МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №4 Г. ДАНКОВА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на педагогическом совете
29 августа 2012 год протокол №1
Одобрена Советом лицея
МБОУ лицея № 4
августа 2012г протокол заседания №1

Утверждено
директор МБОУ лицея № 4 г.Данкова
_____И.Н. Меркулова
01.09.2012 приказ №330в

ПРОГРАММА

«ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА»

МБОУ ЛИЦЕЯ №4
г. Данкова Липецкой области
на 2012 – 2015 годы.

Содержание:

РАЗДЕЛ 1 - "САМОРАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ТЕЛА" посвящен приобретению ребенком навыков построения здорового тела согласно основным биомеханическим

принципам:- укрепление опорно-двигательного аппарата от опорных звеньев к периферии, от массивных звеньев к более легким;- комплексное развитие прочностных, упруго-вязких свойств тканей и управленческой функции нервно-мышечного аппарата, начиная с позы.

РАЗДЕЛ 2 - "САМОРАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ" посвящен освоению ребенком движений в ответ на стимул с акцентом на ведущее звено в цепи тела согласно идеям Н.А.Бернштейна, Д.Д.Донского и С.В.Дмитриева о решении проблемы построения двигательных действий.

РАЗДЕЛ 3 - "САМОРАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ" посвящен освоению ребенком механизмов управления движениями, начиная с созданных природой локомоций до сложных следящих, бросковых и ударных движений.

РАЗДЕЛ 4 - "САМОРАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ" посвящен освоению ребенком механизмов рационального решения двигательных задач различной сложности.

РАЗДЕЛ 5 - "САМОРАЗВИТИЕ ПСИХИКИ" посвящен осознаванию ребенком своих психических качеств, лежащих в основе двигательных действий.

РАЗДЕЛ 6 - "САМОРАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА" посвящен осознаванию ребенком своих интеллектуальных качеств, лежащих в основе разноцелевого двигательного поведения.

Содержание каждого раздела данной учебно-оздоровительной программы определяется содержанием шести учебно-оздоровительных подпрограмм:

1) Подпрограмма саморазвития осанки "Прямой и красивый"
2) Подпрограмма саморазвития равновесия "Канатоходец".
3) Подпрограмма саморазвития устойчивости "Космонавт".
4) Подпрограмма саморазвития реакций "Автогонщик".
5) Подпрограмма саморазвития характера "Теннис".
6) Подпрограмма саморазвития психики и интеллекта "Подготовка к школе".

Технология валеологического саморазвития детей с использованием учебно-оздоровительной программы детальна детально описана в плане и методических рекомендациях к проведению учебно-оздоровительных занятий.

Изучение плана и методических рекомендациях к проведению учебно-оздоровительных занятий происходит на курсах подготовки врачебно-педагогических кадров по обслуживанию синергетической БТС (см. раздел Педагогам и врачам).

Учебно-оздоровительная программа саморазвития детей, учебно-оздоровительные подпрограммы, план и методические рекомендации к проведению учебно-оздоровительных занятий входят в состав методического комплекса, передаваемого покупателям КИТ.

1. ПОДПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ ОСАНКИ "ПРЯМОЙ И КРАСИВЫЙ"

1. Название подпрограммы - "Здоровая осанка и эстетика двигательного поведения" или "Прямой и красивый".
2. Является дополнительной программой оздоровления и обучения детей дошкольного возраста в детских медицинских и образовательных организациях.
3. Реализуется на 42 занятиях продолжительностью 30 минут в течение 5 лет обучения.

НАЗНАЧЕНИЕ

1. Предназначена для занятий с детьми 3-7 лет.
2. Рекомендуется для занятий со здоровыми детьми, детьми с проблемами опорно-двигательного аппарата (ОПДА), нервной системы, физического недоразвития.
3. Позволяет детям саморазвивать:
- навыки поддержания правильной позы при различных положениях тела, а также движений из них;
- умений корректировать возникающие дефекты путем укрепления костно-мышечной системы через физические упражнения, выполняемые в процессе занятий на КИТ и обычных физкультурных занятий под управлением педагога.
3. Помогает всем детям научиться правильно стоять, сидеть, ходить, осуществлять самокоррекцию осанки, свободно управлять своим телом и красиво двигаться. Детям с проблемами ОПДА позволяет освоить приемы самокоррекции дефектов осанки и упреждения возможной асимметрии тела путем укрепления мышечной системы.

ЗАДАЧИ

1. Оказать помощь врачам и педагогам медицинских и педагогических организаций в вопросе своевременного диагностирования асимметрии позы ребенка и уровня формирования его мышечного корсета.
2. Способствовать исправлению дефектов двигательного развития детей, препятствующих закреплению здоровой осанки.
3. Привить ребенку в раннем возрасте потребность к правильной постановке тела, как основе красоты человека.
4. Дать детям знание о правильном способе поддержания вертикальной позы (стоя, сидя).
5. Ознакомить детей с законами сохранения равновесия тела.
6. Разъяснить детям эстетику движений тела.
7. Развить у детяй умение управлять своим телом.
8. Обучить детей правильному дыханию при сохранении позы и движениях из нее.
9. Научить детей корректировать позу при потере равновесия с учетом эстетических требований и рациональности двигательного поведения.

10. Обучить детей и родителей корректирующим упражнениям при проблемах осанки.
11. Ознакомить детей с компьютером, как помощником в их самосовершенствовании.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1. ПОЗА, КАК ОСНОВА КРАСОТЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

1. Изучение понятия "поза".
2. Обучение правильной позе и способам ее самосовершенствования:
- демонстрация правильной позы при различных положениях тела и ее запоминание;
- ощущение силы тяжести звеньев тела и их закрепление;
- расслабление и напряжение мышц, фиксирующих звенья тела;
- ощущение "невесомости" (отсутствия нагрузки на мышцы) в различных позах;
- дыхание верхне- и нижнегрудное, диафрагмальное;
- подготовительные и корректирующие упражнения для формирования здоровой осанки (с учетом индивидуальных особеностей);
- игры по принятию правильных поз; самоконтроль, обучение;
- занятия на КИТ.

1.2. РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА В ПОЗЕ

1. Изучение понятия "Статическое равновесие". Отличие уравновешивания тела человека по сравнению с неживыми предметами.
2. Обучение приемам управления равновесием в позе:
- дыхание верхне- и нижнегрудное, диафрагмальное;
- ощущение симметрии тела;
- компенсаторные движения разными звеньями, рациональность коррекции позы крупными мышцами;
- подготовительные и корректирующие упражнения на развитие умения удерживать равновесие;
- игры на различных опорах;
- занятия на тренажерах;
- занятия на КИТ.
3. Совершенствование сенсомоторной реакции, сообразительнос-ти, пространственной ориентации путем постепенного усложнения параметров игры, а также фиксации результатов занятия и поощрительных оценок.

1.3. ДИНАМИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕЛА

1. Изучение понятия "Динамическое равновесие". Отличие уравновешивания тела человека по сравнению с неживыми предметами;
2. Обучение приемам управления динамическим равновесием на

различных опорах:
- дыхание верхне- и нижнегрудное, диафрагмальное;
- компенсаторные движения разными звеньями, рациональность коррекции позы крупными мышцами.
- управление вертикальной осью тела через движение в проксимальных звеньях тела;
- правильное положение тела при работе руками, ногами;
- обучение зонам досягаемости и способам ее увеличения;
- подготовительные и корректирующие упражнения на развитие умения удерживать равновесие на различных опорах в процессе движения при сохранении правильной осанки.
- подвижные игры на различных опорах;
- занятия на тренажерах;
- занятия на КИТ.
Совершенствование сенсомоторной реакции, сообразительности, пространственной ориентации путем постепенного усложнения параметров игры, а также фиксации результатов занятия и поощрительных оценок.

1.4. ОСАНКА И ДВИГАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

1. Определение дефектов осанки в основных позах при различных положениях тела, слабых мышечных зон, костно-суставной асимметрии. Определение производится визуально или по заключению врача. Результаты фиксируются документально (при наличии возможности - на фото- или видеосъемке).
2. Изучение понятия "осанка". Виды и причины неправильной осанки.
3. Обучение приемам управления осанкой:
- укрепление мышечного корсета спины, живота, плечевого пояса;
- расстановка акцентов на расслабление и напряжение мышц;
- фиксация опорных звеньев тела.
- поднятие сенсорной чувствительности: тактильной - (поверхности стоп); мышечно-суставной (шеи, туловища, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов; зрительной; вестибулярной.
- подготовительные и корректирующие упражнения на совершенствование осанки ;
- подвижные игры на различных опорах;
- занятия на тренажерах;
- занятия на КИТ .
4. Совершенствование механизма управления осанкой путем постепенного усложнения параметров игры, а также фиксации результатов занятий и поощрительных оценок.

2. ПОДПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ "КАНАТОХОДЕЦ"

1. Название программы - " Канатоходец".
2. Является дополнительной программой оздоровления и обучения детей дошкольного возраста в детских медицинских и образовательных организациях.
3. Реализуется на 48 занятиях продолжительностью 30 минут в течение 5 лет обучения.

НАЗНАЧЕНИЕ

1. Предназначена для занятий с детьми 3-5 лет.
   2. Рекомендуется для занятий со здоровыми детьми, детьми с проблемами ОПДА, нервной системы, физического недоразвития.
   3. Позволяет детям саморазвивать:
   - чувство равновесия через физические упражнения, выполняемые в процессе занятий на КИТ и обычных физкультурных занятий под управлением педагога;
   - устойчивости тела;
   - осознание движений при сохранении равновесия;
   - приемы рационального управления равновесием в повседневной жизни.
   4. Помогает детям приобрести навыки и умения самоконтроля и самоуправления движениями.

ЗАДАЧИ

1. Оказать помощь врачам и педагогам медицинских и образовательных организаций в вопросе своевременного диагностирования нарушений вестибулярного аппарата у детей;
2. Способствовать развитию у детей способности к самоуправлению устойчивостью своего тела на различных опорах;
3. Обучить детей различным способам дыхания и рациональной реализации этих способов при уравновешивании тела;

4. Способствовать поднятию интеллектуального уровня детей че рез осознавание тонких движений при уравновешивании тела;
5. Способствовать достижению детьми хорошей устойчивости, как основы формирования качеств - ловкости движений, быстроты реагирования.
6. Научить детей ощущать и анализировать информацию, проступающую от различных анализаторов при сохранении равновесия.
7. Способствовать развитию у детей правильной координации рук и ног, способности к ее самоконтролю в движениях на подвижной опоре.
8. Способствовать развитию у детей уверенности в своих дейст-виях, преодолению боязни высоты.

СОДЕРЖАНИЕ

2.1. УПРАВЛЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬЮ ТЕЛА

1. Изучение профессиональных качеств канатоходца.
2. Изучение понятия "вертикаль тела" и определяющих ее факторов:
- чувства: тактильное, мышечно-суставное;
- системы организма: зрительный, слуховой и вестибулярный анализаторы.
3. Обучение приемам управления вертикалью тела:
- подготовительные и корректирующие упражнения, направленные на развитие навыков управления вертикалью тела:
а) компенсация равновесия путем тонкого перемещения тела за счет крупных групп мышц в тазобедренном, голеностопном, межпозвоночных суставах;
б) подключение дистальных звеньев тела;
- занятия на тренажерах;
- занятия на КИТ.
4. Совершенствование механизма управления вертикалью тела путем постепенного усложнения заданий, параметров игры, а также фиксации реультатов занятий и поощрительных оценок.

2.2. УПРАВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЕМ ТЕЛА НА РАЗНЫХ ОПОРАХ

1. Изучение механизма равновесия тела на разных опорах и не-обходимости его развития:
- виды опор, их свойства;
- примеры из повседневной жизни, объясняющие необходимость умения управлять равновесием своего тела.
2. Обучение способам управления равновесием:
- подготовительные и корректирующие упражнения на развитие умения удерживать

равновесие;
- упражнения на подвижной опоре малой площади, направленные на сохранение равновесия:
а) занятия на тренажерах равновесия;
б) игровые занятия на КИТ:
- упражнения на подвижной опоре малой площади, направленные на управление вертикальной осью тела через движение в проксимальных звеньях:
а) упражнения на тренажерах равновесия;
б) игровые занятия на КИТ.
3. Совершенствование сенсомоторной реакции, сообразительности, пространственной ориентации путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов занятия и поощрительных оценок

2.3. ДЫХАНИЕ ПРИ СОХРАНЕНИИ РАВНОВЕСИЯ

1. Изучение механизмов дыхания и их роли при управлении рав-новесием:
- дыхательные пути и виды дыхания: диафрагмальное, верхне- и нижне грудное;
- элементы дыхания - вдох, выдох, частота дыхания, задержка дыхания;
- связь дыхательных циклов с видами движений: ходьбой, бегом, прыжками, элементами физических упражнений, уравновешиванием тела.
2. Обучение рациональному дыханию при уравновешивании тела:
- подготовительные и корректирующие упражнения на развитие рационального дыхания, с соблюдением синхронности циклов "вдох-напряжение мышц", "выдох-расслабление мышц";
- упражнения на задержку дыхания:
а) подготовительные физические упражнения с элементами задержки дыхания;
б) занятия на тренажерах;
в) игровые занятия на КИТ.
3. Совершенствование навыков и умений путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов занятия и поощрительных оценок.

2.4. РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА "ЛОВКОСТЬ"

1. Изучение качества "ловкость":
- трактовка понятия ловкости, как высокой степени координированности движений;
- связь ловкости с устойчивостью тела.
- примеры из жизни, показывающие важность этого качества;
2. Обучение способам развития ловкости.
- подготовительные и корректирующие упражнения на управление напряжением и расслаблением отдельных крупных групп мышц, с соблюдением синхронности циклов "вдох-напряжение", "выдох-расслабление";
- упражнения-манипуляции с мячами, палками, скакалками, обручами на различных опорах;
- упражнения с элементами простейшего жонглирования предметами;
- упражнения на развитие координации рук и ног;
- упражнения на развитие скорости реакции, внимания, точности и координированности движений;

- занятия на тренажерах;
- игровые занятия на КИТ.
3. Совершенствование сенсомоторной реакции, сообразительности, пространственной ориентации путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов занятия и поощрительных оценок.

3. ПОДПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ "КОСМОНАВТ"

1. Название программы - "Космонавт".
2. Является дополнительной программой оздоровления и обучения детей дошкольного возраста в детских медицинских и образовательных организациях.
3. Реализуется на 60 занятиях продолжительностью 30 минут в течение 4 лет обучения.

НАЗНАЧЕНИЕ

1. Предназначена для занятий с детьми, начиная с 4-го года жизни.
2. Рекомендуется для занятий со здоровыми детьми, детьми с проблемами ОПДА, нервной системы, физического недоразвития.
3. Позволяет детям саморазвивать:
- устойчивость организма к вестибулярным нагрузкам;
- способность управлять своим телом;
- способность принимать решения в экстремальных ситуациях.
4. Помогает детям достигнуть вестибулярной зрелости, как основы физического здоровья, координации, силы крупных групп мышц, выносливости организма.
5. Знакомит детей с одной из самых романтичных профессий.

ЗАДАЧИ

1. Расширить познания детей о профессиях, ознакомить с требованиями к уровню интеллектуального и физического здоровья космонавта.
2. Способствовать развитию черт характера, интеллектуальных и физических качеств, присущих космонавтам.
3. Адаптировать организм детей к вращениям вокруг разных осей, научить детей переносить состояние головокружения без потери устойчивости тела.
4. Способствовать развитию силы крупных групп мышц тела и ко ординации мелких мышц.
5. Обучить детей анализу положения тела в пространстве на основе ощущения действующих на него сил.
6. Научить детей работать над координацией движений а усложненных условиях.
7. Дать детям представление о предвидении событий, движений; научить их самосовершенствованию этого свойства

СОДЕРЖАНИЕ

3.1. ПРОФЕССИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КОСМОНАВТА

1. Изучение профессиональных качеств космонавта и их особенностей в сравнении с другими профессиями:
- обычные профессии и профессии повышенного риска, их особенности;
- силы, действующие на организм человека на земле и в космосе;
- качества, необходимые человеку в экстремальных условиях космического полета;

3.2. АДАПТАЦИЯ К ВОЗДЕЙСТВИЮ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ И КОЛЕБАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

1. Изучение природы сил, действующих на организм человека:
- сила гравитации;
- колебательные нагрузки;
- вращательные нагрузки.
Показ на примерах.
2. Развитие адаптации к воздействию вращательных и колебательных нагрузок:
- упражнения и подвижные игры с элементами вращения тела вокруг различных осей;
- занятия на тренажерах равновесия;
- игровые занятия на КИТ.
3. Совершенствование приобретенных знаний и умений путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов игры и положительных оценок.

3.3. СИЛА КРУПНЫХ ГРУПП МЫШЦ И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

1. Иучение строения тела человека и характера движений:
- основные виды движений, разница их характера (быстрые-медленные, крупные-мелкие, сгибания-разгибания и т.д.);
- основные группы мышц и их роль в осуществлении движений различного характера;
- механизмы координации крупных и мелких движений.
2. Обучение навыкам управления устойчивостью тела и координацией движений.
- физические упражнения на развитие различных групп мышц и ко ординации движений, с периодическим изменением комплекса упражнений;
- подвижные игры с чередованием характера движений;
- вращательные упражнения на тренажерах равновесия;
- игровые занятия на КИТ.
3. Совершенствование приобретенных знаний и умений путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов игры и положительных оценок.

3.4. РАЗВИТИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ, СМЕЛОСТИ, СПОСОБНОСТИ К ПРЕДВИДЕНИЮ

1. Изучение понятий "целеустремленность", "смелость", "способность к предвидению",

как основных качеств человека, необходимых для достижения успеха в жизни:
- понятия "препятствие", "сила сопротивления", "фактор случайности", "опасность" и т.д.;
- качества, необходимые человеку для успешного преодоления различных препятствий, в том числе случайного характера, а также обеспечения безопасности его жизнедеятельности: "готовность к действию", "расчетливость движений", "разумная смелость" и др.;
- способы страховки при различном характере движений.
2. Обучение навыкам саморазвития качеств лидера: смелости, решительности, способности к предвидению ситуаций:
- обучение способам самоконтроля и самостраховки при различных движениях: соскок или соскальзывание с опоры, преодоление различных препятствий, падение и др.:
а) физические упражнения и подвижные игры с элементами страховки;
б) игровые занятия на КИТ.
3. Совершенствование приобретенных навыков и умений путем фиксации результатов занятия и поощрительных оценок, а также усложнения параметров игры.

4. ПОДПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ РЕАКЦИЙ "АВТОГОНЩИК"

1. Название программы - "Автогонщик".
2. Является дополнительной программой оздоровления и обучения детей дошкольного возраста в детских медицинских и образовательных организациях.
3. Реализуется на 55 занятиях продолжительностью 30 минут в течение 4 лет обучения.

НАЗНАЧЕНИЕ

1. Предназначена для занятий с детьми, начиная с 4-го года жизни.
2. Рекомендуется для занятий со здоровыми детьми, детьми с проблемами ОПДА, нервной системы, физического недоразвития.
3. Позволяет детям саморазвивать:
- способность к предвидению опасности;- быстрая и точная реакция на изменение ситуации;
- внимание;
- знание правил дорожного движения и высокая дисциплина их выполнения;
- устойчивость организма к высоким физическим и психическим нагрузкам.
4. Помогает детям приобрести физическое здоровье, координацию, силу крупных групп мышц, выносливость организма.
5. Продолжает знакомить детей с профессиями, в данном случае - водителя автотранспорта, спортсмена авто- или велогонщика.

ЗАДАЧИ

1. Расширить представление о профессиях: особенности организма человека за рулем в физическом и интеллектуальном плане.
2. Привить детям интерес к собственному физическому и психическому состоянию.
3. Развить у детей чувство ответственности, самоконтроля и самодисциплины на улице

и в жизни.
4. Научить детей правильной позе за рулем, умению ее контролировать. Объяснить значение правильной позы при управлении автомобилем, велосипедом.
5. Обучить детей способам саморазвития таких качеств, как быстрота реакции на звуковой, зрительный, тактильный сигналы, скорость движения, внимание, ориентация во времени и в пространстве, социальная ориентация, координация движений, физическая и психическая выносливость

СОДЕРЖАНИЕ

4.1. ПРОФЕССИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ВОДИТЕЛЯ

4.2. БЫСТРОТА РЕАКЦИИ И ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕЕ ФАКТОРЫ

1. Изучение понятия "скорость реакции" и определяющих ее факторов;
2. Идивидуальное тестирование сенсомоторных качеств детей, в том числе с использованием автоматизированной системы психологического контроля (АСПК);
3. Обучение способам управления сенсомоторной реакцией:
- физические упражнения и подвижные игры с элементами реагирования на звуковой, световой, цветовой, тактильный сигналы;
- занятия на тренажерах;
- игровые занятия на КИТ.
4. Совершенствование приобретенных навыков и умений путем фиксации результатов занятия и поощрительных оценок, а также усложнения параметров игры.

4.3. ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, ВРЕМЕНИ, МЕНЯЮЩЕЙСЯ СИТУАЦИИ

1. Изучение понятия "ориентация" и факторов, которые могут вызывать дезориентацию тела в пространстве, во времени:
- виды ориентации: пространственная, временная, ситуационная, социальная;
- виды ориентиров, их связь с различными типами местности;
- приборы-ориентиры;
- связь параметров "ПУТЬ-ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ".
2. Обучение навыкам развития ориентации:
а) Пространственной:
- упражнения и подвижные игры с элементами пространственной ориентации тела;
- занятия на тренажерах;
- игровые занятия на КИТ.
б) Временной:
- упражнения и подвижные игры на время:
- упражнения и подвижные игры на синхронность движений;
- соревнования на время;
- игровые занятия на компьютере по программам, имеющим фактор времени;
- игровые занятия на КИТ.
в) Ситуационной:

- подвижные игры с элементами альтернативных решений;
- игровые занятия на КИТ.

г). Социальной:
- подвижные игры с четко установленными правилами;
- занятия на КИТ.

3. Совершенствование приобретенных знаний и умений путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов игры и положительных оценок.

4.4. МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ

1. Изучение механизмов координации крупных и мелких движений:
- виды движений и участие в них звеньев тела:
- темп и ритм движений;
- участие анализаторных систем в управлении движениями;
- согласование движений.

2. Обучение навыкам управления координацией движений.
- физические упражнения на развитие различных групп мышц и координации движений, с периодическим изменением комплекса упражнений;
- вращательные упражнения на тренажерах равновесия;
- игровые занятия на КИТ.

3. Совершенствование приобретенных знаний и умений путем постепенного усложнения заданий, параметров игр, а также фиксации результатов игры и положительных оценок.

5. ПОДПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ ХАРАКТЕРА "ТЕННИС"

1. Название программы - "Теннис".
2. Является дополнительной программой оздоровления и обучения детей дошкольного возраста в детских медицинских и образовательных организациях.
3. Реализуется на 90 занятиях продолжительностью 30 минут в течение 4 лет обучения.

НАЗНАЧЕНИЕ

1. Предназначена для занятий с детьми 4-7 лет.
2. Рекомендуется для занятий со здоровыми детьми, детьми с проблемами физического недоразвития, нервной системы, а также при слабых координационных способностях. Может использоваться для тестирования спортивных способностей у детей.
3. Спортивные игровые навыки включают быстрое реагирование на сигнал всем телом, точные и сильные локальные движения, требующие высокоразвитой сенсорики конечностей, элитные качества характера.
Позволяет детям саморазвивать:
- быстроту реагирования на сигналы;
- точность и координацию движений;
- тактические и стратегические способности;

- физическую выносливость и психологическую устойчивость;
- умение работать над собой, самосовершенствовать свое тело и движения.
4. Помогает детям научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать решения в них решения. Воспитывает терпение; разумный риск; умение оценивать свое состояние и состояние партнера; черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни.

ЗАДАЧИ

1. Дать знания о спортивных играх и требованиях к организму спортсмена-игровика.
2. Развить в процессе игровых занятий интерес к саморазвитию физических и психических качеств.
3. Научить осознавать и воспитывать в себе черты характера игрока с мячом: находчивость, смелость, разумный риск, азарт, физическую и психологическую выносливость.
4. Обучить приемам и правилам игры в малый и большой теннис

СОДЕРЖАНИЕ

5.1. СПОРТИВНЫЕ ИГРОВЫЕ НАВЫКИ

1. Характерные признаки различных видов спорта:
- принадлежность к игровым или неигровым видам;
- сезон;
- среда;
- спортивный инвентарь;
2. Изучение понятия "правила игры".
- о значении этого фактора;
- примеры правил некоторых игр.
3. Объяснение сути ловли и броска мяча. Демонстрация основных приемов бросков, ударов, передач мяча, перемещений к мячу, способов его ловли и выброса.

5.2. ШКОЛА МЯЧА

1. Ознакомление с характеристиками мяча.
- свойства мяча и их влияние на качество движения.
- сенсорная апробация и самостоятельный вывод.
3. Обучение способам управления движением мяча.
- управление фазой броска, ловли мяча или удара по мячу;
- упражнения на развитие техники владения мячом;
- фрагменты движений удара справа и слева;
- фрагменты подачи мяча.

5.3. ШКОЛА РАКЕТКИ

1. Ознакомление с ракеткой:
- виды ракеток;

- элементы;
- свойства ракетки;
2. Обучение способам владения ракеткой:
- хватка ракетки;
- расслабление и напряжение мышц;
- упражнения с ракеткой;
- упражнения с мячом и ракеткой;
- тестирование времени реакции и двигательных способностей.

5.4. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ТЕННИСЕ

1. Ознакомление с различными типами перемещений:
- поза;
- подход к мячу;
- движения "Танец теннисиста", "разножка";
- движения вперед, назад, в стороны из исходного положения.
2. Апробация этих передвижений, беседа о возникших ощущениях.

5.5. ОСНОВЫ МАЛОГО ТЕННИСА

1. Ознакомление с основными правилами и техническими приемами игры "Малый теннис". Обсуждение цели игры и тактики победы.
- беседа, демонстрация на площадке;
- игровые занятия на компьютере по программе "LOWN TENNIS".
2. Обучение основным приемам игры:
- тренировочные занятия и соревнования в группах детей;
- тестирование игровых способностей в игре; отбор в большой теннис по результатам тестирования.

5.6. ХАРАКТЕР ИГРОКА

1. Изучение главных черт характера и свойств организма спортивного игрока:
- беседа о главных чертах характера и свойствах организма;
- примеры из телепередач; наиболее понравившийся игрок-теннисист;
2. Обучение стратегии и тактике игры:
- рациональные способы ведения игры и различные игровые приемы;
- методы аутотренинга: психологическая готовность к игре, настрой на победу, на минимизацию ошибок, разумную реакцию на допущенные ошибки, настойчивость в достижении результата.
- методы анализа реализованных возможностей;
- игровые занятия на компьютере по программам "LOWN TENNIS";
- игровые занятия на корте.
3. Тестирование психологических качеств.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ :

- определение уровня сформированности основных компонентов психологической готовности детей к началу школьного обучения;
- выявление социальной ситуации развития ребенка, его круга общения, характера взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, в семье;
- предупреждение школьной дезадаптации на начальном этапе обучения.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :

- Обучить ребенка навыкам саморазвития, самообучения, саморегуляции, умению применять эти навыки для получения знаний в различных областях образования и использования их в практической деятельности.
- Способствовать развитию у ребенка познавательной активности, зрительной, слуховой и моторной памяти, логического, образного и ассоциативного мышления на основе механизма их подкрепления сенсорной и моторной памяти.
- Способствовать закреплению знаний, получаемых в различных предметных областях образования.
- Тестировать, в непринужденной игровой форме, способности детей (музыкальные, художественные, математические, логические, физические).

ЭТАПЫ РАБОТЫ:

1 этап – ***Готовность к школе***

Цель: изучить психологическую, социальную и соматическую готовность детей к обучению в школе.

2 этап – ***Коррекция обучения.***

Цель: коррекционно-развивающая работа с детьми не готовыми к обучению в школе.

3 этап **– Завершающий** - повторная диагностика результатов коррекционной работы.

Учебный план

по программе « Здравствуй, школа!»

I. Предмет « Готовность к школьному обучению»			
		Часы	
№	Тема	теория	практика
1.1.	Психологическая готовность к школьному обучению.	1	2
1.2	Социальная готовность к школьному обучению.	1	1
1.3.	Соматическая готовность к школьному обучению	1	1
1.4.	Речевая готовность к школьному обучению.	1	1
Всего:		**9**	
II. ***Предмет « Коррекция обучения»***			
2.1.	Цвет	1	1
2.2.	Форма.	1	1
2.3	Величина.	1	1
2.4.	Симметрия.	1	1
2.5	Цифры. Количества и числа. Основы счета.	1	1
2.6.	Подготовка к обучению грамоте	1	1
2.7.	Музыкальная грамотность.	1	1
2.8.	Развитие познавательной активности.	1	1
Всего:		**16**	

Содержание программы «Здравствуй, школа!»

Предмет «Готовность к школьному обучению» 9 часов.

1.Тема: *Психологическая готовность к обучению в школе.*

Теоретическая часть. Аспекты понятия психологическая готовность к обучению в школе»: мотивационная готовность, волевая готовность, интеллектуальная готовность, уровень развития зрительно-моторной координации.

Практическая часть. Игровые задания для развития памяти, внимания, воображения, связной речи и мелких мышц кистей рук у детей.

2. Тема*: Социальная готовность к школьному обучению.*

Теоретическая часть. Влияние семейного благополучия на развитие ребенка.

Практическая часть. Анкета « История развития ребенка» ,«Какой Вы родитель?»

3.Тема : *Соматическая готовность к школьному обучению.*

Теоретическая часть. Значение состояния здоровья ребенка на начальном этапе обучения в школе.

Практическая часть. Анкета «Оценка состояния здоровья ребенка». Советы и рекомендации врача-педиатра.

4.Тема: *Речевая готовность к школьному обучению.*

Теоретическая часть. Влияние дефектов речи на готовность к школьному обучению: несформированность фонематических процессов, лексико-грамматических категории, недостаточность развития связной речи.

Практическая часть. Приемы совершенствования артикуляционных навыков необходимых при различных нарушениях звукопроизношения.

Предмет « Коррекция обучения» 16 часов.

1.Тема: ЦВЕТ

Теоретическая часть. Изучение понятий "свет" и "цвет"; ознакомление со спектром; пример разложения света на цветовой спектр; изучение основных цветов. Практическая часть. Закрепление полученных знаний: упражнение « Уточним цвет предметов», «Футболисты», «Бегите ко мне!», «Цветовое лото», «Что понравилось возьми, принеси и назови».

2.Тема: ФОРМА

Теоретическая часть. Изучение понятия "форма";ознакомление с различными геометрическим фигурами (плоскими и пространственными); развитие умения идентифицировать различные геометрические формы; Практическая часть. Закрепление полученных знаний: - занятие «Всему свое место» Развивающие игры: « Что нам принес Мишутка?», « Не ошибись», « Закрой окошко», «Чей домик лучше?», « Принеси и покажи».

3.Тема: ВЕЛИЧИНА

Теоретическая часть. Изучение понятия "величина";ознакомление с понятиями "величина","размер";
развитие умения различать и упорядочивать предметы и физические параметры (скорость, расстояние, время, частота и др.), по величине. Практическая часть. Закрепление полученных знаний: задания на упорядочение набора предметов по величине;
упорядочение по нескольким признакам: форме, цвету и величине. Игры: «Что делают матрешки?», «Разберем и соберем», «Игра в поручения», «Пирамидка».

4. Тема: СИММЕТРИЯ

Теоретическая часть. Изучение понятия "симметрия": ознакомление с понятием "симметрия"; понятие о симметрии тела; развитие умения симметрично распределять предметы, части предметов и физические величины (вес, направление движения и др.) относительно различных осей.
Практическая часть. Закрепление полученных знаний: графические упражнения на бумаге « Нарисуй как я», упражнения с игрушками; упражнения на нахождение симметричных частей и выполнение на них конкретных упражнений.

5. *Тема: ЦИФРЫ. КОЛИЧЕСТВА И ЧИСЛА. ОСНОВЫ СЧЕТА*

Теоретическая часть. Изучение понятий "цифра", "число" и "количество":- ознакомление с понятиями "Цифра" "Число" и "Количество";- порядок чисел в ряду; - прямой и обратный счет; - количественная характеристика различных объектов использование чисел для измерения величин.; - простейшие измерительные приборы (линейка, градусник, часы).
Практическая часть. Закрепление полученных знаний: задания с устным счетом « Считаем -вычитаем», задания с прямым и обратным счетом «Учимся считать без ошибок»

6.Тема: ПОДГОТОВКА К ОБУЧЕНИЮ ГРАМОТЕ.

Теоретическая часть. Изучение понятий "Азбука", "Алфавит", "Буква", "Звук": ознакомление с буквами; порядок букв в алфавите, звуко-буквенный анализ слов.
Практическая часть. Закрепление полученных знаний: задания и упражнения : «Алфавит» « Кто больше» «Каждому свое место» «Стол находок», «Чудесный сундучок».

7. Тема: МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Теоретическая часть. Ознакомление с основными понятиями музыкальной грамотности: высота звука, тон, ритм, ознакомление с различными музыкальными инструментами, их звучанием, развитие способности распознавания звуков, развитие музыкальной памяти
Практическая часть. Закрепление полученных знаний: занятие "МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА". упражнения и подвижные игры с музыкальным сопровождением « Лохматый пес», « Воробушки и автомобиль», «Куклы пляшут», «Звуковые загадки».

8. Тема: РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1. Теоретическая часть. Оценка уровня развития познавательной активности детей по результатам тестирования: психомоторной реакции; образной кратковременной памяти; устойчивости внимания.
2. Практическая часть. Обучение навыкам саморазвития познавательной активности. Игры, формирующие целенаправленное внимание: «Пальчик», «Отзовись, не зевай!»,

«Волшебный столик», « Раз, два, три – говори!»; Игры, развивающие память: «Переполох», «Отгадай-ка!», «Что достать тебе, дружок?», « Мамины помошники».

Образовательная программа по подготовке детей к школьному обучению

«Здравствуй, школа!»

Пояснительная записка.

На протяжении многих лет специалистами Данковского Центра психолого-медико-социального сопровождения отмечается, что у детей не готовых к систематическому обучению, труднее и длиннее проходит период адаптации, приспособления к школе, гораздо чаще проявляются различные трудности обучения. В дальнейшем эти дети чаще в числе неуспевающих, и именно у них в большинстве случаев отмечается нарушение состояния здоровья, в итоге дети рискуют заболеть от чрезмерных нагрузок и переутомления.
Главное своевременно определить уровень готовности к школе еще до начала обучения или в самом начале, чтобы учитывать эти особенности с самых первых дней в школе.

Образовательная программа по подготовке детей к школьному обучению « Здравствуй, школа!» предназначена для занятий с детьми 3-7 лет.

Она рассчитана на выявление детей как готовых к школьному обучению так и не готовых. С детьми не готовыми к школьному обучению проводятся занятия по предмету «Коррекция обучения», это помогает детям совершенствовать знания и навыки, подкреплять сенсорную память в следующих областях образования:
- качественные категории: цвет, форма, величина, симметрия
- цифры, количества и числа, основы счета;
- подготовка к обучению грамоте;
- музыкальное развитие;
- развитие познавательной активности;

Программа « Здравствуй, школа!» реализуется через предметы: »Готовность к школе» и «Коррекция обучения», специалистами ЦПМСС: педагогом-психологом, социальным педагогом, врачом-педиатром, логопедом.
По предмету « Готовность к школьному обучению» запланировано 9 занятий, которые проводятся как на выездах в сёла Данковского района так и на базе Центра. По предмету «Коррекция обучения» запланировано 16 занятий, которые проходят в ЦПМСС 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Литература:

1. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция неблагоприятных вариантов/ Бугрименко, Поливанов и др. М., 1995 год
2. Дубровина И.В. руководство практического психолога.М., изд. цент Академия, 1995 год
3. Никитин Б. развивающие игры. М., 1991 год
4. Эльконин Д.Б. Некоторые вопросы диагностики учебной деятельности и интеллектуального развития детей. М., 1981 год
5. Березких М.М.. Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. М., 2000 год
6. Буре Р.С. Готовим детей к школе. М., 1992 год

7. Кривцова Е.Е. психологическая проблема готовности детей к обучению в школе. М., 1991 год
8. ШведоваЕ.А., Узорова О.В. Готовимся к школе. «Аквариум», 1998 год
9. Чейри Дж. Готовности к школе. М., 1992 год