**Министерство социального развития и труда Астраханской области**

**Государственное специализированное казённое учреждение Астраханской области «Социальный приют для детей «Любава»**

**Программа**

**«Совершенствование физического здоровья детей на примере исторически сложившихся традиций казачества, используя заложенный в них потенциал»**

**Автор:**

**Соц.педагог Т.В.Зюзина**

**2017г.**

***Пояснительная записка.***

Богатая культура российского казачества представляет особый интерес и возможность активно изучать и культивировать в практической деятельности традиции исторически сложившейся казачьей системы духовно – нравственного, патриотического и физического воспитания.

Забота о воспитании здорового ребёнка уже стала приоритетным направлением в работе любого детского учреждения. Ведь только здоровый ребёнок может сопротивляться вредным факторам окружающей среды, не утомляться, быть социально и физиологически адаптированным, успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему. Мы хорошо знаем, что современные условия жизни предъявляют высокие требования к нервной и психической устойчивости ребенка, что сегодня у многих воспитанников возникают серьезные проблемы, связанные с формированием языковых навыков, ухудшением внимания, снижением способности к построению логических связей, повышенной утомляемостью, депрессиями, сопровождающимися агрессивным поведением.

Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных в политике нашего государства. Многосторонность этой проблемы обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его сбережению.

Педагоги и дети выступают партнерами в процессе здоровьесбережения, действуют в одном образовательном пространстве и их деятельность в этом пространстве имеет единую цель - научить и научиться тому, что выработано предыдущими поколениями. Это долговременный и нелегкий труд, рассчитанный на человеческую жизнь и требующий не только формирование интеллектуальных, моральных, но и физических возможностей детей.

Таким образом ,речь идет об осуществлении индивидуальной здоровьесберегающей работы с воспитанниками в области их физического здоровья, большую роль, в организации которой могут сыграть педагоги и руководитель физвоспитания нашего приюта.

Программа «Совершенствование физического здоровья детей на примере исторически сложившихся традиций казачества, используя заложенный в них потенциал» представляет собой интегрированный курс, рассчитана на 1 год по сезонным разделам ( три месяца) и предназначена для работы с детьми младшего, среднего и старшего возраста ( 7- 18 лет).Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут .В год проводится 96 занятий.

**В современных социокультурных условиях воспитание детей определяется необходимостью достижения такой цели, как**

совершенствование физического и психологического здоровья детей на примере исторически сложившихся традиций казачества, подведение к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье на материале положительных примеров из жизни казачества и культуры христианских святых, воспитание ребёнка в творческом участии в жизни России, в сохранении своего здоровья на благо Отечества.

**Задачи:**

познакомить воспитанников приюта с разнообразием подвижных казачьих игр и забав;

содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;

обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;

воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;

развивать двигательную активность в играх и состязаниях;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к традициям казачьего народа;

формировать негативное отношение к алкоголю, никотину, наркотикам;

помочь воспитанникам сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред;

**Формы и методы, используемые в работе по программе:**

В планировании воспитательных мероприятий должны сочетаться сообщения воспитателя, экскурсии, ответы воспитанников, их самостоятельная работа с различными источниками информации. Целесообразно проведение экскурсий и осмотров памятников истории и культуры астраханского казачества. Занятия могут проводиться на базе Детско-юношеской спортивной школы и других спортивных залах, спортплощадок, в Зеленой роще, музее, библиотеке и актива местных казачьих организаций, краеведов. Проведение занятий направленности предполагает различные уровни познавательной работы воспитанников:

Получение детьми «готовых» знаний со слов педагога.

Самостоятельное приобретение знаний, обеспечивающее условия для более активной познавательной работы детей.

**Условия реализации программы:**

Создание благоприятных условий и возможностей работы над реализацией программы со стороны администрации Енотаевского приюта «Любава», педагогического коллектива.

Совместная деятельность с учреждениями дополнительного образования, Енотаевским казачьим обществом, ансамблем казачьей песни «Берегиня», со школьным и районным музеям, библиотекой.

Учебные пособия, журналы, статьи о казачьих традициях.

**Критерии оценок:**

Степень проявления показателей: низкий, средний, высокий.

Уметь владеть техникой безопасности на занятиях;

уметь играть в казачьи подвижные игры, соблюдая адекватную реакцию на случай проигрыша;

уметь играть в команде ,быть активным с чувством спортивного азарта;

умение владеть техникой настольных и спортивных игр;

формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков; умение воспитывать в себе морально-волевых качеств смелости и решительности.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы воспитанники должны:

- соблюдать порядок и дисциплину в приюте, школе, общественных местах, правила уличного движения;

- быть организованными, наблюдательными, активными, прилежными в учебном труде, добросовестными, трудолюбивыми, отзывчивыми;

- стремиться быть сильными, быстрыми, ловкими, закалёнными;

- соблюдать высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укреплять здоровья ,повышать физическую подготовленность и выносливость;

- расширять кругозор о подвижных казачьих играх и забавах ;

-соблюдать дисциплину, правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр;

-владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, проявлять самостоятельность в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

**Риски:**

При реализации программы педагогу необходимо учитывать то, что возможно воспитанники не смогут в полном объёме усвоить программный материал. Этому могут препятствовать ряд проблем и трудностей:

наличие тяжелых психических расстройств;

индивидуальные особенности: личные особенности, темп деятельности, специфика мышления, внимания, памяти;

неустойчивая работоспособность ребенка, высокая утомляемость, истощаемость;

активное нежелание ребенка работать индивидуально и в группе сверстников;

низкая учебная мотивация;

отсутствие эмоционального контакта со взрослыми;

несформированность навыков общения;

преждевременный отъезд воспитанника из приюта, в связи с возвращением в семью или переводом в другое учреждение.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название мероприятия** | **Формы проведения** | **Коррекционно-развивающие цели** |
| **Я**  **Н В А Р Ь** | «Сказочные эстафеты» | Спортивно-игровой час | Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, скоростно - силовые качества, интерес к играм. |
| Комплекс ОРУ в стихах,под музыку (с дошкольн,млад.школьн.) | Гимнастика | Закрепить комплекс ОРУ, содействовать активизации речевой и познавательной деятельности; способствовать развитию двигательных возможностей . |
| Умей сказать "НЕТ" | Беседа -рассуждение о вредных привычках | Познакомить воспитанников с составом табачного дыма, показать его токсичность и воздействие на организм; подвести к выводу, что курение вредно и для окружающих людей, познакомить с законодательством о курении. |
| Настольный теннис | Соревнования | Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. |
| Подвижные игры (дошкол.,младший шк.возраст) | Игры на развитие сплоченности,ловкости, внимания. | Приучать детей соблюдать технику безопасности во время подвижных игр в ак товом зале; развивать силу, дух спортивного азарта, выносливость, выдержку. |
| «Фитнес-аэробика для девочек» | Спортивный час в тренажёрном зале | Способствовать выбору детьми здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни среди детей; помочь детям сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред. |
| **Ф**  **Е В Р**  **А**  **Л Ь** | « Движение -спорт» | Игра -соревнование | Совершенствовать у детей разновидности ходьбы и бега в колонне, разновидности прыжков; развивать у детей ловкость, укреплять здоровье воспитанников. |
| Дартс | Обучение и совершенствование метанию дротиков в цель | Развивать глазомер, метание в цель, учить детей соблюдать ТБ во время метания. |
| Фитнес- аэробика для девочек | Повторение упражнений на тренажёрах | Способствовать выбору детьми здорового образа жизни. Соблюдение техники безопасности на тренажёрах. |
| «Большая шуточная олимпиада» | Спортивный час | Развитие физических способностей, упражнять в беге, прыжках, метании в цель. Развивать глазомер, умение играть в команде, чувство здорового юмора, азарта. |
| Бадминтон | Обучение и совершенствование | Развивать быстроту реакции, выносливость, внимание, сноровку, сообразительность, взаимовыручку, адекватную реакцию на случай проигрыша . |
| История Енотаевского казачества | Познавательное занятие с просмотром фильма "Замьяновские казаки" | Формировать основных жизненно-важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств смелости и решительности. Развивать дух спортивного азарта. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **М**  **А**  **Р**  **Т**   |  |  | | --- | --- | |  |  | | «Веселые старты» | | Спортивный час | | Развитие внимания, аналитического и логического мышления, смекалки, сообразительности. |
| Прыжки с места | | Обучение и совершенствование | | Развивать двигательную активность, прыгучесть, физические способности. |
| «Чудо- шашки» | | Обучение игре новых воспитанников | | Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, адекватную реакцию на случай выигрыша и проигрыша. Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. |
| «Какой он этот бокс?» | | Посещение учебно- тренировочного занятия в ДЮСШ по боксу. | | Привлекать детей к занятиям бокса. Способствовать выбору детьми вида спорта именно для мальчиков. |
| « Мы ребята удалые, любим бегать и играть!» | | Соревнования  по общей физической подготовке | | Развитие физических и творческих способностей, умение играть в команде, чувство здорового азарта. Пропаганда здорового образа жизни среди детей. |
| Настольный теннис | Игры в парах | | Развивать умение общаться, играть в команде, развивать внимание, глазомер, реакцию. | |
| **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **Ь** | «Мой весёлый звонкий мяч» | Игры с мячом в команде | | Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, скоростно - силовые качества, интерес к играм. | |
| «Для чего нужны занятия на турниках мальчикам?» | Спортивный час на турниках,парк "Мечта". | | Пропаганда здорового образа жизни среди детей; помочь детям сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред; развивать силу, дух спортивного азарта, выносливость, выдержку. | |
| Пионербол | Совершенствование. | | Развивать дух спортивного азарта. Воспитывать взаимовыручке, сохранять дружелюбные отношения во время игры. | |
| Пионербол | Закрепление изученного. Проведение соревнований | | Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. | |
| Волейбол | Обучение правилам игры | | Приучать детей соблюдать технику безопасности во время спортивных игр на площадке. | |
| Волейбол | Совершенствование игры | | Умение играть в команде, воспитывать взаимовыручке, помощи товарищу, развивать прыгучесть, внимание. | |
| **М**  **А**  **Й** | « Охотники за приключениями» | Игра -соревнование | | Совершенствовать у детей разновидности ходьбы и бега в колонне, разновидности прыжков; развивать у детей ловкость, укреплять здоровье воспитанников. | |
| «Улыбка, спорт, здоровье - нам в жизни полное подспорье!» | Спортивная викторина о ЗОЖ | | Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ; укрепление здоровья, воспитание патриотизма. | |
| «Для чего нужны занятия на турнике подростку?» | Повторение упражнений на турнике в парке "Мечта" | | Способствовать выбору детьми здорового образа жизни. | |
| «Сказочная эстафета» | Спортивный час | | Развитие физических способностей, умение играть в команде, чувство здорового азарта. | |
| «Казаки –разбойники» | Подвижная игра | | Развивать быстроту реакции, выносливость, внимание, сноровку, сообразительность, взаимовыручку, адекватную реакцию на случай проигрыша . | |
| Комплекс ОРУ в стихах,под музыку (с дошкольн,млад.школьн.) | Гимнастика на свежем воздухе | | Укреплять и закалять организ детей,формировать основных жизненно-важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств смелости и решительности. Развивать дух спортивного азарта. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |
| **И**  **Ю**  **Н**  **Ь**   |  |  | | --- | --- | |  |  | | День защиты детей  «Витамин» | | Летний спортивно-музыкальный праздник (совместно с муз.рук.) | | Развивать умение общаться, играть в команде, активизировать интеллектуальные и творческие способности, развивать физическую активность.. |
| «Казаки-разбойники» | | Подвижная коллективная игра | | Развивать быстроту реакции, выносливость, внимание, сноровку, сообразительность, взаимовыручку, адекватную реакцию на случай проигрыша . |
| «Что такое ЗОЖ?» | | Диспут, анкетирование | | Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ; укрепление здоровья, воспитание патриотизма. |
| «Класс, смирно!», «Третий лишний»,«Салки» | | Подвижные игры на развитие внимания, ловкости,сплоченности | | Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, скоростно - силовые качества, интерес к играм. |
| « О спорт, ты –мир!» | | Викторина о спорте. | | Развивать память, мышление, пополнять словарный запас, развивать речь. Расширять кругозор. |
| «Чудо-шашки» | Шашечный турнир | | Вырабатывать умение мыслить абстрактно, воспитывать усидчивость, пространственное воображение и память; все виды внимания. | |
| **И**  **Ю**  **Л**  **Ь** | «Путешествие по стране Здраволяндии» | Игровой час | | Формировать основных жизненно-важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств смелости и решительности. | |
| «Заря-заряница», «Золото», «Лёвкин хвост» | Казачьи забавы | | Развивать у детей ловкость, внимание, сплоченность, укреплять здоровье воспитанников, сохранять дружелюбные отношения во время игры. | |
| «Приоритет ценности здоровья и ЗОЖ. Правила личной гигиены» | Познавательно-игровая программа с презентацией | | Пропаганда здорового образа жизни среди детей; помочь детям сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред. | |
| Пионербол | Закрепление изученного. Проведение соревнований | | Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. | |
| «Мой весёлый звонкий мяч» | Совершенствование ранее изученных игр | | Приучать детей соблюдать технику безопасности во время подвижных игр на площадке. | |
| «Компьютер и здоровье детей» | Познавательная беседа с презентацией(совместно с психологом) | | Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ. | |
| **А**  **В**  **Г**  **У**  **С**  **Т** | «Джунгли зовут» | Спортивное развлечение | | Развивать умение общаться, играть в команде, активизировать интеллектуальные способности, развивать физические способности. | |
| «Мы выбираем спорт!» | Викторина о спорте, о здоровье | | Способствовать выбору детьми здорового образа жизни. | |
| «Тяни холсты», «Пчёлы», «Ляпка». | Подвижные казачьи игры | | Развитие физических способностей, умение играть в команде, чувство здорового азарта. Развивать сноровку, сообразительность, взаимовыручку, адекватную реакцию на случай проигрыша . | |
| Пропаганда здорового образа жизни | Презентация, анкетирование, конкурс рисунков | | Развивать творческий интерес у детей, пропагандировать здоровый образ жизни. | |
| «Семь С» | Спортивно-развлекательное мероприятие совместно с рук.физвоспитания | | Развивать быстроту реакции, выносливость, внимание, сноровку, сообразительность, взаимовыручку, адекватную реакцию на случай проигрыша . | |
| "Говорим здоровью - ДА!" | Познавательно-игровая программа с просмотром видеофильма. | | Пропаганда ЗОЖ среди детей. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **Ь**   |  |  | | --- | --- | |  |  | | История Астраханского казачества | | Познавательная беседа с презентацией | | Развитие нравственных чувств (сопереживания, ответственности за другого человека, уважения к старшим, терпимости, доброжелательности, милосердия) на материале положительных примеров из жизни казачества и культуры христианских святых; воспитание потребности воспитанника в творческом участии в жизни России, в сохранении природы и созидании культуры Отечества. |
| Русские шашки | | Обучение правилам и совершенствование игры | | Обучение основам шашечной игры обучение простым комбинациям, теории и практике шашечной игры.Развитие внимания, аналитического и логического мышления, смекалки, сообразительности. Вырабатывать умение мыслить абстрактно, воспитывать усидчивость, пространственное воображение и память, все виды внимания. |
| Русские шашки | | Игры в парах.Совершенствование  игры | | Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, адекватную реакцию на случай выигрыша и проигрыша. Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. |
| «Звёзды 21 века» | | Шуточная Олимпиада | | Знакомство с новыми видами физических упражнений, в которых пародируются существующие в мире виды спорта; развивать двигательную и эмоциональную энергию, проявлять находчивость и изобретательность. |
| «Арбузник» | | Соревнования | | Развитие физических и творческих способностей, умение играть в команде, чувство здорового азарта. |
| «Приключения на необитаемом острове» | Развлекательные эстафеты | | Развивать умение общаться, играть в команде, активизировать интеллектуальные способности, развивать физические способности. | |
| **О**  **К Т Я Б Р Ь** | «Мой весёлый звонкий мяч» | Игры с мячом (обучение) | | Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, скоростно - силовые качества, интерес к играм. | |
| Русские шашки | Подготовка к соревнованиям. Шашечный дебют | | Развивать усидчивость, сосредоточенность, последовательность рассуждений, изобретательность, умение анализировать, абстрактно и логически мыслить, применять ассоциативную фантазию, которые помогут им решать многие жизненные ситуации. | |
| Пионербол | Обучение и соверш.правилам игры через сетку | | Развивать дух спортивного азарта. Воспитывать взаимовыручке, сохранять дружелюбные отношения во время игры. Развивать у детей ловкость, внимание, глазомер, укреплять здоровье воспитанников. | |
| Пионербол | Закрепление изученного. Проведение соревнований | | Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. | |
| «Мой весёлый звонкий мяч» | Совершенствование ранее изученных игр | | Приучать детей соблюдать технику безопасности во время подвижных игр на площадке. | |
| «Для чего нужны занятия на турниках мальчикам?» | Спортивный час в парке "Мечта" на турниках. | | Пропаганда здорового образа жизни среди детей; помочь детям сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред; развивать силу, дух спортивного азарта, выносливость, выдержку. | |
| **Н**  **О Я Б Р Ь** | « Охотники за приключениями» | Игра -соревнование | | Совершенствовать у детей разновидности ходьбы и бега в колонне, разновидности прыжков; развивать у детей ловкость, укреплять здоровье воспитанников. | |
| «Улыбка, спорт, здоровье - нам в жизни полное подспорье!» | Спортивное мероприятие | | Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ; укрепление здоровья, воспитание патриотизма. | |
| «Для чего нужна тяжёлая атлетика подростку?» | Повторение упражнений на тренажёрах | | Способствовать выбору детьми здорового образа жизни.Учить детей самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. | |
| «Сказочная эстафета» | Спортивный час | | Развитие физических способностей, умение играть в команде, чувство здорового азарта. | |
| «Казаки –разбойники» | Подвижная игра | | Развивать быстроту реакции, выносливость, внимание, сноровку, сообразительность, взаимовыручку, адекватную реакцию на случай проигрыша . | |
| «Веселые старты» | Эстафеты,игры | | Формировать основных жизненно-важных двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств смелости и решительности. Развивать дух спортивного азарта. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |
| **Д**  **Е**  **К**  **А**  **Б**  **Р**  **Ь** | «Пришла зима весёлая» | | Спортивное мероприятие | | Развитие физических и творческих способностей, умение играть в команде, чувство здорового азарта. |
| Настольный теннис | | Обучение правилам игры.Игра в парах | | Научить детей правилам игры в настольный теннис. Развитие внимания, глазомера, аналитического и логического мышления, смекалки, сообразительности |
| Настольный теннис | | Совершенствование игры. Игра в парах | | Вырабатывать умение мыслить абстрактно, воспитывать целеустремлённость, пространственное воображение и память; все виды внимания. |
| Настольный теннис | | Совершенствование и закрепление изученного | | Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, адекватную реакцию на случай выигрыша и проигрыша. Учить детей самостоятельно принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. |
| Шашечный турнир | | Соревнования между игроками | | Вырабатывать умение мыслить абстрактно, воспитывать усидчивость, пространственное воображение и память; все виды внимания. |
| «Приключения на необитаемом острове» | Развлекательные  эстафеты | | Развивать умение общаться, играть в команде, активизировать интеллектуальные способности, развивать физические способности. | |