**Программа кружка «Угомон»**

**спортивно – танцевального направления**

**для учащихся начальных классов.**

**Автор программы: Бурдюгова М.Н.**

**Учитель начальных классов**

**СШ №14 ст. Бесколь,**

**Алакольский район.**

**Пояснительная записка.**

В настоящее время в школы приходят дети со слабым физическим развитием, которые быстро утомляются и часто болеют. Современному Казахстану нужны физически и интеллектуальное развитые личности, которые способны сохранить и приумножить наследие нашего государства. Программа «Угомон» направлена на укрепление и оздоровление детей. Основными средствами, являются беседы и диспуты о здоровье, тренинги и йога, физические упражнения, танцы и аэробика. Вспомогательные средства программы – это современная музыка, презентации и мультфильмы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области оздоровительной программы в процессе работы над укреплением и физическим развитием детей.

Процесс формирования здорового образа жизни особенно важен для детей младшего школьного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходима программа, которая сможет увлечь современного ребенка в мир спорта и здорового образа жизни. Программа «Угомон» соответствует требованиям времени и составлена на материале, который интересен детям.

Программа кружка «Угомон» составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. Всего 135 часов. В 1 классе 33 часа, во 2-4 классах по 34 часа.

**Цели программы:**

- сохранить и укрепить здоровье детей;

- расширить кругозор детей в области спорта и ЗОЖ;

- физическое развитие;

- научить соблюдать гигиену;

- желание детей заниматься спортом;

- уверенность в самом себе;

- самообразование, взаимообразование;

Основная задача программы «Угомон» направить активную энергию детей младшего школьного возраста в спортивно – танцевальное и оздоровительное русло, сформировать установку на здоровый образ жизни, научить беречь своё здоровье смолоду, стремиться укреплять свое здоровье, жить в согласии с законами природы и пользоваться её щедротами, прививать любовь к спорту. Развивать гибкость, ловкость, пластику, выносливость, умение слушать музыку и двигаться в такт мелодии, правильно вести себя на сцене.

Программа содержит познавательный материал, с закреплением на практике. Это подвижные игры, фитнес – аэробика, тренинги, минутки «Здоровья», йога, дыхательные упражнения. Всё соответствует возрасту детей.

Занятия включают в себя вопросы физического и духовного развития. Мало научить ребенка соблюдать правила гигиены, режим дня и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он любил себя, окружающих его людей, и мир в котором он живёт. Ребенок физический крепкий, здоровый будет уверено идти по жизни и дарить положительные эмоции окружающим.

**Ожидаемый результат:**

- учащиеся выберут здоровый образ жизни;

- научаться соблюдать режим дня;

- дети будут физически здоровы и крепки;

- у детей появятся общие интересы;

- новое «хобби» в мире спорта и здоровья;

- дети будут знать новые игры и смогут самостоятельно сделать свой досуг интересным;

- движения, изученные на аэробике, учащиеся будут применять на флешмопе и других танцевальных конкурсах;

- учащиеся будут друг другу терпимы и доброжелательны;

- появится уверенность и стремление к достижению большего результата.

**Принципы построения деятельности**

Принцип непрерывности предполагает чередование пройденного материала с добавлением нового, равномерность его во времени, насыщенность в течении учебного года.

Принцип доступности, т.е. материал, подбирается в соответствии с психолого – эмоциональным и физическим развитием младшего школьного возраста.

Принцип преемственности предполагает создание атмосферы, помогающей создать сплоченный коллектив.

Принцип осознанности - усвоение материала должно быть осмысленным и интересным детям.

Принцип наглядности, каждое новое движение показывает и объясняет педагог или использует видео, презентации, учебники по танцам, играм, йоге и тренингам.

Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку, требование результата должно исходить из расчета его возможностей .

Принцип сотрудничества между учителем и детьми, между детьми, между девочками и мальчиками.

Принцип развивающего и здоровьесберегающего обучения, которые ориентирует учащихся на зону ближайшего развития, укрепление и сохранение здоровья.

**Содержание курса**

Содержание программы кружка «Угомон» объединяет в себе два раздела «Спорт» и «Здоровье» соответствует целям и задачам общеобразовательной программы школы и дополнительного образования, реализуемой для обучающихся 1 – 4 классов.

Программа представлена пятью блоками: минутки «Здоровья», йога, аэробика, подвижные игры, тренинги.

**1 класс- 33 часа.**

Введение (2 часа)

Ознакомление с содержанием программы кружка. Экскурс в мир спорта, танца и здорового образа жизни. Что такое йога? И почему необходимо заниматься йогой? Аэробика - ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку. Тренинги о пользе здорового образа жизни. Подвижные игры. Объяснение причин, почему необходимо заниматься, высшее, перечисленным. Инструктаж по техники безопасности на занятиях кружка.

Минутки «Здоровья» (3 часа)

Как укреплять и следить за своим здоровьем. Народные средства укрепления здоровья. Природа – лучшее лекарство от всех болезней. Беседы, диспуты и путешествие по миру ЗОЖ. Знакомство с Царицей Гигиеной и соблюдение всех норм аккуратности и чистоты. Составление режима дня для учащихся 1 класса, с учетом их личной жизни.

Йога(3 часа)

Йога для детей – это комплекс упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Знакомство с разнообразием видов йоги для глаз, осанки и координации движения. История происхождения йоги. Занятия включают в себя упражнения для разных частей тела, изучения методик дыхания и тренинг-игр, которые помогают приобрести навыки здорового общения, наблюдательности и внимания. Все занятия сопровождаются просмотром мультфильма «Кон –Фу -Панда».

Аэробика (12 часов)

Изучение аэробики, как с искусство танца и гимнастики.Знакомство с элементами детского фитнеса. Разучивание базовых шагов: “Марш”, “Бейсик”, “Степ-тач”, “Дабл-степ”, “Оупен-степ”, “Стрэдл”, “Ни-ап”, “Захлест”, “V-степ”, “А-степ”, “Хил-диг”. Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Практические занятия: целостные и расчлененные. Используется в работе метод “зеркального показа”. Деятельность, занимающихся, на уроках аэробики организована фронтальным способом.

Подвижные игры( 6 часов)

Как устроить свой досуг с друзьями? Во что можно поиграть? Знакомство с играми разных поколений (Бабушек, дедушек, мам и пап). Сравнение времен и их традиций. Ознакомление с играми бабушек и дедушек «Чехарда», «Звонарь».

Разучивание игры мамы и папы: «Дочки – матери», «Краски»

Разучивание игр – сказок: «Гуси – Лебеди», «Теремок», «Волк и козлята», «Красная Шапочка», «Волк и лиса». Изучение игр – сказок сопровождается запоминанием текста.

Игры для развития внимания: «Запрещенное движение», «Барыня», «Что изменилось?».

Тренинги (4 часа)

Как достичь прекрасного здоровья с помощью тренингов? Тренинги – это шаги к гармонии здоровья и успеха.

Изучение тренингов на образах героев мультфильма «Маша и медведь». Знакомство тренинга «Формула хорошего настроения».

Практическое занятие с выполнение тренинга «Зеркало» и знакомство с упражнением «Гора с плеч». Выполнение различных команд, глядя в зеркало с соблюдением строгих правил поведения.

Тренинг «Я – лидер» развивает уверенность в себе. Применяется упражнение – энергизатор «Ипподром».

Итоговые занятия (3 часа)

Конкурс «Здоровячок». Викторина о здоровом образе жизни. Использование изученных шагов аэробики в групповых танцах и закрепление знаний учащихся изученных на кружке подвижных игр.

Рефлексия «Мне нравится…» Дети сами выбирают, что они хотят показать из того, что им понравилось на занятиях в кружке.

Фестиваль «Здоровые дети» - итоговый концерт с выбором лучших танцоров аэробики, знатоков йоги и тренинга, а также об укреплении здоровья.

Календарно – тематическое планирование

1 класс (33 часа. 1 час в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Общие сведения о программе кружка. | 1 |
| 2 | «Мир безопасной игры» - инструктаж с игровыми элементами. | 1 |
| 3 | Первый шаг в мир Здоровья. | 1 |
| 4 | Путешествие по страницам К. Чуковского «Федорина горе» | 1 |
| 5 | «Победа – по =Беда» - занятие о режиме дня. | 1 |
| 6-8 | «Я - Кунг -фу Панда»- знакомство с йогой для укрепления духа. | 3 |
| 9 | Что такое фитнес -аэробика? | 1 |
| 10-11 | Звероробика | 2 |
| 12-13 | «Фёрст – степ» - занятие аэробикой | 2 |
| 14 | «Бэби – топ»- занятие аэробикой | 1 |
| 15-16 | «Степ – бай – степ»- занятие аэробикой | 2 |
| 17-18 | Танцевальная аэробика | 2 |
| 19-20 | Спортивная аэробика. | 2 |
| 21 | Игры наших бабушек и дедушек. | 1 |
| 22 | Игры наших мам и пап. | 1 |
| 23-25 | Игры –сказки | 3 |
| 26 | Игры на внимание | 1 |
| 27 | Конкурс «Здоровячок» | 1 |
| 28 | Что такое тренинг? | 1 |
| 29 | Тренинг «Маша и Медведь» | 1 |
| 30 | Тренинг «Зеркало» | 1 |
| 31 | Тренинг «Я – лидер!» | 1 |
| 32 | Рефлексия «Мне нравится…» | 1 |
| 33 | Фестиваль «Здоровые дети» | 1 |

**2 класс (34 часа, 1 раз в неделю)**

Введение (1 час)

Ознакомление с планом и содержанием курса программы, требованиями и нормами поведения на занятиях кружка. Инструктаж по технике безопасности : во время участия в репетициях, выступлениях в концертных залах, при работе с гримом, в спортивном и тренажерном зале.

Минутки «Здоровья» (3 часа)

Три простых способа укрепление своего иммунитета: витамины, борьба с микробами, закаливание организма.

Знакомство с разными видами витаминов необходимыми организму человека. Рассматриваются вопросы: какие витамины живут в фруктах, овощах и травах? Как их нужно употреблять? Какую роль они играют?

Витамины для профилактики простудных заболеваний.

Калейдоскоп «Микробы». Знакомство со средой обитания микробов. Правила гигиены против бактерий и вирусов.

Поиск сокровищ «Здоровья» в окружающем мире: на озере, в лесу, в степи, в горах.

Йога(4 часа)

Повторение изученной йоги в первом классе. Знакомство с йогой для улучшения зрения «Солнечный зайчик» и применение на практике. Причины, почему нужно заниматься йогой.

Кудалини йога упражнение – поза лягушки. Поза лягушки - динамическая асана, для укрепления всего организма.

Йога «Фламинго» -это упражнение для баланса и укрепления ног и корпуса. Разучивание и применение на практике.

Йога «Дерево» - упражнение на баланс, которое укрепляет ноги и вытягивает позвоночник. Знакомство и практическое применение.

Аэробика (12 часов)

Повторение шагов аэробики изученных в первом классе. Знакомство и разучивание новых шагов“Греп-вайн”,“Кик”,“Ланч”, “Джампинг-джек”. Составление музыкальных связок из изученных шагов.

Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади. Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.

Знакомство с историей танца «Танго». Использование шагов аэробике в танце «Танго». Спортивная аэробика: шаги аэробики и гимнастические упражнения. Разучивание и практическое выполнение.

Подвижные игры (8 часов)

Зимние игры на свежем воздухе.Игры и забавы с санками: санный круг,санная путаница, санный поезд,оленьи упряжки,веселые тройки. Игры на снежной площадке: «Берегись, заморожу!», «Зайка беленький сидит», «Лиса в курятнике», «Найди Снегурочку». Зимние забавы: «Белые медведи», «Снайперы», «Поезд и туннель».

Дети разных стран объединяйтесь! Знакомство с играми разных стран. Знакомство и разучивание правил игры. Кагоме – японская детская игра. Аргентинская игра «Поезд». Армянская игра «Статуя», узбекская игра «Оксак – Карага» , Швейцарская игра «Доброе утро, Охотник!» Игротека «Своя игра» - учащиеся придумывают свою игру.

Тренинги (3 часа)

Повторение изученных тренингов в первом классе. Зачем нужны трениги? Знакомство с новыми тренингами. Тренинги: «Несмеяна», «Неслух» направлены на укрепление силы воли, умение сдерживать свои эмоции и контролировать себя. Тренинг «Звезда» помогает стать уверенным и повышает самооценку.

Итоговые занятия (3 часа)

Праздник Древней Греции. Олимпийские игры. Демонстрация детьми изученных музыкальных связок аэробики, танцев и гимнастических упражнений. Соревнование с использованием игр разных народов.

Конкурс «Остров Невезения» - викторина о витаминах. Гигиене и профилактике укрепления здоровья. Проведение тренингов и показ йоги.

Итоговое занятие - это проведение рефлексии на тему «Что понравилось?»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | «Во саду ли, в огороде»- игра. Где взяли витамины? | 1 |
| 3 | Калейдоскоп «Микробы» | 1 |
| 4 | Поиск сокровища «Здоровья» | 1 |
| 5 | Повторение йоги для глаз, укрепление мышц, разученных в 1 классе | 1 |
| 6 | Йога для глаз «Солнечный зайчик» | 1 |
| 7 | Йога «Лягушка», «Фламинго», «Дерево» | 1 |
| 8 | Йога «Солнечный зайчик» ,«Лягушка», «Фламинго», «Дерево» | 1 |
| 9-11 | Аэробика «Мадакаскар » | 3 |
| 12-14 | Аэробика «Танцерина» | 3 |
| 15-17 | Аэробика в стиле танго | 3 |
| 18-20 | Спортивная аэробика | 3 |
| 21-23 | «Ой мороз, мороз!»- игры на свежем воздухе | 3 |
| 24 | Игра «Опасный путь» | 1 |
| 25-27 | Игры разных стран | 3 |
| 28 | Игротека «Своя игра» | 1 |
| 29 | Тренинг «Несмеяна» | 1 |
| 30 | Тренинг «Звезда» | 1 |
| 31 | Тренинг «Неслух» | 1 |
| 32 | Праздник Древней Греции. Олимпийские игры. | 1 |
| 33 | Конкурс «Остров Невезения» | 1 |
| 34 | Итоговое занятие «Самое интересное» | 1 |

**3 класс (34 часа, 1 час в неделю)**

Введение (1 час)

Основные виды деятельности по программе кружка. Викторина на знание правил по технике безопасности. Причины, почему важно правильно выполнять упражнения и все инструкции педагога, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.

Минутки «Здоровья» ( 5 часов)

Как сберечь своё здоровье? - опрос учащихся. Десять советов: активный образ жизни, правильное питание, отказ от вредных привычек, душевная гармония, режим, правильно использовать время , спорт, поменьше химии, правильные отношения с людьми, отдых.

Поиск клада «Лечебные травы» - учащиеся находят информацию об лечебных травах и делятся ею на занятии.

Основные законы закаливания: постепенное нарастание интенсивности закаливания, регулярность, учет и контроль индивидуальных параметров организма, многофакторность, перерывы между разными закаливающими воздействиями.

Мост «Стоит ли заниматься спортом?» - обсуждение о пользе спорта для укрепления организма человека.

Аэробика (15 часов)

Повторение основных шагов в базовой аэробике. Корригирующие упражнения на осанку.  Дыхательные упражнения. Разучивание танцевальных комбинаций. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота. Знакомство с аэробикой в стиле белли денс.

Использование танцевальных связок в программе свободных танцев. Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.

Классическая аэробика – это комплекс упражнений , включающий танцевальные движения, гимнастику и шаги под музыку. Происходит от художественной гимнастики. В час спортивной аэробики дети знакомятся: степ-аэробикой ( Упражнения со скакалками), фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче).

Подвижные игры(9 часов)

Почему все любят играть в разные игры? Игры, приносящие пользу. Игры, приносящие зло.

«Снежный мир»- игры на свежем воздухе: «Катание с ледяной горки и на санках», «След в след», «Стрельба в цель», «Кексы для Снегурочки».

«Головоломки, ребусы, шарады», для развитие логики.

«Головоломки профессора Головоломки» - знакомство со сборником и использование на практике: «Смешалости», «Пять точек», «Игра художников». Шарада - игра 17 – 18 веков на сообразительность. Соревнование , кто больше разгадает ребусов и составит свой.

Знакомство с играми народов Казахстана.

Казахская национальная игра "Тогыз кумалак" Одна из древнейших казахских национальных игр. Азербайджанская игра «Вытащи платок». Татарская игра «Ловишки». Туркменская игра «Хромой журавль».

Современные игры: «Музыкальный стул», «Следуй, указаниям!», «Пирамидка», «Хвост дракона», «Сиамские близнецы».

Тренинги (3 часа)

Повторение изученных тренингов в первом и во втором классе.

Знакомство с новыми видами тренинга «Я стану лучше!», «В гармонии с природой». Тренинг «Я стану лучше!» поможет ребенку обрести надежду на успех. Тренинг «В гармонии с природой» научит детей наслаждаться природой. Видеть её красоту. Слышать звуки природы. Человек – часть природы. Вместе они одно целое.

Итоговые занятия (2 часа)

Танцпол «Танцуют все!» - подведение итога по аэробике. Учащиеся показывают своё мастерство и соревнуются между собой. Выбор победителя в номинации «Лучший танцор».

Весёлые старты. Обобщение и закрепление знаний учащихся о подвижных играх. Дети должны знать название игры, какому народу она принадлежит, её правила и уметь в неё играть.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Викторина на знание правил по ТБ. | 1 |
| 2 | Спрос – опрос « Как сберечь своё здоровье?» | 1 |
| 3-4 | Поиск клада «Лечебные травы» | 2 |
| 5 | Основные законы закаливания. | 1 |
| 6 | Мост «Стоит ли заниматься спортом?» | 1 |
| 7-9 | Аэробика «Папуасы – Эскимосы» | 3 |
| 10-12 | Классическая аэробика | 3 |
| 13-15 | Аэробика в стиле белли денс. | 3 |
| 16-17 | «Танцевальное ассорти» - свободные танцы | 2 |
| 18-20 | Спортивная аэробика. | 3 |
| 21-23 | «Снежный мир»- игры на свежем воздухе | 3 |
| 24 | Игры для ума «Головоломки, ребусы, шарады» | 1 |
| 25-26 | Игры народов Казахстана | 2 |
| 27-29 | Современные игры. | 3 |
| 30 | Повторение разученных тренингов в 1и во 2 классе. | 1 |
| 31 | Тренинг «Я стану лучше!» | 1 |
| 32 | Тренинг « В гармонии с природой» | 1 |
| 33 | Танцпол «Танцуют все!» | 1 |
| 34 | Весёлые старты. | 1 |

**4 класс (34 часа, 1 час в неделю)**

Введение (1 час)

Знакомство с целями и задачами кружка «Угомон» в 4 классе. Основные виды деятельности. Польза от занятий в кружке. Повторение главных законов по технике безопасности: на сцене, в обращении друг с другом, во время выполнения движений, в перерывах, на спортивных площадках.

Минутки «Здоровья» (4часа)

Викторина «В мире спорта» на повторение и закрепление изученного о пользе спорта и его героях.

Диспут о вредных привычках.

Курение и его последствия для курящего и окружающих. Зависимость от наркотиков. Спиртные напитки – убивают в людях человечность.

Гиподинамия – что это такое? Гиподинамия – болезнь 21 века. Простые способы борьбы с гиподинамией.

Правильное питание. 10 правил здорового питания, которые знают французские дети: ешьте, но не весь день напролет; ешьте натуральную еду, и не ограничивайте себя в порциях; чистая вода; присядьте, и спокойно поешьте; не наедайтесь на ночь; никаких перекусов после ужина; попробуйте вашу еду и постарайтесь понять, из чего она приготовлена; займитесь готовкой; ешь вкусную еду.

Йога (5 часа)

Знакомство с кулинарией йогов. Что советуют йоги для правильного питания. Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Повторение упражнений йоги разученной 1-3 классах.

Знакомство с йогой для улучшения зрения с использованием свечи. Разучивание упражнений йоги «Лодка», «Мостик», «**Собака мордой вниз».** Парипурна Навасана или поза лодки в йоге. Укрепляет мышц живота и бедер, она также полезна для работы почек. Ардха чакрасана («Мостик»). Польза, техника выполнения. Закрепление всех упражнений йоги.

Аэробика (10 часов)

Повторение основных базовых шагов.

Степ - аэробика « Весёлый шаг» . Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. Совершенствовать защитные силы организма.

Знакомство и разучивание аэробика в стиле латино – американских танцев. Использование элементов латиноамериканских танцев: сальсы, самбы, мамбы, меренги, румбы.

Танцевальная – аэробика « Казахский стиль **». Разучивание танцевальной аэробики с использованием нарезки из казахских национальных песен и музыки.**

**«Танцевальные баттлы» - подведение итога занятий по аэробике. Соревнование между членами кружка.**

**Подвижные игры(10 часов)**

**Игра, как источник радости и вдохновения. Плохие и хорошие сюрпризы игры. «Проиграл не печалься! Выиграл не хвастайся!» - советы.**

Игры в сказке Снежной королевы: «**Снежная галерея», «Ветер северный, ветер южный», «Синицы и снегири», «Катание снежков».**

Конкурсиада «Настольные игры» : шахматы, шашки, «Тогыз кумалак» и другие по выбору детей.

Интеллектуальная игра «Колесо Обозрения». В игре рассматривается весь пройденный материал за 4 года о здоровом образе жизни, аэробики, йоги и об играх.

Забавные игры: «Кто я?» - весёлая и шумная игра-соревнование в стиле «вопрос-ответ» на сообразительность; «Слон» - азартная подвижная игра для команд; «Бабка, ниточки распутай!»- незатейливая коллективная игра [с водящим](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D1%81-%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D1%89%D0%B8%D0%BC)**,**[развивающая](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5) не только [ловкость](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)у игроков, но и [сообразительность](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) у водящих.

Эстафета «Тернистая дорога» с использованием элементов разных игр.

Тренинги( 2 часа)

Повторение разученных тренингов. Как они помогли ?

Экскурсия «Наедине с природой» поход на природу. Педагог с детьми проводит тренинги на природе. Устраивает пикник и игры на свежем воздухе.

Итоговые занятия (2часов)

Проведение итогов мероприятий по пяти блокам.

Шоу «Позетивчик», праздник «Неугомонные дети». Оба мероприятия сопровождаются награждением грамотами и призами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Основные законы ТБ. | 1 |
| 2 | Викторина «В мире спорта» | 1 |
| 3 | «Опасный путь» - диспут о вредных привычках. | 1 |
| 4 | Что такое гиподинамия? | 1 |
| 5 | Правильное питание. | 1 |
| 6 | Кулинария йогов | 1 |
| 7 | Повторение упражнений йоги разученной 1-3 классах. | 1 |
| 8 | Йога для глаз с использованием свечи. | 1 |
| 9-10 | Йога «Лодка», «Мостик», «**Собака мордой вниз».** | 2 |
| 11-13 | Степ - аэробика « Весёлый шаг» | 3 |
| 14-16 | Аэробика в стиле латино – американских танцев | 3 |
| 17-18 | Танцевальные баттлы | 2 |
| 19-20 | Танцевальная – аэробика « Казахский стиль **».** | 2 |
| 21-23 | Игры в сказке Снежной королевы. | 3 |
| 24-25 | Конкурсиада «Настольные игры» | 2 |
| 26 | Игра «Колесо Обозрения» | 1 |
| 27-29 | Забавные игры. | 3 |
| 30 | Эстафета «Тернистая дорога» | 1 |
| 31 | Повторение разученных тренингов. | 1 |
| 32 | Экскурсия «Наедине с природой» | 1 |
| 33 | Шоу «Позетивчик» | 1 |
| 34 | Праздник «Неугомонные дети» | 1 |

Ресурсы:

Г.И.Щеглова. «Праздники Древней Греции» М, «Педсовет», 2006

В.М.Мельничук. «Дневник – Здоровячок» Новосибирск, 2002

Зацепина К. «Народно - сценический танец», М, «Просвещение», 1997

Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера»

Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» Москва «Владос», 1999г. Т.С Лисицкая, Л.Сиднева  «Аэробика. Теория и методика» М. А. Рунова «Движение день за днём» Москва «Линка-пресс», 2007г.. И.Б.Куркина «Здоровье - стиль жизни» Санкт-Петербург «Москва», 2008г.

М.А. Гершензон «Головоломки от профессора Головоломки», Библиотека вундеркинда. Научные сказки.

<http://yakginka.ru/stil-i-krasota/52433-ajerobika-dlja-detej-vidy-zanjatij-polza.html>

<https://vk.com/club46160295>

<https://lifehacker.ru/2012/11/13/deti-jjoga/>

http://www.chasyogi.ru/mini.html

<http://seportal.ru/gipodinamiya-chto-eto-takoe-gipodinamiya-ee-posledstviya-i-profilaktika/>

http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html