у водоемов весной, способы и средства спасения утопающих. Безопасность на воде во время летнего купания

**Практика:** Составление рассказа о воде, о значении воды в жизни человека. Обсуждение тематических плакатов: - Осторожно сосульки! - Осторожно, тонкий лед!  
. Просмотр тематического мультфильмов.

**Тема №29. «Что делать, если пристаёт незнакомый человек» -2ч.**

**Теория:** Экстренные номера. Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком. Правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми..

**Практика:** Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».. Рассуждение: почему дети могут уйти с незнакомым человеком .

**Тема №30. «Мы на улицах города» -2,5ч.**

**Теория :** Дорожные знаки, правила дорожного движения.

**Практика :** Спортивно-игровое мероприятие по ПДД. Игра – задание «Друзья светофора». Игра - пазл «Знатоки дорожных знаков». Игры-эстафеты на свежем воздухе (спортзале) «Извилистая дорога», «Такси».

**Раздел №2. «Танцы и игры» - 95,5ч.**

**Тема №1. «Танцы и игры на развитие творческих способностей детей» -2ч.**

**Теория :** Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба.

Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо».

**Практика:** Выполнение упражнений под музыку.

Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины» - прыжок с мешочком.

**Тема №2. «Образно-игровые упражнения» -2,5ч.**

**Теория :** Перестроение в круг, правила построения и перестроения .Изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений

**Практика :** Игра «Повторяй со мной». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения .

**Тема №3. «Танцевально-ритмическая гимнастика» -2 ч.**

**Теория :** Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

**Практика :**Притоп простой, двойной, тройной. -ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; Игра-викторина.

Игровой стретчинг. Упражнение «Волшебные палочки». Упражнение «Коробочка с карандашами»

#### **Тема №4. «Самостоятельная смена движений» - 2,5ч.**

**Теория :** Группировка в положении лежа и сидя. Перекаты вперед-назад.

Правила игрового общения. Самостоятельная смена движений

**Практика :** Приставной шаг с приседанием;

-приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);

-приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;

-игры, музыкальные считалки, забавы в танцах и мелодиях.

#### **Тема №5. «Музыкально-подвижные игры» -2ч.**

**Теория :** Определение динамики музыкального произведения. Правильное взаимодействие друг с другом, Движения парами.

**Практика :** Приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка».

Круг, колонна, шеренга. «Собачка в конуре», «Соседи». «Я танцую». Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. «Художественная галерея». Фрагменты- сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

#### **Тема №6. «Упражнения на ориентировку в пространстве» -2,5ч.**

**Теория :** Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

**Практика :** Двигательные упражнения, повторение изученного.

#### **Тема № 7. «Упражнения на ориентировку в пространстве» -2ч.**

**Теория :** Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное).. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.

**Практика :** Упражнение «Молодые и старые карандаши». Игры с пением и речевым сопровождением

#### **Тема № 8. «Ритмико-гимнастические упражнения» -2,5ч**

**Теория :** Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное)

**Практика :** Упражнение «Носорог».

### **Тема № 9. «Ритмико-гимнастические упражнения» -2ч.**

**Теория** Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Круговые движения кистью (напряженное и свободное).. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки

**Практика** : Упражнение «Кольцо». Музыкальные игры с предметами

### **Тема №10. «Ритмико-гимнастические движения» -2,5ч.**

**Теория** :Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. упражнения Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

**Практика** : Упражнение «Летучая мышь». Музыкальные игры с предметами

### **Тема №11. «Игры под музыку» -2ч.**

**Теория** : Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Выполнение движений соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо, умеренно), регистрами (высокий, средний, низкий). Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.

**Практика** : Дыхательное упражнение «Насос». Букво-упражнения «Изобрази гласную букву». Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

### **Тема № 12. «Танцевальные упражнения» -2,5ч.**

**Теория** : Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Повторение элементов танца по программе 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

**Практика** : Пальчиковая гимнастика «Птицы». Массаж пальцев «Малина».

Речедвигательное упражнение «Облака».

### **Тема № 13. «Упражнения на ориентировку в пространстве» -2ч.**

**Теория** : Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

**Практика** : Дыхательное упражнение «Часики», «Ежик». Логопедическая гимнастика.

#### **Тема № 14. «Упражнения на ориентировку в пространстве» -2,5ч.**

**Теория :** Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.

**Практика :** Дыхательное упражнение «Гуси летят», «Петух» Логопедическая гимнастика. Массаж лица. Динамическая игра «Прогулка и дождик».

#### **Тема №15. «Танцевальные упражнения» -2ч.**

**Теория :** Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Повторение элементов танца по программе 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

**Практика :** «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху. «Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.

#### **Тема №16. «Речевые игры» -2,5ч.**

**Теория :** Театральные этюды. Стихотворный текст. (русские народные песенки, потешки, прибаутки, считалки, дразнилки) .

**Практика :** Дыхательное упражнение «Поворот», «Маятник» . Выполнение логоритмических задач.

#### **Тема №17. «Развитие движений» -2ч.**

**Теория :** Правильная ходьба и бега. Ходьба и бег змейкой по кругу. Построения и перестроения. Ходьба по средней линии зала.

**Практика :** Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для кистей рук, упражнения для туловища ,упражнения для мышц ног ,упражнения на выработку осанки.

#### **Тема №18. «Игроритмика» -2,5ч.**

**Теория :** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; - только на 1-ый счет; - выполнение движений руками в различном темпе; - различие динамики звука «громко-тихо»

**Практика:** Двигательные упражнения под считалки .

Аэробика для зверят.

1. «Идем в зоопарк».
2. «Медведь чешет спинку об дерево».
3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».
4. «Ежик проверяет свои запасы».

#### **Тема №19. «Игропластика» -2ч.**

**Теория :** Группировка в положении лежа и сидя; - перекаты вперед-назад.

**Практика :** Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. Игры: «Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики».

#### **Тема №20. «Пальчиковая гимнастика» -2,5ч**

**Теория :** Пальчиковая гимнастика. Чем полезна для организма пальчиковая гимнастика?

**Практика :** Упражнения : «Мартышки»; «Бабушка кисель варила»; «Жук»; «Паучок»

**Тема №21. «Пальчиковая гимнастика» -2ч.**

**Теория :** Классификация по технике исполнения пальчиковых игр.

**Практика :** Упражнения для развития ручной умелости мелкой моторики. Найди правильный ответ в играх:« Паучок», «Чашка» , «Червячок».

**Тема №22. «Игровой самомассаж» -2,5ч.**

**Теория :**Игровой самомассаж. Приемы игрового самомассажа.

**Практика :** «Лепим лицо»; Упругий живот»; «Ушки»; «Ладони»; «Красивые руки».

**Тема №23. «Дыхательная гимнастика» -2ч.**

**Теория :** Дыхательная гимнастика. Дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание.

**Практика :** Музыкальная игра на развитие дыхания «Птичка» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени развёрнуты в стороны).

«Утюжки, иголки» (сидя на полу, ноги вытянуты вперёд вместе, вытянуть стопы – «иголки», сократить стопы – «утюжки»).

**Тема №24. «Логоритмика» -2,5ч.**

**Теория:** Логоритмика. Координация речи .

**Практика :** Упражнения на развитие координации речи с движением.

**Тема №25. «Развитие пластики тела» -2 ч.**

**Теория:** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

**Практика:** Упражнения на развитие пластики тела

**Тема №26. «Слуховое восприятие и память» -2,5ч.**

**Теория :** Понятие слухового восприятия и памяти. Интонационная сторона речи, музыкальное сопровождение.

**Практика :** Релаксация, аутотренинг (Психомышечные тренировки, саморасслабление, соблюдение чувства меры и дозированности внушений).

**Тема №27. «Счетные упражнения» -2ч.**

**Теория :** Темп и ритм выполнения движений.

**Практика :**Разнообразные считалки : «Выскочили зайчата», «Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.

**Тема №28. «Знакомство с шагами» -2,5ч.**

**Теория :** Бытовой, лёгкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, лёгкий бег, шаг с подскоком, галоп, русский переменный шаг.

**Практика :** Упражнения «Книжечка» ,«Книжка с картинками», «Горка», «Лодочка».

**Тема №29. «Ориентировку в пространстве» - 2ч.**

**Теория :** Различение правой и левой ноги, руки, плеча

Построения и перестроения

-в колонну по одному, в пары и обратно;

-из колонны по два в колонны по четыре и обратно;

-из колонны в шеренгу;

-круг, сужение и расширение, «воротца»;

-свободное размещение в зале.

**Практика :**Упражнения для развития чувства ритма.

**Тема №30. «Игровые этюды» -2,5ч.**

**Теория :** Приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**Практика:** Артикуляционная гимнастика под музыкальное сопровождение.

Музыка подбирается в соответствии с лексической темой. «Лошадка», «Маляр», «Улыбка» «Трубочка» ,«Спрячься».

**Тема №31. «Креативная гимнастика» -2ч.**

**Теория :** Креативная гимнастика Способы согласования движений с музыкой.

**Практика :** Импровизация движений под песню. Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа:

-пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, мультфильма, рассказа)по их выбору;

-в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку).

**Тема №32. «Игрогимнастика» -2,5ч.**

**Теория :** Инструктаж по ТБ. Игροгимнастика.

**Практика :** Строевые упражнения. Музыкальная игра: «Поход в зоопарк».

**Тема №33. «Ритмико-гимнастический комплекс» -2ч.**

**Теория :** Координация, память , внимания.

**Практика :** Упражнения для развития координации, памяти , внимания.

**Тема №34. Стретчинг »-2,5ч.**

**Теория :** Понятие «Стретчинг »

**Практика :** Упражнения«Лодочка»,«Колечко».

**Тема № 35. «Танцевальная разминка. -2ч.**

**Теория :** Способы и методы танцевальной разминки.

**Практика :** Упражнения на развитие основных двигательных качеств. «Ладушки», «Блинчики» .

**Тема №36. «Партерная гимнастика» -2,5ч.**

**Теория :** Значение партерной гимнастики для развития отдельных частей тела.

**Практика :**Упражнение на развитие шага. Прыжки «Козлик», «Лягушка».

**Тема №37. «Равновесие» -2ч.**

**Теория :**Равновесие- как способ поддержки равновесия тела.

**Практика:** Выполнение упражнений «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна».

**Тема № 38. «Гибкость» -2,5ч.**

**Теория :**Гибкость и способность выполнения физической нагрузки с большой амплитудой

**Практика:** Выполнение упражнений «Колечко», «Кошечка», «Мостик», «Ежик».

**Тема № 39 Гибкость и выворотность -2ч.**

**Теория :** Гибкость и выворотность , как элемент ритмических упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения для развития выворотности и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

**Тема №40. «Физические качества: сила, ловкость» -2,5ч.**

**Теория :** Значение силы и ловкости , как возможность развития двигательной активности.

**Практика :** Практическое занятия. Комплексы упражнений на развитие силы, ловкости.

**Тема № 41. «Исходные положения в движениях игрового характера» -2 ч.**

**Практика :** Упражнения с применением предметов: с мячами, со скакалкой.

**Тема №42. Контрольное занятие-2,5ч.**

**Практика:** Выполнение контрольных упражнений для оценки общей подготовленности.

**Планируемы результаты**

**Предметные:**

У обучающихся будет/будут:

- сформированы мотивационная сфера здорового образа жизни, гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно-психологического компонента ЗОЖ;
- сформировано умение двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- сформировано умение реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично и легко ходить под музыку.
- развиты координация, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений.

**Метапредметные:**

У обучающихся будет/будут:

- расширен кругозор о здоровом образе жизни;
- сформированы знания для физического и психического развития;
- развиты произвольное внимание, память, мышление, наблюдательность детей на материалах о ЗОЖ;
- расширены знания и умения в смежных областях;
- развита общая культура путем приобщения к движениям под музыку.

**Личностные:**

У обучающихся будет/будут:

- сформированы такие качества, как готовность к сотрудничеству, общительность, эмпатия, стремление помогать другим и принимать помощь;
- сформированы навыки самостоятельности, ответственности, коллективизма;
- сформированы знания по профилактике вредных привычек;
- сформирована потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих.

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

Год Обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Базовый	02. 09.2021	31.052022 г	36	162	2 раза в неделю по 2 и 2,5ч.

#### Условия реализации программы.

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

#### Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины, опыт дистанционной деятельности, а также прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

#### Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, оформленный и оборудованный в соответствии с санитарными нормами;
- актовый зал;
- компьютер.;
- спортивный инвентарь.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»;
- учебно-методическая литература и пособия;
- методические разработки;
- компьютерные обучающие и игровые программы ;
- дидактический материал ;
- интернет-ресурсы.

#### Методы работы:

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, дискуссия, демонстрация);
- репродуктивный (упражнения);
- частично-поисковые (выполнение индивидуальных и групповых заданий);
- творческие (творческие задания).

#### Формы контроля/ аттестации :

- опрос;
- тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- самостоятельная работы.

Для отслеживания результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» проводятся:

- **входной контроль** (проверка уровня знаний в начале учебного года);
- **промежуточный контроль** (проводится по окончании I полугодия учебного года);
- **итоговый контроль** (проводится по окончании обучения в конце учебного года);
- **текущий контроль** (проверка знаний, умений и навыков в течение всего учебного года).

#### Оценочные материалы:

- опросники
- тесты;
- карточки – задания;
- диагностические карты с критериями оценки, соответствующие планируемому результату.

Оценочные материалы, критерии оценки и результаты мониторинга находятся в папке у педагога.

#### Критерии оценки результатов освоения программы

Параметры	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>Уровень теоретических знаний</b>			
Теоретические знания	Обучающийся знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуется дополнительные вопросы	Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом
<b>Уровень практических навыков и умений</b>			
Практические знания	Затрудняется повторить отработываемое учебное действие за педагогом. Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их	Выполняет учебные задания, действия не в полном объеме. Действует механически, без глубокого понимания	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога

### Список литературы для педагогов

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С Пб., 2008.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: ВАКО, 2004.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1 11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1 4 класса. М.: Вако, 2007. 176с. / Мозаика детского отдыха.
8. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка Пресс, 2000.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 2003, с.57.
11. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
12. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
13. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

### Список литературы для обучающихся

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМАПРЕСС, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМАПРЕСС Инвест, 2014.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2009.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2010

### Интернет ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
3. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

