

Министерство труда и социальной защиты Тульской области  
Департамент социальной политики Тульской области  
Государственное учреждение Тульской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения № 6»

**ПРИНЯТА**

на заседании методического  
объединения  
Протокол № 3 от 31.08.2018

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГУ ТО КЦСОН № 6

  
Т.А. Шевнина

« 10 » сентября 2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ДВИЖЕНИЕ РАДИ ЖИЗНИ»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Ж.Н. Яковенко, социальный педагог

г. Узловая, 2018

## Пояснительная записка

### **Актуальность**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной, наблюдается резкое снижение процентов здоровья детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения.

Здоровье человека на 50% зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям, для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития. Дети 7-10 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно формировать у детей устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Именно это и обусловило создание дополнительной общеразвивающей программы «Движение ради жизни». Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей обучающихся.

**Новизна и педагогическая целесообразность** программы «Движение ради жизни» заключается не только в нетрадиционной организации занятий, но и в их содержании, направленном на формирование представления о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. В основе программы лежат физические упражнения, игры, беседы, праздники, досуги, физкультминутки, оздоровительные мероприятия, анализ физических и нравственных качеств (ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, к победе, чувства товарищества, взаимопомощи). При их подборе учтены психологические, возрастные и индивидуальные особенности детей.

**Цель программы:** формирование у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;

#### **Оздоровительно-развивающие:**

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей;



- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

*Воспитывающие:*

- воспитывать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- формировать желание выбора здорового образа жизни;
- способствовать развитию морально-волевых качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-10 лет.**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 40 минут 1 раз в неделю

**Формы и методы**

Опыт показывает, что словесные и наглядные методы работы с детьми должны быть подкреплены практическими. Свобода выбора двигательной активности дает возможность ребенку проявить свои способности, и таким образом получить психологическое удовлетворение, помимо потребности в движениях.

В данной программе используется совокупность форм, построенных на применении разных видов двигательной активности:

- самостоятельная двигательная активность
- образно - игровая (воздействие одним или несколькими сюжетами)
- сюжетно - игровая (воздействие сюжетом)
- по интересам (выявление у детей интересов)
- в форме эстафет, соревнований
- активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья)

**Программа построена на общепринятых педагогических принципах:**

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на следующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослыми и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание детьми новых движений, основанных на использовании их двигательного опыта.

- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**Ожидаемые результаты:**

В результате реализации программы ожидаются следующие результаты:

У детей сформируются знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, дети активно будут включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Предполагается следующая система отслеживания и оценивания результатов:** диагностика физического развития детей и диагностика методом структурированного наблюдения.

**Учебный тематический план программы**

| № п/п            | Название разделов  | Количество часов |            |             | Формы контроля     |
|------------------|--------------------|------------------|------------|-------------|--------------------|
|                  |                    | всего            | теория     | практика    |                    |
| 1-12             | «Планета здоровья» | 8 ч              | 2 ч        | 6 ч         | Беседы, наблюдения |
| 13-36            | «Движения»         | 16 ч             | 4 ч        | 12 ч        | Беседы, наблюдения |
| <b>Всего: 36</b> |                    | <b>24 ч</b>      | <b>6 ч</b> | <b>18 ч</b> |                    |

**Содержание программы**

В программе «Движение ради жизни» представлены два основных раздела: «Планета здоровья», «Движения».

Первый раздел «Планета здоровья» включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей.

Во втором разделе «Движения» совершенствуется техника выполнения двигательных действий и развитие физических способностей посредством сюжетно-игровых занятий. Дети ознакомятся с такими упражнениями как строевые, имитационные, общеразвивающие, спортивные и подвижные игры для развития физических качеств, для формирования осанки и сводов стопы. Основой раздела являются специально подобранные движения: ходьба, равновесие, бег, лазанье, прыжки, метание.



### Методическое обеспечение программы

| № п/п<br>Название раздела  | Название темы  | Вводная часть  | Основная часть   | Заключительная часть   |
|----------------------------|--|--|--|--|
| <b>I. Планета здоровья</b> |  |  |  |  |
| 1                          | «Здоровым быть здорово»                                  | Беседа о здоровом образе жизни<br>Вопросы  | Разминка для детей<br>Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров»<br>Загадки  | Подведение итогов  |
| 2                          | «Здоровым быть здорово»                                  | Разминка   | Беседа «Гигиена – основа здоровья»<br>Конкурс «Угадай полезные продукты»   | Загадки по теме «Спорт и здоровье»<br>Подведение итогов  |
| 3                          | «Путешествие в страну здоровья» с элементами валеологии» | Беседа «Будь спортивным и здоровым»<br>Разминка                                    | Коррекционная ходьба с элементами логоритмики<br>Массаж игольчатыми мячами (самостоятельный прием)                                 | Дыхательная гимнастика и упражнения под музыку<br>Подведение итогов  |
| 4                          | Путешествие в страну здоровья» с элементами валеологии»  | Ходьба и бег с выполнением заданий<br>Упражнение «Веселый зоопарк»                 | Импровизация с мячами (ходьба, бег, прыжки, ползание)  | Игра малой подвижности «Чья команда быстрее соберет мячи»<br>Подведение итогов                                 |
| 5                          | «Босиком ходить, здоровым быть»                          | Беседа «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни»                                  | Игра на развитие координации движения<br>«Быстро по местам»<br>Упражнение на восстановление дыхания<br>Игра в/п «Воздушный футбол» | Упражнения для стоп<br>Релаксационная пауза «Смешинка»<br>Подведение итогов                                    |
| 6                          | «Босиком ходить, здоровым быть»                          | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия<br>Игра с/п «Удочка» | Подвижная игра «Кто больше соберет грибов»<br>Упражнение на восстановление дыхания   | Упражнение на дыхание «Отгони комара от себя»<br>Упражнение для профилактики плоскостопия<br>Подведение итогов |

|    |                                 |   |   |   |
|----|---------------------------------|---|---|---|
| 7  | «Путешествие в страну здоровья» | Беседа «Скажи здоровью – да!»<br><br>Разминка                             | ОРУ (под музыкальное сопровождение)<br>Гимнастика для глаз<br>Массаж ушных раковин<br>Круговая тренировка (подлезание боком в обруч, ходьба по массажной дорожке) | Танец «Барбарики»<br>Подведение итогов  |
| 8  | «Путешествие в страну здоровья» | Разминка  | Дыхательная гимнастика<br>Круговая тренировка (ползание на спине по гимнастической скамейке, ходьба по ребристой доске)   | Спокойная ходьба, бег<br>Подведение итогов  |
| 9  | «На морском дне»                | Беседа «Откуда берется здоровье!?»<br>Загадки для детей<br>Разминка       | ОРУ «На море» (под музыкальное сопровождение)<br>Ползание по гимнастической скамейке  | Массаж биологически активных точек (шея, крылья носа, лоб, ладони)<br>Подведение итогов |
| 10 | «На морском дне»                | Разминка  | ОРУ (на месте)<br>Сохранение равновесия при ходьбе по гимн. скамейке с мешочком на голове   | Релаксация «Море» под музыкальное сопровождение<br>Подведение итогов                    |
| 11 | «Мы – Олимпийцы!»               | Беседа об истории Олимпийских игр, символах Олимпиады                     | ОРУ (с мячами)<br>Игра-эстафета «Кенгуру»<br>Игра-эстафета «Треугольник»<br>Комплекс восточной гимнастики   | Подведение итогов   |
| 12 | «Мы – Олимпийцы!»               | Разучивание спортивных речевок, клятвы<br>Ритмическая гимнастика с мячами | Игра-эстафета «Мяч с клошкой»<br>Игра-эстафете «Бег по кочкам»<br>Комплекс восточной гимнастики   | Подведение итогов   |



| II. Движения |                             |  |  |  |
|--------------|-----------------------------|--|--|--|
| 13           | «Будем спортом заниматься»  | Беседа «Наше здоровье и от чего оно зависит»<br>ОРУ (аэробика)<br>Показ картинок с видами спорта | Эстафеты:<br>Бег с эстафетной палочкой<br>«Ловкие баскетболисты»<br>«Быстрые санки»  | Беседа о спортивных видах спорта<br>Подведение итогов        |
| 14           | «Будем спортом заниматься»  | Разминка   | Эстафеты:<br>«Веселый футболист»<br>«Пловцы»<br>Игра в/п «Мяч и веревка»   | Игра малой подвижности «Эхо спортивное»<br>Подведение итогов |
| 15           | «Путешествие в Спортландию» | Беседа о спорте<br>Разминка  | ОРУ с гимнастическими палками<br>Перебрасывание мячей в парах<br>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами<br>Подвижная игра «Затейники» | Упражнение на релаксацию «Позови друга»<br>Подведение итогов |
| 16           | «Путешествие в Спортландию» | Разминка<br>Задание на внимание  | Дыхательная гимнастика «Турник»<br>Зрительная гимнастика «Мяч»<br>Прыжки со скамейки на мат или ковер<br>Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»                 | Подведение итогов  |
| 17           | «Баскетбол»                 | Беседа о спортивной игре «Баскетбол», технике и правилах игры<br>Разминка                        | Упражнения с баскетбольным мячом   | Игра малой подвижности «Мяч соседу»<br>Подведение итогов     |
| 18           | «Баскетбол»                 | Разминка с мячами  | 10 передач баскетбольного мяча в парах (снизу, от  | Подведение итогов  |

|    |                      |  |   |  |
|----|----------------------|--|---|--|
|    |                      |  | груди, из-за головы)  |  |
| 19 | «Будущие спортсмены» | Беседа с детьми о качествах спортсмена<br>Разновидности ходьбы, бега, прыжков                            | Эстафеты с передачей мяча над головой, прокатывания мяча в колонне между ног  | Награждение детей                        |
| 20 | «Будущие спортсмены» | Разминка<br>Упражнение на восстановление дыхания   | Эстафеты с ведением мяча на теннисной ракетке, ведением малого мяча клюшкой   | Подведение итогов                        |
| 21 | «Волшебный мяч»      | Беседа о видах спорта с мячом<br>Стихотворение «Мяч»<br>Разминка<br>Упражнение на восстановление дыхания | ОРУ на больших мячах<br>Игровое упражнение «Пингвины на льдине»<br>Подвижная игра «Дельфины»  | Игровой момент<br>Подведение итогов      |
| 22 | «Волшебный мяч»      | Разминка<br>Упражнения с надувными мячами  | Игровое упражнение «Передай мяч ногами»<br>Игровое задание «Кенгуру»  | Игровой момент<br>Подведение итогов      |
| 23 | «Праздник обруча»    | Беседа о видах спорта с обручем<br><br>Разминка  | ОРУ с обручами<br>Прокатывание обруча руками до ориентира и обратно. Пролезание в обруч в одну сторону и обратно<br>П/и «Карусель с обручами» | Игра с/п «Самолеты»<br>Подведение итогов |
| 24 | «Праздник обруча»    | Разминка   | ОРУ с обручами<br>Передача обруча в своей колонне на скорость<br>Эстафета с обручами  | Подведение итогов                        |
| 25 | «Доброе путешествие» | Беседа о космосе, планетах<br>Дыхательное упражнение   | ОРУ с гантелями<br>Зрительная гимнастика «Оглядимся вокруг»<br>Ползание по гимн. скамейке на животе   | Игра «Космонавты»<br>Подведение итогов   |
| 26 | «Доброе путешествие» | Разминка   | ОРУ с лентами. Прыжки из обруча в обруч. Ползание на  | Массаж «Неболейка»<br>Подведение итогов  |



|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
|    |   |  | гимнастической скамейке на спине  |  |
| 27 | «Воображаемый полет на далекую планету» | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»<br>Вводная медитация (под спокойную музыку)  | ОРУ<br>Подтягивание на гимн. скамейке на животе, с продвижением вперед<br>Прыжки на больших мячах<br>П/и «Космонавты» | Игра м/п «Угадай по голосу»<br>Подведение итогов   |
| 28 | «Воображаемый полет на далекую планету» | Разминка   | ОРУ<br>Ходьба по гимн. скамейке с соскоком на гимн. мат<br>Ходьба по канату разными способами<br>П/и «Невод»          | Упражнение на восстановление дыхания «Дровосеки»<br>Подведение итогов                    |
| 29 | «Путешествие в Африку»                  | Беседа «В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!»<br>Музыкальное сопровождение «Песня Красной Шапочки»<br>Разминка | ОРУ<br>Дыхательное упражнение Эстафета «Составление слов из модулей»<br>Эстафета «Кокосы»                             | Игра с/п «Успей взять банан»<br>Подведение итогов  |
| 30 | «Путешествие в Африку»                  | Музыкальное сопровождение «Чунга-чанга»<br>Разминка  | ОРУ<br>Дыхательная гимнастика «Комарик»<br>П/и «Ловец обезьян»  | Релаксация под музыкальное сопровождение «В мире животных»<br>Подведение итогов          |
| 31 | «На лесной полянке»                     | Беседа «Волшебные правила здоровья»<br>Разминка  | Игра «Убери мусор»<br>Викторина «Лесная викторина»<br>Эстафета «Звери в лесу»   | Игра м/п «Ручеек»<br>Релаксационная пауза «На какое дерево я похож»<br>Подведение итогов |
| 32 | «На лесной полянке»                     | Разминка<br>Загадки  | ОРУ (с листьями)<br>Прыжки в длину с места<br>Метание мешочков на дальность<br>Игра высокой подвижности «Пенечки»     | Подведение итогов  |

|    |                              |  |   |  |
|----|------------------------------|--|---|--|
| 33 | «Путешествие в весенний лес» | Беседа о пользе прогулок<br>Разминка «В лесу»<br>Упражнения на восстановление дыхания                        | ОРУ (с шишками)<br>Дыхательная гимнастика<br>Перешагивание через мячи<br>Перепрыгивание через гимнастическую скамейку<br>Подвижная игра «Медведь под елкой» | Игра м/п «Кто летает в лесу?»<br>Подведение итогов |
| 34 | «Путешествие в весенний лес» | Разминка под музыкальное сопровождение<br>Дыхательная гимнастика   | ОРУ<br>Перебрасывание мяча от груди<br>Прыжки в высоту с разбега<br>Подвижная игра «Сбей шишку»   | Игра с/п «Лужицы»<br>Подведение итогов             |
| 35 | «Веселые старты»             | Беседа «Выбирай спорт! Выбирай здоровье!»<br>Музыкальная разминка «У жирафа пятна»<br>Дыхательная гимнастика | Эстафеты:<br>«Обратный поезд»<br>«С двумя мячами сразу»<br>«Веселые пингвины»<br>Игра высокой подвижности «Салют»   | Круг почета<br>Награждение спортсменов             |
| 36 | «Веселые старты»             | Музыкальная разминка «Спортсмены»<br>Дыхательная гимнастика  | Эстафеты:<br>«Летчики»<br>«Гусеница»<br>«Теремок»<br>Игра высокой подвижности «Вдвоем в одном обруче»   | Игра с/п «Ночь – день»<br>Подведение итогов        |



## Литература

1. Доронова Т. Н. и др. Из детства — в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет. - Москва: Просвещение, 2007г.
2. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: Пособие для практических работников ДОУ. - М.: Айрис Пресс, 2004.
3. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Из опыта работы. – М: Просвещение, 1083.
4. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.–
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
8. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
9. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей. Волгоград: Учитель, 2009.
10. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
11. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.