

Общие положения

Программа представляет собой последовательность разовых занятий (лекций, семинаров, практических занятий), не сопровождается итоговой аттестацией и выдачей документа об образовании.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

Оздоровительные:

- повышение физической работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны:

1. Знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
2. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
3. Знать правила здорового образа жизни, ответственности личности за свое здоровье.

Учебный план и расчет учебного времени

№ п/п	Наименование дисциплины	Всего часов	Лекции	Практические занятия
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм.	1	1	
3	Правильное дыхание – основа жизни.	2	1	1
4	Дыхательная гимнастика	2	1	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	1	1
	Всего	8	5	3

Тематический план

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Практика. Наложение ватно-марлевой повязки.

Тема 3. Правильное дыхание – основа жизни.

Теория. Беседа «Об органах дыхания». Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо-легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Тема 4. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры; «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон аппетит, работоспособность, настроение. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила закаливания. Обтирание и обливание.

Практика. Отработка навыков оказания первой помощи при ушибе, растяжении и т.д.

Используемая литература

Список литературы для педагога:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2007 г.
3. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 2007 г.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 2008 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота нашей осанки. М.: Сов. Спорт, 2002 г.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
7. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005г.
8. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

Список литературы, рекомендованной детям:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2007 г.
4. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: РРР «Издательство Гном и Д», 2006 г.
5. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 2008 г.
6. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота нашей осанки. М.: Сов. Спорт, 2002 г.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
8. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.