



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования и науки Курской области**

**Администрация Обоянского района**

**МБОУ «Усланская СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
педагогический совет  
протокол №1  
от «30» 08 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
руководитель методического объединения

Боева Т.В.

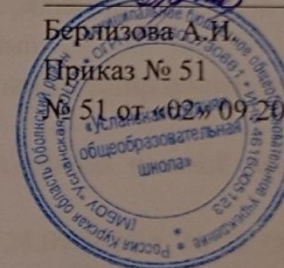
Приказ № 51 от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Берлизова А.И.

Приказ № 51

№ 51 от «02» 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

(Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся)

**учителя Родионовой Ирины Алексеевны**

для обучающихся 5-7 классов

с.Усланка

2024 г.

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями.
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.
- 8.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
- 9.Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 г.
- 10.Целевая модель развития региональных систем ДОД.
11. Устав МБОУ «Усланская СОШ».
12. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Усланская СОШ».

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительная.

**Актуальность программы.**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых 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 и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12 - летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что реализация программы позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для самореализации. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Уровень программы** – базовый.

**Адресат программы** – обучающиеся 10-12 лет.

Наполняемость группы – не более 15 человек.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения не более 35 часов.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 ч.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование мотивации к сохранению здоровья, укрепление здоровья средствами физической культуры, создание условий для гармоничного физического развития средствами обогащения двигательного опыта и развитие двигательных качеств, приобщения к спортивным традициям.

### **Задачи программы:**

**Образовательные:** формировать знания и представления о здоровом образе жизни; обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время; познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

**Развивающие:** развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

**Воспитательные:** способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни, воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

### **1 раздел (2 ч)**

Теория: Вводные занятия. За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Формы проведения: Беседа

### **2 раздел (16 ч) Спорт любить — здоровым быть!**

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры (2ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышибало».

2.2. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.3. Игры – эстафеты (2ч.): «Мои зубки».

2.4. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

2.5. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

2.6. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

2.7. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стихов и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.8. Зимние забавы (2ч.). Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

2.9. Спортивные праздники (2ч.) Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мой весёлый звонкий мяч».

Формы проведения: Беседа, практика (игры)

### **3 раздел (1 ч) Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Формы проведения: практика(игры)

### **4раздел (13 ч) Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

4.1. Полезные и вредные привычки (3ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника.

4.2. Здоровое питание – отличное настроение (1ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она.

4.4. Помоги себе сам (1ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники (1 ч.) Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле –здоровый дух».

4.6. Часы здоровья (1ч.) «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

Практика:

4.1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.3. Лечебная физкультура (5ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушения осанки.

4.5. Праздники (1 ч.) Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле –здоровый дух».

Формы проведения: теория(беседа)

### **5 раздел (1 ч) Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Формы проведения: теория(беседа), практика (игры)

### **Планируемые результаты программы.**

#### ***Личностные результаты.***

У учеников будут сформированы:

- потребность в движении, выполнении элементарных правил здорового образа жизни на основе понимания роли физкультуры и спорта, ценностей здоровья и здорового образа жизни;
  - установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

***Метапредметными*** результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### **Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

По итогам второго полугодия проводится итоговый контроль в виде спортивного турнира.

#### **Формы аттестации и контроля.**

1. Соревнования.
2. Составление кроссвордов, викторин и другие виды творческих работ.
3. Текущий, итоговый.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;



- Музыкальный центр;
- Методические разработки праздников;
- Приёмы самомассажа и релаксации;
- Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Режим дня школьника».

Методы обучения.

1.Объяснительно-иллюстративный – объясняется, наглядно иллюстрируя учебный материал.

2.Репродуктивный – составляются задания для учащихся, которые направлены на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач.

3.Технология проблемного обучения – создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению.

4.Групповые технологии – деление обучаемых на несколько групп, где учащиеся получают специальные задания, для решения поставленных задач.

## Тематическое планирование (5 класс)

№	Дата	Направления	Тема занятия	Воспитательно-развивающие задачи	Дата по факту
			Здоровье и здоровый образ жизни (4ч)		
1	03.09.24		Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
2	10.09.24		Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.		
3	17.09.24		Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.		
4	24.09.24		Закаливание. Правила закаливания.		
			«Школьные» болезни (8 ч)		
5	01.10.24		Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
6	08.10.24		Статистика заболеваний в своем классе, в школе.		
7	15.10.24		Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.		
8	22.10.24		Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей		

			школьного возраста	коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
9	12.11.24		Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.		
10	19.11.24		ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.		
11	26.11.24		Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека		
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (8 ч)					
12	03.12.24		Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
13	10.12.24		Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.		
14	17.12.24		Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.		
15	24.12.24		Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.		
16	14.01.25		Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же	

17	21.01.25		Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
18	28.01.25		Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников		
19	04.02.25		Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.		
Личная гигиена (5 ч)					
20	11.02.25		Личная гигиена. Спортивная гигиена.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
21	18.02.25		Уход за кожей. Питание и кожа.		
22	25.02.25		История косметики и ее применение.		
23	04.03.25		Уход за ногтями. Уход за волосами.		
24	11.03.25		Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.		
Питание и здоровье (6 ч)					
25	18.03.25		Питание и здоровье. Режим питания.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
26	25.03.25		Белки. Жиры. Углеводы.		
27	08.04.25		Здоровое питание. Витамины.		
28	15.04.25		Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?		
29	22.04.25		Полезная и «вредная» еда.		
30	29.04.25		Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.		

**Познай самого себя (3ч)**

Познай самого себя (3ч)					
31	06.05.25		Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.  Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
32	13.05.25		Внешний вид человека. «По одежке встречают...»		
33	20.05.25		Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».		
Итого: 33					

Приложение 2.

Таблица 2.

**Тематическое планирование (6 класс)**

№	Дата	Направления	Тема занятия	Воспитательно-развивающие задачи	Дата по факту
			Здоровье и здоровый образ жизни (4ч)		
1	03.09.24		Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
2	10.09.24		Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.		
3	17.09.24		Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.		
4	24.09.24		Закаливание. Правила закаливания.		
			«Школьные» болезни (8 ч)		
5	01.10.24		Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
6	08.10.24		Статистика заболеваний в своем классе, в школе.		
7	15.10.24		Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих		

			заболеваний.		
8	22.10.24		Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
9	12.11.24		Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.		
10	19.11.24		ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.		
11	26.11.24		Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека		
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (8 ч)					
12	03.12.24		Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
13	10.12.24		Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.		
14	17.12.24		Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.		
15	24.12.24		Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.		

16	14.01.25		Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.		
17	21.01.25		Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.			
18	28.01.25		Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников			
19	04.02.25		Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.			
Личная гигиена (5 ч)						
20	11.02.25		Личная гигиена. Спортивная гигиена.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.		
21	18.02.25		Уход за кожей. Питание и кожа.			
22	25.02.25		История косметики и ее применение.			
23	04.03.25		Уход за ногтями. Уход за волосами.			
24	11.03.25		Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.			
Питание и здоровье (6 ч)						
25	18.03.25		Питание и здоровье. Режим питания.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения,		
26	25.03.25		Белки. Жиры. Углеводы.			
27	08.04.25		Здоровое питание. Витамины.			
28	15.04.25		Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?			



29	22.04.25		Полезная и «вредная» еда.	осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
30	29.04.25		Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.		
Познай самого себя (3ч)					
31	06.05.25		Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.  Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
32	13.05.25		Внешний вид человека. «По одежке встречают...»		
33	20.05.25		Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».		
Итого: 33					

## Тематическое планирование (7 класс)

№	Дата	Направления	Тема занятия	Воспитательно-развивающие задачи	Дата по факту
			Здоровье и здоровый образ жизни (4ч)		
1	04.09.24		Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.  Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
2	11.09.24		Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.		
3	18.09.24		Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.		
4	25.09.24		Закаливание. Правила закаливания.		
			«Школьные» болезни (8 ч)		
5	02.10.24		Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.  Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
6	09.10.24		Статистика заболеваний в своем классе, в школе.		
7	16.10.24		Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.		

8	23.10.24		Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	<p>Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.</p> <p>Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.</p>	
9	06.11.24		Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.		
10	13.11.24		ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.		
11	20.11.24		Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека		
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (8 ч)					
12	27.11.24		Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	<p>Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.</p> <p>Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.</p>	
13	04.12.24		Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.		
14	11.12.24		Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.		
15	18.12.24		Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.		
16	25.12.24		Комплексы дыхательных	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение,	

			упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.		
17	15.01.25		Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.			
18	22.01.25		Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников			
19	29.01.25		Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.			
Личная гигиена (5 ч)						
20	05.02.25		Личная гигиена. Спортивная гигиена.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.		
21	12.02.25		Уход за кожей. Питание и кожа.			
22	19.02.25		История косметики и ее применение.			
23	26.02.25		Уход за ногтями. Уход за волосами.			
24	05.03.25		Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.			
Питание и здоровье (6 ч)						
25	12.03.25		Питание и здоровье. Режим питания.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься		
26	19.03.25		Белки. Жиры. Углеводы.			
27	26.03.25		Здоровое питание. Витамины.			
28	09.04.25		Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?			
29	16.04.25		Полезная и «вредная» еда.			

30	23.04.25		Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
<b>Познай самого себя (3ч)</b>					
31	30.04.25		Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.  Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	
32	07.05.25		Внешний вид человека. «По одежке встречают...»		
33	14.05.25		Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».		
34	21.05.25		Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	Развивающие: развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.  Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, воспитывать культуру игрового общения, осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезн	
Итого: 34					

## **Примерные физкультурно-оздоровительные комплексы и упражнения, направленные на поддержание и укрепление здоровья**

Предложенные упражнения рекомендуется использовать в практической части реализации данной программы.

При составлении комплексов необходимо учитывать разную степень физического состояния учащихся в классе и использовать индивидуальный подход при дозировке повторений.

Необходимо использовать принцип постепенности при увеличении нагрузки и внимательно следить за внешними признаками утомляемости при работе с учащимися.

### **Комплексы упражнений для укрепления зрения**

#### **Комплекс №1**

Гимнастика, которая поможет школьнику снять зрительную усталость:

- Переводите взгляд с одного дальнего предмета на другой без поворота головы.
- Нанесите фломастером на оконное стекло на уровне глаз метку диаметром в 3 мм. Отойдите от окна на 30 см и смотрите 5 секунд на метку, 5 секунд вдаль на вид за окном, и так 3 – 5 мин.
- Слегка помассируйте глазные яблоки через веки от внешних углов глаза к внутренним, чуть – чуть надавливая – 18 раз.
- Вращайте глазами, переводя взгляд с книги на более далекие предметы: на потолок или картину на стене.
- Боковыми поверхностями больших пальцев поводите от крыльев носа к углам глаза, от начала бровей до их конца - 18 раз.

#### **Комплекс №2**

- Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх-вниз.
- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
- Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
- «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
- Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.
- Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
- Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.

### Комплекс №3

Общеразвивающие упражнения в сочетании с движением глаз:

1. и.п. – основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться – вдох, опустить руки – выдох. При этом смотреть на руки. Повторять 4-6 раз.
2. и.п. – руки вперёд, стоя, круговые движения руками в одном и другом направлении. Сопровождать взглядом движения рук, выполняя 5 с в левую сторону, 5 с в правую.
3. и.п. – руки вперёд. Одну руку поднимать, другую опускать, сопровождая движение рук взглядом, выполнять 10-15 секунд.
4. и.п. – основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять 10-15 секунд.
5. и.п. – стоя, руки вперёд. Вращать кисти рук в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую – смотреть на правую.
6. и.п. – основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз с движением глаз.
7. и.п. – основная стойка. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторять 6-8 раз.

### Комплекс №4

Упражнения, предложенные профессором Э.С.Аветисов.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы век, способствующие улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза:  
и.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с, повторять 5-7 раз.
2. Упражнение улучшает кровообращение:  
и.п. – сидя. Быстро моргать в течение 20-30 с.
3. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости:  
и.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с пальцы убрать. Повторять 3-4 раза.
4. Упражнение улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаза:  
и.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью лёгких круговых движений пальцев 20-30 с.
5. Упражнение снимает напряжение, облегчает работу на близком расстоянии:  
и.п. – стоя. Смотреть перед собой 2-3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторять 5-6 раз.
6. и.п. – стоя. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторять 4-6 раз.
7. и. п. – стоя. Вращательные движения головой, её наклоны вперёд, назад, в стороны. Повторять 10-15 с.

### **Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия**

Многие упражнения для лечения плоскостопия используются и для его профилактики. Все они выполняются босиком.

#### **Комплекс №1**

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

#### **Комплекс №2**

Данный комплекс упражнений для снятия усталость с ног. Исходное положение для первых четырех упражнений одинаковое: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Колени сводим вместе, носки стоп тоже поворачиваем друг к другу, пятки разводим наружу, руки ставим на пояс. Поднимаемся на носочки, потом опускаемся. Упражнение повторяем 5-6 раз.
2. Приседаем с одновременным поднятием рук вперед - выдох, возвращаемся в исходное положение вдох. Упражнение выполняем несколько раз.
3. Руки ставим на пояс. Наклоняем туловище вперед вниз, достаем руками ноги - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Наклоны повторяем несколько раз.



4. Гимнастическую палку удерживаем за спиной на уровне локтевых изгибов. Стопы перекатываем с пяток на носки. Упражнение повторяем 5-6 раз.
5. Исходное положение: садимся прямо, на край стула. Перекатываем стопой предметы округлой формы (мяч, гимнастическую палку). Упражнение повторяем 5-6 раз каждой ногой.
6. Исходное положение: ложимся прямо, на спину, руки вдоль туловища. Выполняем сгибание и разгибание носков ног.
7. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Поднимаем прямые ноги, потом сгибаем их в коленях и поджимаем к животу, фиксируем в таком положении с помощью рук на несколько секунд. Стопы при выполнении этого упражнения согнуты под углом 90 градусов относительно ног. Упражнение повторяем 3-4 раза.
8. Исходное положение: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Согнутыми пальцами ног захватываем носовой платочек, карандаш или любые другие мелкие предметы. Упражнение выполняем 3-4 раза.
9. Исходное положение: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки ставим на пояс, выполняем ходьбу на месте, поочередно ставя стопы параллельно, повернув носки друг к другу, опираясь только на внешние края стоп.

### **Комплекс №3**

**Упражнение «Каток»** - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Разбойник»** - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Маляр»** - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Сборщик»** - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

**Упражнение «Художник»** - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение «Гусеница»** - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение

пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

**Упражнение «Кораблик»** - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

**Упражнение «Серп»** - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

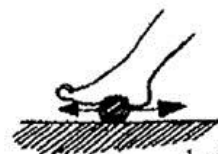
**Упражнение «Мельница»** - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

**Упражнение «Окно»** - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

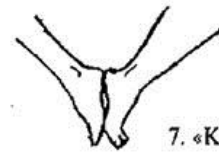
**Упражнение «Барабанищик»** - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

**Упражнение «Хожение на пятках»** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

*Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное. (См. иллюстрации).*



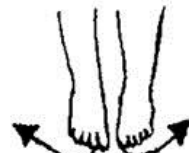
1. «Каток»



7. «Кораблик»



2. «Разбойник»



8. «Серп»



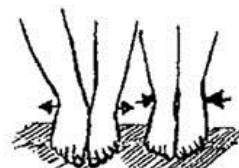
3. «Маляр»



9. «Мельница»



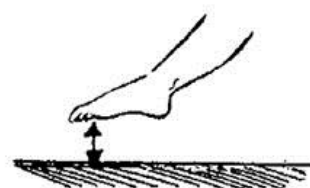
4. «Сборщик»



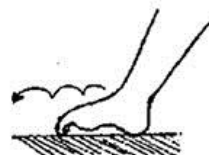
10. «Окно»



5. «Художник»



11. «Барabanщик»



6. «Гусеница»



12. «Хождеение на пятках»

### **Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, при нарушении осанки**

Наиболее полезными упражнениями при развивающейся сутулости является разгибание корпуса (из положения, лежа на спине), наклон корпуса вперед с прямой спиной. При усилении поясничной кривизны позвоночника целесообразно укреплять мышцы живота путем выполнения (в положении лежа на спине) следующих упражнений:

- попеременное поднятие прямых ног;
- движения ногами, имитирующие езду на велосипеде;
- одновременное сгибание ног к животу.

#### **Комплекс №1**

Упражнение 1 - Исходное положение стоя, руки на поясе; Разведение локтей со сведением лопаток - вдох, возвращение в исходное положение-выдох, (повторить 4-5 раз).

Упражнение 2 - Исходное положение стоя, руки в стороны: круговые движения руками назад (повторить 8-10 раз), дыхание произвольное.

Упражнение 3 - Исходное положение стоя, ноги врозь, руки к плечам; наклоны корпуса вперед с прямой спиной - выдох, возвращение в исходное положение - вдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 4 - Исходное положение стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз)

Упражнение 5 - Исходное положение стоя с палкой в руках; приседание до создания угла 90° с вытягиванием рук вперед - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 6 - Исходное положение стоя с палкой в руках; поднятие палки вперед - вдох, возвращение, в исходное положение - выдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 7- Исходное положение лежа на спине; попеременное поднятие ног вверх (повторить 3-4 раза).

Упражнение 8- Исходное положение лежа на животе, руки на поясе; разгибание корпуса -вдох, возвращение в исходное положение - выдох (повторить 3-4 раза).

Упражнение 9 - Исходное положение стоя, руки на поясе; подскоки с последующей ходьбой.

Упражнение 10 - Исходное положение стоя, руки перед грудью; Разведение рук в стороны-вдох, сведение-выдох (3-4 раза).

#### **Комплекс №2**

1. И. п.— основная стойка. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание). Руки вниз. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.— стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки в одной линии) — выдох; и. п.— вдох.
3. И. п.— основная стойка, руки за голову. Руки вверх ладонями внутрь, левая нога назад на носок — мах правой ногой вперед, руки вниз и назад — руки за голову, ногу назад на носок; и. п. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз.
4. И. п.— сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол). Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе,— разогнуть правую ногу, согнуть в коленном суставе, и. п. То же левой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.
5. И. п.— основная стойка. Руки назад, ладонями вперед, поворот головы влево — вдох; и.п.— выдох. То же, но поворот головы вправо. Повторить 2—3 раза.
6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 10—20 раз.
7. Ходьба на месте 1 мин. Дыхательные упражнения.

*Примечания:*

1. В упражнении 1 не рекомендуется совмещать потягивание с подниманием на носки, так как оно способствует увеличению поясничной кривизны, и без того развитой у детей этого возраста; кроме того, в указанном исходном положении значительно легче можно достичь максимального выпрямления всех искривлений позвоночника.
2. Следует иметь в виду, что напряжение мышц спины увеличивается, если ребенок в положении руки вверх поднимет голову

**Комплекс № 3**

1. И. п.— основная стойка, на «раз» — руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание), на «два» — руки вниз. Повторить 3—4 раза.
2. И. п.— стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки в одной линии) — выдох; и. п.— вдох.
3. И. п.— основная стойка, руки за голову. Руки вверх ладонями внутрь, левая нога назад на носок — мах правой ногой вперед, руки вниз и назад — руки за голову, ногу назад на носок; и. п. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз.
4. И. п.— сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол). Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе,— разогнуть правую ногу, согнуть в коленном суставе, и. п. То же левой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.
5. И. п.— основная стойка. Руки назад, ладонями вперед, поворот головы влево — вдох; и.п.— выдох. То же, но поворот головы вправо. Повторить 2—3 раза.
6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 10—20 раз.
7. Ходьба на месте 1 мин. Дыхательные упражнения.

*Примечания:*

- 1. В упражнении 1 не рекомендуется совмещать потягивание с подниманием на носки, так как оно способствует увеличению поясничной кривизны, и без того развитой у детей этого возраста; кроме того, в указанном исходном положении значительно легче можно достичь максимального выпрямления всех искривлений позвоночника.*
- 2. Следует иметь в виду, что напряжение мышц спины увеличивается, если ребенок в положении руки вверх поднимет голову.*

### **Комплекс № 3** **с гимнастической палкой**

1. И. п.— основная стойка палка в руках, опущена в низ. Поднимая палку вверх подняться на носочки, потянутся. Опустить, палку вниз, опуститься на полную стопу, спинку выпрямить, смотрим вперёд. Повторить 4—5 раз в медленном темпе
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе.
3. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
4. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой, палка находится параллельно полу, стопы на месте не отрываем. Выполнить повороты туловища вправо, влево. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
5. И.п. - лёжа на спине, палка в руках поднята вверх вперёд. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
6. И.п. - лёжа на спине, палка в руках, ноги согнуты в коленях. Поочередное касание палкой левого, правого колена, приподнимая туловище и тянемся вперёд. Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
7. И.п. - лежа на животе, руки с палкой вытянуть вперёд, голова опущена с, смотрим вниз (можно выполнить и без гимнастической палки, но тогда, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз.) Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5 По 4—6 раз каждой ногой.
8. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (упр. выполнить без гимнастической палки) Выполнить имитацию плавания «кролем» Повторить 6-7 раз.
9. И.п. – упор стоя на коленях. (упражнение выполнить без гимнастической палки). Упражнение «Кошечка»: прогнуться в спине «кошечка ласковая», выполнить покачивающее движение тазом влево, вправо «кошечка покрутила хвостиком», выгнуть спинку дугой «кошечка обиделась». Повторить 6-8раз.

*Методические рекомендации:*

- При выполнении упражнений надо следить, чтобы дети правильно дышали, не задерживая дыхание.
- После выполнения упражнений рекомендуется походить по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку.
- Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5—6 —полный выдох).
- Продолжительность ходьбы 2—3 мин.

### **Комплексы дыхательной гимнастики**

#### **Комплекс № 1**

**Внимание!** Предложенные комплексы с задержками дыхания выполняются только здоровыми школьниками, имеющими хорошую подготовленность. Школьники, не имеющие достаточной подготовки, делают упражнения без задержки дыхания

#### **. Упражнение № 1**

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

#### **Упражнение № 2**

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

#### **Упражнение № 3**

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.

- С силой выдохнуть воздух через рот.

#### **Упражнение № 4**

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

#### **Упражнение № 5**

Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

### **Комплекс № 2**

#### **Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

**Упражнение «Ладонки».** Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

**Упражнение «Погончики».** Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

**Упражнение «Насос».** Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона.



Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

**Упражнение «Кошка».** Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

**Упражнение «Обними плечи».** Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

## **Комплекс № 2**

### **Подготовительное упражнение**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.

Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

### **Упражнение «Воздушный шарик»**

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

### **Упражнение «Окно и дверь»**

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### **Упражнение «Веселый петушок»**

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

### **Упражнение «Обдуваем плечи»**

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

### **Упражнение «Потягушечки»**

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

### **Упражнение «Горнист»**

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

### **Упражнение «Дерево на ветру»**

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### **Упражнение «Бегемот»**

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, живот при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы живот втянулся.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре-2020.-252с.
2. Лях В.И. Физическая культура.Рабочие программы(предметная линия учебников В.И.Ляха): пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.,Просвещение,2011.
3. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
4. 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.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
6. <https://resh.edu.ru/>
7. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru>