

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каргапольская специальная (коррекционная) школа-интернат»

Рассмотрено на заседании методического объединения воспитателей Протокол № 1 от «22» августа 2023г. Руководитель МО Г.П.Шахматова	Согласовано на заседании Методического совета № 1 от «23» августа 2023 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Врио директора школы Полишевич А.Н. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: 8px;"><p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат 00bfced71b9c66834022c9f98a10472bb6 Владелец Полишевич Алена Николаевна Действителен с 20.09.2022 г. по 14.12.2023 г.</p></div> Приказ № 92 от «15» сентября 2023г.
--	---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно - спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст учащихся: 10-13 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель: Плетникова Елена Ивановна,
воспитатель
Марковских Мария Евгеньевна,
воспитатель

Каргаполье, 2023 г.

АННОТАЦИЯ

Название программы: «Здоровячок»

Возраст детей: 10-13лет

Направление программы: Физкультурно-спортивное

Краткая аннотация программы:

Целью данной программы является формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проходят в групповой и индивидуальной форме, используется теоретическая часть: беседы, показ иллюстраций, видеороликов и практическая часть: легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, прохождение полосы препятствия.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	4
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3 Прогнозируемые результаты.....	11
1.4 Содержание программы.....	11
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 Условия реализации программы	16
2.2 Формы итоговой аттестации.....	16
2.3 Методический материал.....	17
Заключение.....	19
Список литературы.....	21
Приложение.....	

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы.	«Здоровячок»
Автор-составитель	Плетникова Елена Ивановна, Марковских Мария Евгеньевна
Учреждения, где планируется реализация программы	ГКОУ «Каргапольская школа-интернат»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Вид программы	Автор-составитель
Срок обучения	5 лет
Возраст обучающихся	10-13 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Цель программы	Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.
Задачи программы	Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и

внешним условиям.

Образовательные задачи предполагают:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

➤ **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

➤ **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков

	<p>двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомо-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи – преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.</p>
<p>С какого года планируется реализация программы</p>	<p>С 15 сентября 2022 года</p>

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989) и «Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей» (1993) каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование с учетом его индивидуальных возможностей. Положения, отраженные в этих документах, распространяются на всех детей, в том числе и детей с интеллектуальной недостаточностью. Они обеспечивают правовую защиту детства, поддержку семьи как естественной среды жизни ребенка, охрану здоровья, обеспечения воспитания, развития и образования детей, поддержку тех из них, которые в этом нуждаются. Объективные данные, полученные при изучении здоровья подрастающего поколения в России, заставляют серьезно задуматься над проблемой усиления медицинской, социально-психологической, педагогической помощи детям, испытывающим трудности в развитии с самого детства. К сожалению, число детей с интеллектуальной недостаточностью, которым необходимы специальные коррекционно-образовательные услуги, не имеет тенденции к сокращению, напротив, их количество увеличивается.

Осознание необходимости специальной разработки содержания, форм и методов коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях компенсирующего вида связано также с изменением общественной позиции по отношению к детям, имеющим интеллектуальные нарушения, с появлением тенденции к их интеграции в среду нормально развивающихся сверстников, усилением роли семьи в их воспитании.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка – мотивационно - потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, кроме того, эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы, мышление, деятельность, речь, поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития. У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно - сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и

необходимо длительное время для восстановления.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что работа по коррекции недостатков моторной сферы положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на их общее развитие.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Физкультурно - оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

➤ **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

➤ **Образовательные задачи** предполагают:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;

- ✓ развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

➤ **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

➤ **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомо-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших

психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно - оздоровительной работы в школе-интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

При организации физкультурно – оздоровительной работы с учащимися руководствуемся следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

Задачи по организации физкультурно – оздоровительной работы в младших классах:

- развитие двигательной активности;
- освоение отдельных физкультурно – оздоровительных технологий;
- воспитание потребности в физических упражнениях;
- формирование ответственности за свое здоровье.

В старших классах решаются следующие задачи:

- формирование системы привычек по физической тренировке тела;
- развитие системы профилактических умений по охране здоровья;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

1.3 Прогнозируемые результаты

В процессе реализации физкультурно – оздоровительной программы «Здоровячок», для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся должны знать:

- ✓ Что здоровье – бесценный дар, который постоянно надо беречь и приумножать;
- ✓ Значение спорта, физкультуры для организма.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Составить для себя комплекс утренней гимнастики, физической нагрузки в течение дня;
- ✓ Владеть элементами какого – либо вида спорта.

1.4 Содержание программы:

Примерное планирование

№ п\п	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Оборудование
1	Вводное занятие. Правила поведения в кружке			
2	Сдача контрольных нормативов			
3	Красивая осанка. Подвижные игры: «Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, ленточки, скакалки
4	Сила нужна каждому. Подвижные игры: «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, скакалка, коврики

5	Весёлая скакалка. Подвижные игры: «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кубики, скакалки
6	Сила нужна каждому. Подвижная игра: «Очисти свой сад от камней»	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, мячи
7	Развитие быстроты. Подвижная игра: «Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мячи, скакалки
8	Кто быстрее? Подвижные игры: «Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
9	Скакалочка-выручалочка. Подвижная игра: «Удочка с приседанием»,	развитие силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, коврики
10	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
11	Команда быстроногих. Подвижные игры: «Гуси – лебеди». «Лиса и	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в	обручи, гимнастические палки, скакалки

	куры»,		разученные игры	
12	Метко в цель. Подвижные игры: «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кегли, малые мячи, большие мячи
13	Выбираем бег. Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мяч, фишки, флажки
14	Зимнее солнышко. Подвижные игры: «Веер», «Паровозик	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	_____
15	Снежные фигуры. Подвижная игра: «Салки»	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	флажки
16	Сдача контрольных нормативов			
17	Закрепление. Подвижные игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
18	Мы строим крепость. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	лопатки
19	Подвижные игры на свежем	развитие выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие	

	воздухе. «Горелки», «Два Мороза»	и скоростных качеств	упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
20	Подвижная игра на свежем воздухе: «Третий лишний»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
21	Подвижная игра на свежем воздухе: «Наперегонки парами»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры ,самостоятельно играть в разученные игры	
22	Подвижная игра на свежем воздухе: «Лиса в курытнике»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
23	Подвижная игра на свежем воздухе: «Гуси- лебеди»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
24	Подвижная игра на свежем воздухе: «Фигуры»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
25	Эстафеты с мячом	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно и правильно выполнять эстафету	мячи
26	Подвижная игра: «Совушка»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,	

			самостоятельно играть в разученные игры	
27	Подвижная игра: «У медведя во бору»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	обруч
28	Подвижная игра: «Мышеловка»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
29	Подвижная игра: «Быстрее по местам»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
30	Эстафета с переноской предметов	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно и правильно выполнять эстафету	мячи, обручи
31	Веселые старты: «Прыгай выше и дружнее»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно и правильно выполнять эстафету	мячи, обручи
32	Подвижная игра: «Найди свою пару»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
33	Сдача контрольных нормативов			
34	Закрепление. Подвижные игры на свежем	развитие физических качеств	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать	

воздухе: «Салки» и др. по выбору детей	выносливости и ловкости	разученные самостоятельно играть в разученные игры	игры,

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Сроки реализации программы. Условия набора и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» рассчитана на изучение в системе дополнительного образования детей с ОВЗ. Имеет объем 34 часа предназначена для учащихся 4-5 классов, в возрасте 10-13 лет. Реализуется постоянно, каждую неделю по одному часу.

Программа может быть использована для реализации дополнительной деятельности в рамках ФГОС на основе модели дополнительного образования.

2.2 Формы итоговой аттестации

Сдача контрольных нормативов в начале, середине и в конце года.

	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег на 30м	5.5	6.0	6.6	6.8	5.6	6.5	6.9	7.0
Прыжок в длину с места	185	145	135	130	170	140	120	110
Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине	-	-	-	-	18	8	4	2
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	3	1	-	-	-	-
Поднимание туловища за 1 минуту	33	27	20	15	29	24	20	15
Челночный бег 3X10м	8.6	9.5	10.0	10.5	9.1	10.0	10.4	10.7

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными навыками и умениями используются следующие методы: наблюдение, вызова из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, воспитанник понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать. Может определить и исправить ошибки, допущенными другими воспитанником, уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении воспитанник действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Воспитанник не может выполнить движение.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	---	---	--

2.3 МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Материально техническая база для реализации программы

Место проведение

Пришкольный стадион

Спортивный зал

Тренажерный зал

Зал АФК

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные и баскетбольные щиты)
4. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
5. Палки гимнастические

6. Маты гимнастические
7. Кегли
8. Обруч пластиковый детский
9. Скакалки детские
10. Волейбольная сетка
11. Тренажеры.

Пришкольный стадион:

1. Поле для мини футбола
2. Полоса препятствия

Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочая программа курса
2. Инструктажи по технике безопасности

Заключение

Сегодня очень актуальны проблемы сохранения здоровья детей и привития им навыков здорового образа жизни. Поэтому одним из приоритетных направлений воспитательной работы школы является физкультурно –

оздоровительное

направление.

В рамках работы школы значительную роль в оздоровлении детей играют внеклассные мероприятия спортивной направленности. В школе имеется хорошая материальная база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья школьников. Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы.

Чтобы достичь желаемого результата, родителям и педагогам необходимо:

- ❖ осознать, что только общими усилиями членов семьи и коллектива школы-интерната можно помочь ребенку;
- ❖ помнить о том, что ребенок - уникальная личность, поэтому недопустимо сравнивать его с другими детьми;
- ❖ знать, что в родителях и педагогах ребенок всегда должен видеть людей, готовых оказать ему личную поддержку и прийти на помощь;
- ❖ педагогам: воспитывать в детях безграничное уважение к родителям, учитывать пожелания и предложения родителей, высоко ценить их участие в жизни класса; родителям: внушать ребенку доверие к педагогу и активно участвовать в делах класса;
- ❖ способствовать формированию у ребенка уверенности в себе и своих возможностях, проявлять понимание, деликатность, терпимость и такт при воспитании и обучении.

Библиографический список

1. Балашова В.А., Степаненко В.П., Бекешева Л.М. Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения» // Завуч. - 2000, № 4

2. Бутко Г.А. Организация физкультурно - оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития. // Коррекционная педагогика. - 2006, № 6.
3. Воропаев М.В. Воспитательные системы образовательных учреждений - основы типологии./ М.В. Воропаев - Тамбов, 2002.
4. Воспитательная система класса: методическое пособие / под ред. Е. Н. Степанова. - Псков, 1998.
5. Воспитательные систем современной школы: опыт, поиски, перспективы / сост. Л. К. Балясная; научн. ред. Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова. - М., 1995.
6. Воспитательная система специальной (коррекционной) школы VIII вида: [Текст]: коллективная моногр. / Н.Е. Разенкова, О.В. Паршукова, С.А. Лагутина, Е.Д. Рукавицина, И.И. Доровских, Т.В. Гребенщикова, С.Л. Савченко - Новокузнецк: РИО КузГПА, 2010.-242 с.
7. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития.- М., 2004. - 134 с.
8. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб.пособие для студ. Высш. учеб. заведений. - Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 193 с.
9. Коновалова Н.Г. Оздоровительная физическая активность в воспитательно-образовательном процессе; малые формы: учебно-методическое пособие / Новокузнецк: изд-во МОУ ДПО ИПК, 2005. -66 с.
10. Кучма В.Р., Барсукова Н.К., Храмцов П.И. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков // Вестник образования. - 2004, № 18
11. Мачихина В.Ф. Внеклассная воспитательная работа во вспомогательной школе-интернате: Пособие для учителей и воспитателей. М: Просвещение, 1983. - 104 с.
12. Обсуждаем проблемы воспитания. Методические разработки педагогических советов./ под ред. Е.Н. Степанова, М.А. Александровой. - М., 2004
13. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.-288 с.
14. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьеберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. -400 с.