Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _13___
от «_09_» __06_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _663_
от «_13__» __06_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛШЕБНЫЙ МИР ОЗДОРОВЛЕНИЯ»

Направленность – социально-гуманитарная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 7-12 лет
Уровень – стартовый

Авторы-разработчики:
педагог дополнительного образования Алукаева В.В.
педагог-организатор Бебещук М.Р.

Братск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модульная дополнительная общеразвивающая программа«Волшебный мир оздоровления» разработана на основаниинормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», в редакции от 25.05.2020 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20),
- Приказ Министерстваобразования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Уровень стартовый и предполагает знакомство с приемами регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля, сохранения здоровья.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Здоровье - величайшая ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности. В настоящее время проблема здоровья, включая психоэмоциональное состояние, и его сохранения является одной из самых актуальных и важных, это особенно актуально для учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, отставание в развитии, трудности при получении знаний, низкую адаптацию в коллективе, отставание по эмоционально-волевому типу. Эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию учащихся в целом. Поэтому, необходимым является развитие мотивации здорового поведения ребенка, становления основного типа мышления, получения знаний об окружающем мире, стимулирование творческой и физической активности.

Отличительная особенность программы – всесторонний подход к вопросу сохранения и укрепления психофизического и эмоционального состояния здоровья в условиях мультисенсорной среды и тренажерного зала у учащихся коррекционных классов.

В программу включены модули «Мир оздоровления» и «Оздоровительная физическая культура».

Адресат программы. Модульная дополнительнаяобщеразвивающая программа составлена для учащихся коррекционных классов: с 1 по 6классов включительно, возраст учащихся с7-12 лет Занятия проводятся в группах. Количество учащихся до 10 человек.

Срок реализациипрограммы –1 год, 72 часа (по 36 часов на каждый модуль). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы - для занятий во Дворце творчества, по программе «Волшебный мир оздоровления» детей сопровождает классный руководительили другой педагог, в каникулярное время детей на занятия доставляют родители или законные представители.

Продолжительность занятия - 30 минут.

Форма обучения – очная.

Цель:улучшение психофизического и эмоционального здоровья учащихсякоррекционных классов.

Задачи:

1. Формировать мотивацию к общению и развивать коммуникативные навыки;
2. Расширять знания о здоровом образе жизни, способах здоровьесбережения;
3. Развивать эмоционально-волевую сферу детей через обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
4. Формировать и развивать двигательные навыки и умения через комплексы различных упражнений.
5. Развивать психические процессы: внимание, память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое) и моторику детей;

Планируемые результаты

По окончании программы учащиеся:

1. Приобретут мотивацию к общению и навыки действия в группе;
2. Приобретут потребность в здоровом образе жизни,и знания о видах и способах здоровьесбережения с использованием различного инвентаря;
3. Приобретут навыки произвольной саморегуляции, будут способны справиться со своим эмоциональным состоянием, в том числе и с гневом и агрессией.
4. Научатся использовать комплексы физических упражнений, направленных на развитие двигательных навыков и укрепление различных групп мышц.
5. Повысят уровень развития психических процессов, тактильно-кинетической чувствительности а также моторики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МОДУЛЬНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование учебного предмета	Количество аудиторных часов в неделю	Количество аудиторных часов в год
1	**Мир оздоровления**	1 час - на каждый учебный модуль	36 часа - на каждый учебный модуль
2	**Оздоровительная физическая культура**		
	Всего		**72 часа**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование учебного предмета	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Волшебный мир	5	3	4	5	3	4	5	4	3
Оздоровительная физическая культура	5	3	4	5	3	4	5	4	3
Всего	**10**	**6**	**8**	**10**	**6**	**8**	**10**	**8**	**6**
	72								

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В рамках программы предусмотрено проведение педагогического контроля по каждому модулю в начале учебных занятий (входящая диагностика) и по окончанию (промежуточная аттестация). Материалы указаны в рабочих программах каждого модуля.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе образовательного процесса педагогом используются следующие технологии:

1) Здоровьесберегающая технология;

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

2) Методы технологии «Создание ситуации успеха учащегося» для снятия страха, внесения мотива, высокой оценки детали выполняемого задания используются. Применение методов помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, показывает учащемуся ради чего, ради кого совершается данная деятельность, помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

Метод «Снятие страха»

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость,

боязнь самого дела и оценки окружающих.

«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».

Метод «Внесение мотива».

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

Метод «Высокая оценка детали»

Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

«Больше всего мне в твоей работе понравилось...»

«Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

Авансирование успешного результата. Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

3) Игровая (для модуля «Волшебный мир»);

Технология игры помогает воспитанникам раскрыться в полной мере. Игра это вид деятельности, где дети учатся общаться друг с другом, уважать мнение сверстника. В исследованиях Выгодского Л.С., Леонтьева Л.Н., Эльконина Д.Б., игра определяется как базис для ведущей деятельности, в игре создаются благоприятные условия для формирования способностей.

Игра может выступать в нескольких функциях:
1. обучающая – закрепление знаний, формирование умений и навыков, развитие памяти, внимания, мышления;
2. развлекательная – создание благоприятной атмосферы на занятии;
3. коммуникативная – объединение коллектива учащихся, установление эмоциональных контактов; свободное сотрудничество школьников с учителем
4. релаксационная – снятие напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при обучении;
5. психотехническая – формирование навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности.
Практически игровая технология позволяет включить в учебный процесс каждого ученика, который строит свои собственные знания вместе с другими, каждый проявляет свои возможности и способности.

Уместно использование игровых ситуации; дидактических игр; игровых тренингов, способствующие развитию умения общаться с другими; психогимнастики и релаксации, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.

Основные ***методы*** и приёмы обучения

- Словесные (объяснение, беседа, рассказ, подражание, словесные инструкции);
- Наглядные (показ, демонстрация, иллюстрация, работа с сюжетными и предметными картинками);

- Активные (презентации, видео, коррекционные игры, дидактические игры, подвижные игры, физические упражнения, соревнования, квест),
- Практические (выполнение упражнений, конструирование, творческие задания и др.);
- Проблемное обучение (решение проблемных ситуаций, ролевое моделирование, дискуссия).

Формы обучения (организации образовательного процесса): групповая, парная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): практические занятия.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты учебных занятий по темам;
- сценарии квеста;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые: учебный процесс должен организовывать квалифицированный специалист по предмету, имеющий среднее или высшее профессиональное образование и опыт педагогической и тренерской деятельности.

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдение психологическихусловий:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Во время занятий учащиеся в зависимости от целей занятия и формы организации их деятельности работают индивидуального, либо делятся на подгруппы по 3-4 человека или на пары.

Для каждого модуля определены условия их реализации и прописаны в рабочих программах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Богданов О.В.Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. Москва, 2001. 141-145 с.
2. КушвахаПанкаджСнузлин – уникальный сказочный мир ощущений // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. Москва, 2001. 15-22 с.
3. Сологубов Е.Г., Кожевникова В.Т.Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях Сенсорной комнаты // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. Москва, 2001. 69-74 с.

Для учащихся и родителей:

4. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс, В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:2005 г.
5. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области.-Курган,-1994.-126 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «ВОЛШЕБНЫЙ МИР»

модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Волшебный мир оздоровления»

Автор-разработчик:
педагог-организатор Бебещук М.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль программы «Волшебный мир оздоровления» определяет содержание и основные пути реализации комплексного сенсорного и познавательного развития детей в условиях Сенсорной комнаты, которая способствует стабилизации их эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Полифункциональная интерактивная среда сенсорной комнаты несет особые коррекционные и развивающие возможности. Ее оборудование – позволяет в привычном для детей пространстве выполнять разнообразные предметно-практические и игровые действия, максимально реализовать их потребность в игре и в движениях, в приспособленной, комфортной и безопасной среде.

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Она является профилактическим средством переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех ему подвержены. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает положительное воздействие на психическое и эмоциональное состояние: успокаивающее, расслабляющее, тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

1. Стимулирует все сенсорные процессы;
2. Создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть имеющиеся нарушения в эмоционально-волевой сфере;
3. Возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
4. Развивает высшие корковые функции и корректирует их нарушение;
5. Развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Модуль программы «Волшебный мир оздоровления» рассчитан на один учебный год. Программа определяет основные пути психофизического развития и сенсомоторики учащихся младшего и среднего школьного возраста коррекционных классов.

Данный модуль программы развивает мотивацию здорового поведения учащегося, становление основного типа мышления, получения знаний об окружающем мире, стимулирует творческую активность.

Актуальность занятий в сенсорной комнате заключается в:

- развитии сенсорных ощущений и на их основе восприятия в целом;
- снятии тревожных и агрессивных состояний;
- развитии всех форм чувствительности.

Модуль программы рассчитан на то, что в течение1 года обучения, на занятия по очереди будут приходить ребята из 6 коррекционных классов – по 6 занятий для каждого класса. Общее количествочасов по программе - 36.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. В каникулярное время за посещение программы ребенком несет ответственность законный представитель.

Продолжительность занятия - 30 минут.

Форма обучения – очная.

Количество учащихся до 10 человек.

Цель:профилактика психоэмоционального напряжения,улучшение психофизического здоровья детей, снижение утомляемости у учащихся коррекционных классов.

В процессе реализации данной цели решаются такие **задачи**, как:

1. Обучение навыкам произвольной саморегуляции, переключение негативной энергии в конструктивное русло;
2. Снижение состояний тревожности, агрессивности.
3. Снижение мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
4. Формирование культуры межличностных отношений,развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
5. Развивать психические процессы: внимание, память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое) и моторику детей;

Предполагаемые результаты:

Занятия с использованием полифункциональной среды сенсорной

комнаты:

1. Научат детей понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, научатнаправлять негативную энергию в конструктивное русло.
2. Снизят уровень агрессивности и тревожности;
3. Научат навыкам релаксации и снятию мышечного и психоэмоционального напряжения;
4. Научат детей вступать и поддерживать контакт с взрослыми и сверстниками, в позитивном русле;
5. Повысят уровень развития внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия и моторики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	**Наименование разделов, тем**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма промежуточной аттестации / контроля**
1	Вводное занятие. Входящая диагностика психоэмоционального состояния.	**6**	1	5	Диагностика
2	Тема 1. «Удивительный мир эмоций».	**6**	1	5	
3	Тема 2. «Царство памяти, внимания, воображения».	**6**	1	5	
4	Тема 3. «Ты, да я, да мы с тобой».	**6**	1	5	
5	Тема 4 «Релаксация и самоконтроль».	**6**	1	5	
6	Заключительное занятие. Квест. Итоговая диагностика психоэмоционального состояния.	**6**	1	5	Диагностика
	Итого	**36**	6	30	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Входящая.диагност	1	1		1	1		1	1	
Тема № 1	1	1		1	1		1	1	
Тема № 2	1		1	1		1	1	1	
Тема № 3	1		1	1		1	1		1
Тема № 4	1		1	1		1	1		1
Итог.диагностика. Квест.		1	1		1	1		1	1
Всего	**5**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**	**4**	**3**

Содержание программы

Входящая диагностика психоэмоционального состояния.

Перед проведением занятий с детьми проводятся следующие диагностические методики:

1. Цветовой тест Люшера (модифицированный). Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.
2. Проективные методики «Рисунок несуществующего животного», или «Дом, дерево, человек».

Тема № 1 **«Удивительный мир эмоций».**

Цель:познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием и правилами его использования, установить доверие между психологом и детьми.

Тема № 2. «Царство памяти, внимания, воображения».

Цель: развитие памяти внимания, воображения, тактильных ощущений.

Тема № 3. «Ты, да я, да мы с тобой».

Цель: повышение уверенности в себе, сплочение группы, повышение внутригруппового доверия, создание благоприятного психологического климата в группе, актуализации личностных ресурсов участников и гармонизация психоэмоционального состояния

Тема № 4. «Релаксация и самоконтроль»

Цель: обучение учащихся навыкам релаксации и самоконтроля, снижение эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Заключительное занятие. Квест.

Итоговая диагностика:

1. Цветовой тест Люшера. Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.
2. Проективные методики «Нарисуй свое настроение», определяет как учащийся научился распознавать свое состояние.

Оценка эффективности работы: эффективность занятий в сенсорной комнате отслеживается по данным входящей и выходящей психодиагностики, проводимой перед началом курса и по завершении занятий.

Для исследования используются следующие методики:

1) модифицированный 8-цветовой тест Люшера (для определения эмоционального состояния учащихся через восприятие цвета);
2) проективная методика «Несуществующее животное»
3) результаты наблюдений педагога-психолога за детьми.

Методические материалы

Примерный план-конспект учебного занятия.

Тема: «Удивительный мир эмоций».

Цель:установить доверие между педагогом и детьми, познакомить детей с разными эмоциями и их проявлением, познакомить детей с интерактивной средой сенсорной комнаты.

1. Знакомство. Игра «Снежный ком».Цель игры: раскрепощение, подбор прилагательного положительно характеризующего личность ребенка.

Правила: участники по кругу называют свои имена следующим образом: каждый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его с положительной стороны (например, Лена - ласковая); если учащийся затрудняется, группа помогает ему, каждый может предложить свой вариант.

2. «Волшебная тропа».Использование тактильных дорожек, панелей, мягких модулей, для раскрепощения, снятия напряжения. Цель: Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения**,** выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы. Используются тактильные дорожки и мягкие модули. Приглашаю Вас пройтись по «Волшебной тропе». Объясните ребенку, что все «кочки» на тропинке разные. Проговорите детям, что «кочки» мягкие, цветные, колючие, бугристые. Это упражнение позволяет развивать координацию движений и тактильную чувствительность стоп ног.

3. Знакомство с эмоциями. Педагог демонстрирует карточки на которых изображены разные эмоции: страх, грусть, радость, унынье, восторг и т.д. Ребята пытаются понять, какая эмоция изображена на карточке и потом пытаются изобразить ту, которая ближе им по эмоциональному состоянию.

4. Упражнение «Передай радость по кругу». По очереди ребята продолжают неоконченное предложение:

- я хочу поделиться своей радостью о том, что….
- мне хочется доставить радость….
- у меня теплеет на душе, когда я думаю о….
- мне очень помогает в жизни….
- чтобы доставить радость родителям, я бы мог бы…
- больше всего удовольствия я получаю от…

5. «Успокоить советника». Легенда рассказывает об индийском советнике царя, который однажды опоздал на целых три часа, потому что проспал. Что бы оправдаться, он сказал, что никак не мог успокоить плачущего ребенка. Царь не поверил, и тогда они решили провести эксперимент: советник изображал неутешное горе, а царь пытался его успокоить. Таким образом мы сегодня попробуем повторить этот эксперимент в парах.

Обсуждение: участники делятся впечатлением, какой способ утешения оказался для них самым действенным: слова, прикосновения, или еще что-то.

6. «Чаша доброты».Психолог: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните её до краёв своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в неё из своей чашки доброты. Рядом ещё одна пустая чашка, ещё и ещё. Отливайте из своей чашки доброты в пустые чашки. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в неё своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

7. Рефлексия. Цель: Получение обратной связи от участников группы, обеспечение возможности выразить свои чувства, возникшие в ходе занятия. Каждый участник начинает ее со фразы, « я не знал, что…», например: «Я не знал, что Вася такой добрый и отзывчивый..».

Тема2: «Царство памяти, внимания, воображения».

Цель: развитие памяти, внимания, воображения, тактильных ощущений.

Ход занятия:

1. Проведение интерактивной игры «Найди отличия» и « Что изменилось?».

2. «Слепой и поводырь». Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "повыдырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Можно использовать тактильные дорожки. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Цель упражнения. Оно рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

3. «Найди и достань со дна бассейна», в бассейне с шариками ведущий прячет игрушку или небольшой предмет, ребята по очереди, пытаются найти в шариках эту игрушку, если один участник не справляется за 1 мин., очередь переходит к другому участнику. Остальные участники могут подсказывать или наоборот запутывать неверными ответами. Цель: развитие координации движения, сплочение команды, снятие психоэмоционального напряжения.

4. «Повтори за мной». Игра развивает внимание, мыслительные процессы, координацию движений. Ведущий показывает движения, а вся команда их должна в точности повторить.

5. Упражнение «Мысленная картина».

Цель: создание хорошего настроения, тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на звездное панно (воздушно-пузырьковую колонну), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти.

Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

6. Релаксация. Упражнение «Летняя ночь».Педагог-психолог: «Дети, пожалуйста, устраивайтесь на мягких креслах»Звучит композиция И.П. Чайковского «Утренняя молитва»

«Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело. Вы ощущаете, как ваше тело становится легким, теплым и послушным.

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Можете открыть глаза и встать. Потянуться высоко-высоко, улыбнуться друг другу.

Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день».

7. Упражнение «Активизирующий выход».

Цель: выход из состояния расслабления. После процедуру расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

8. Рефлексия.Цель: Получение обратной связи от участников группы, обеспечение возможности выразить свои чувства, возникшие в ходе занятия. Впечатления от занятия. Что понравилось/не понравилось? Что сегодня узнали нового? Для чего мы выполняли эти упражнения? Что было выполнять труднее всего/ легче всего? Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы материально-технические условия:

Кабинет-сенсорная комната с оборудованием:

- Мягкое напольное покрытие.
- Тактильные напольные дорожки.
- Тактильная настенная панель.
- Бескаркасные кресла «груша» с гранулами.
- Сухой бассейн.
- Светозвуковая интерактивная настенная панель.
- Настенное панно «Звездное небо».
- Музыкальный центр + набор музыкальных дисков.
- Воздушно-пузырьковая колонна с мягким модулем и акриловыми угловыми зеркалами.
- Фиберооптическое волокно.
- Мягкие модули.

Мягкое напольное покрытие

Обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате;

предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.

Тактильные напольные дорожки

Способствует развитию рецепторов стопы; развитие тактильного восприятия; развитие координации движений; профилактика плоскостопия; стимулирует работу внутренних органов.

Тактильная настенная панель

Служит для развития мелкой моторики, восприятия и ощущения.

Бескаркасные кресла «груша» с гранулами

Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.

Сухой бассейн

Сухой бассейн используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекции уровня тревожности. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве.

Светозвуковая интерактивная настенная панель

Восприятие светоэффектов, производимых данным прибором, развивает:

- зрительное восприятие;
- воображение;
- снижает уровень тревожности;
- способствует психоэмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Музыкальный центр + набор музыкальных дисков

Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейроэндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок;

- Развитие слухового восприятия;

- Создание психологического комфорта.

Настенное панно «Звездное небо»

Панно «Звездное небо» – важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты. При взаимодействии с данным панно у ребенка возникает ощущение, будто бы он дотрагивается рукою до звезд. Панно находит применение в развивающей и коррекционной работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психоэмоционального и мышечного напряжения.

Воздушно-пузырьковая колонна с мягким модулем и акриловыми угловыми зеркалами

Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное

терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

Также зеркала способствуют:

- развитию визуального восприятия собственного тела;
- мимики и пантомимики;
- развитию умения выражать различные эмоциональные состояния;
- формированию уверенности в себе.

Фиберооптическое волокно

Свет, который можно держать, трогать, обнимать и чувствовать! Придает визуальную, тактильную стимуляцию. Развивает чувство спокойствия и благополучия.

Мягкие модули

Мягкие игровые модули это сборные увлекательные мягкие конструкции в виде различных форм для детей. Мягкие детские игровые комплексы имеют замечательную яркую окраску и. помогают воплотить самые бурные фантазии в жизнь, позволяя ребёнку рулить на игрушечных мягких игровых комплексах машинках, летать на самолётах и управлять мягкими сборными игровыми комплексами конструкциями пароходов.

Информационно-методическое сопровождение программы.

Требования, предъявляемые к учащимся:

- каждый учащийся должен систематически посещать все занятия и соблюдать **правила поведения в сенсорной комнате:**
- При входе снимать сменную обувь, с собой иметь чистые сменные носки.
- Не приходить на занятия с симптомами заболевания (насморк, кашель) или в состоянии болезни.
- Не приносить в комнату еду и напитки.
- Не мешать друг другу выполнять задания

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов О.В.Методические рекомендации по проведению комплексалечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий вСенсорной комнате SNOEZELEN фирмы REHAB AND MEDICAL //Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методическихрекомендаций. – Москва, 2001. 39-47 с.
2. Богданов О.В.Методические рекомендации по проведению комплексалечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий вСенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) // Сенсорныекомнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. Москва, 2001. 141-145 с.
3. КушвахаПанкаджСнузлин – уникальный сказочный мир ощущений //Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методическихрекомендаций. Москва, 2001. 15-22 с.
4. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.Психологическая помощь вкризисных ситуациях. Санкт-Петербург: Речь, 2004.
5. Сологубов Е.Г., Кожевникова В.Т.Некоторые аспекты полисенсорноговоздействия на организм человека в условиях Сенсорной комнаты //Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методическихрекомендаций. Москва, 2001. 69-74 с.

Календарно-тематическое планирование модуля «Волшебный мир» находится в учебном журнале.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Волшебный мир оздоровления»

Автор-разработчик: педагог дополнительного образования Алукаева В.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа модуля«Оздоровительная физическая культура» представляет собой комплекс мероприятий, направленных на оздоровление и укрепление организма.

Программа модуля представляет собой комплекс тренировочных занятий, направленных на оздоровление и укрепление организма.

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации ЗОЖ.

Актуальность данной программы состоит в то, что она направленна на формирование новых двигательных навыков и представления ребёнка о здоровом образе жизни.

Новизна данной программы заключается в том, что при её реализации будут применяться вспомогательный инвентарь, который не применяется на обычных уроках физической культуры.

Характеристика программы

Модуль программы физкультурно-спортивной направленности, имеет общеразвивающую и оздоровительную составляющие. Детям после вводной диагностики подбирается необходимая физическая нагрузка – количество повторений, количество подходов, вес с которым они выполняю упражнение. Упражнения, которые будут выполнять дети, сами по себе являются не сложными – базовыми, главное обучение правильной технике выполнения и соблюдение техники безопасности при выполнении.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Форма обучения – очная.

Количество учащихся до 10 человек.

Цель: формирование потребности вести здоровый образ жизни,сохранить и укрепить свое здоровье.

В процессе реализации данной цели решаются **задачи:**

1. Способствовать расширению знаний о здоровом образе жизни, способах здоровьесбережения.
2. Способствовать формированию и развитию двигательных навыков и умений через комплексы различных упражнений.
3. Способствовать формированию навыков самоорганизации.

Планируемые результаты:

1. Приобретение знаний о видах и способах здоровьесбережения с использованием различного инвентаря.
2. Приобретение потребности вести здоровый образ жизни.
3. Умение использовать комплексы физических упражнений, направленных на развитие и укрепление различных мышц.
4. Проявление интереса к занятиям в тренажерном зале.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	**Тема**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма промежуточной аттестации / контроля**
1.	Тема 1. Комплекс упражнений с весом собственного тела.	**6**	**1**	**5**	Входящая диагностика
2.	Тема 2. Комплекс упражнений направленных на развитие и укрепление мышц спины.	**6**	**1**	**5**	
3.	Тема 3. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.	**6**	**1**	**5**	
4.	Тема 4. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног и поясничного отдела позвоночника.	**6**	**1**	**5**	
5.	Тема 5. Комплекс упражнений с блинами (вес от 0,5 до 5 кг)	**6**	**1**	**5**	
6.	Тема 6. Итоговое занятие. Квест.	**6**	**1**	**5**	Промежуточная аттнстация.
Итого: 36 часов					

Календарный учебный график

Разделы/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Тема 1	4	2							
Тема 2		2	4						
Тема 3				4	2				
Тема 4					1	4	1		
Тема 5							4	2	
Тема 6								2	4
Итого	4	4	4	4	3	4	5	4	4

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Комплекс упражнений с весом собственного тела

Подъёмы на носки

Главные работающие мышцы: Икроножные, камбаловидные.

Краткое описание: Стоя или сидя, поставьте ноги подушечками пальцев на край блока, поднимите и опустите пятки.

Разгибание спины (гиперэкстензия)

Главные работающие мышцы: ягодичные, поясничные, бицепсы бёдер, приводящие мышцы бедра

Краткое описание: Лёжа лицом вниз с закреплёнными ногами, поднимите торс. В качестве альтернативного варианта, можно закрепить торс и, лёжа лицом вниз, поднимать вверх ноги.

Наклоны в стороны

Главные работающие мышцы: Выпрямители позвоночника, косые мышцы живота, мышцы брюшной стенки.

Краткое описание: отклонитесь вбок и снова встаньте прямо.

Приседания (ступни под углом 90°)

Главные работающие мышцы: Квадрицепсы, приводящие бедра, ягодицы, разгибатели спины.

Краткое описание: ноги шире плеч, ступни по отношению к друг другу расположены под углом 90°, при приседе колено не выходит за носок.

Скручивания на пресс

Главные работающие мышцы: Мышцы живота, особенно прямые мышцы живота.

Краткое описание: Подтяните плечи к тазу или таз к плечам.

Тема 2. Комплекс упражнений направленных на развитие и укрепление мышц спины

Входящая диагностика физический тест. Определения индивидуальных показаний и противопоказаний к определённым физическим упражнениям. Определение веса, амплитуды и ритма с которыми будет выполняться упражнения.

Пулловер

Главные работающие мышцы: Широчайшие, грудные, трицепсы, пресс.

Краткое описание: Двигайте отягощение из-за головы на согнутых или прямых руках.

Тяга верхнего блока

Главные работающие мышцы: Широчайшие, верхняя часть спины, грудные, бицепс, брахиалис, предплечья.

Краткое описание: Возьмитесь за рукоятку, прикреплённую к тросу, проходящему через верхний блок тросового тренажёра; потяните рукоятку к груди.

Тяга Рейдера

Главные работающие мышцы: Упражнение рассчитано на увеличение грудной клетки.

Это упражнение придумал Пири Рейдер и оно - также как "дыхательный" пуловер - рекомендуется к выполнению детям и подростками в целях увеличения объёма грудной клетки.

Становая тяга

Главные работающие мышцы: Разгибатели спины, ягодицы, квадрицепсы и бицепсы бёдер, широчайшие, верхняя часть спины, предплечья.

Краткое описание: Держа спину прямой, согните ноги, возьмитесь за гриф штанги и поднимите её с пола.

Частичная становая тяга

Главные работающие мышцы: Мышцы-разгибатели спины, широчайшие, верхняя часть спины, предплечья.

Краткое описание: С прямой спиной, выпрямленными в локтях руками и слегка согнутыми ногами, поднимите штангу с высоты колен.

Тема 3. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса

Скручивания на пресс

Главные работающие мышцы: Мышцы живота, особенно прямые мышцы живота.

Краткое описание: Подтяните плечи к тазу или таз к плечам.

Наклоны в стороны с утяжелителем

Главные работающие мышцы: Выпрямители позвоночника, косые мышцы живота, мышцы брюшной стенки.

Краткое описание: Удерживая отягощение у бедра, отклонитесь вбок в эту же сторону и снова встаньте прямо.

Пулловер

Главные работающие мышцы: Широчайшие, грудные, трицепсы, пресс.

Краткое описание: Двигайте отягощение из-за головы на согнутых или

прямых руках.

Тяга Рейдера

Главные работающие мышцы: Упражнение рассчитано на увеличение грудной клетки.

Это упражнение придумал Пири Рейдер и оно - также как "дыхательный" пуловер - рекомендуется к выполнению детям и подростками в целях увеличения объёма грудной клетки.

Разгибание спины (гиперэкстензия)

Главные работающие мышцы: ягодичные, поясничные, бицепсы бёдер, приводящие мышцы бедра

Краткое описание: Лёжа лицом вниз с закреплёнными ногами, поднимите торс. В качестве альтернативного варианта, можно закрепить торс и, лёжа лицом вниз, поднимать вверх ноги.

Тема 4. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног и поясничного отдела позвоночника

Подъёмы на носки

Главные работающие мышцы: Икроножные, камбаловидные.

Краткое описание: Стоя или сидя, поставьте ноги подушечками пальцев на край блока, поднимите и опустите пятки.

Становая тяга

Главные работающие мышцы: Разгибатели спины, ягодицы, квадрицепсы и бицепсы бёдер, широчайшие, верхняя часть спины, предплечья.

Краткое описание: Держа спину прямой, согните ноги, возьмитесь за гриф штанги и поднимите её с пола.

Жим ногами

Главные работающие мышцы: Квадрицепсы, ягодицы, приводящие мышцы бедра, бицепсы бёдер.

Краткое описание: Упираясь ногами в платформу, согните и выпрямите ноги.

Приседания

Главные работающие мышцы: Квадрицепсы, приводящие бедра, ягодицы, разгибатели спины.

Краткое описание: Со штангой на плечах, сядьте вниз и тут же встаньте прямо.

Разгибание спины (гиперэкстензия)

Главные работающие мышцы: ягодичные, поясничные, бицепсы бёдер, приводящие мышцы бедра

Краткое описание: Лёжа лицом вниз с закреплёнными ногами, поднимите торс. В качестве альтернативного варианта, можно закрепить торс и, лёжа лицом вниз, поднимать вверх ноги.

Тема 5. Комплекс упражнений с блинами (вес от 0,5 до 5 кг)

Русские махиПоставьте ноги шире ширины плеч, возьмите блин в обе руки, опустите его между ног, присядьте и мощным движением ног и спины выбросите его вверх на прямые руки над головой. Данное упражнение

развивает практически все мышцы вашего тела, а также развивает взрывную силу.

Вращение вокруг головыВозьмите блин с оптимальным для вас весом, встаньте ровно зафиксировав мышцы спины.

Плавно начните вращать вес вокруг корпуса, сначала в одну сторону, затем в другую.

Выпрыгивания с весомПоставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину. Можно скрестить руки перед собой на уровне груди.

Присед делается на вдохе.

На выдохе необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями.

После того как ваши стопы полностью коснулись пола, снова уйдите в присед.

Подъем от грудиСтоя прямо сжимаются ладонями перед грудью блин, затем распрямляются руки в локтевых суставах перед собой. Во время жима за счёт силы грудных мышц прижимаются друг к другу «блин»

Приседания с блиномВозьмите блин в руки. Выберите вес снаряда комфортный для себя. На вдохе: Начинайте приседать и поднимайте снаряд перед собой, пока он не окажется на уровне плеч. Следите за тем, чтобы колени не выходили за носок

Выпады с блиномСделайте выпад и положите руки на тяжёлый блин перед вами. Начинайте толкать его вперёд, отталкиваясь от пола носком задней ноги. Постарайтесь переместить блин на 30–60 метров. Выполните 3–4 подхода.

Тема 6. Итоговая аттестация –Квест

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входящая диагностика.Физический тест.Определения индивидуальных показаний и противопоказаний к определённым физическим упражнениям. Определение веса, амплитуды и ритма с которыми будет выполняться упражнения.

Промежуточная аттестация - физический тест.

Тест физических показателей.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Приседания(1м)	7-9 10-13	5 8	8 10	10 12	5 8	8 10	10 12
2	Скоростно-силовые	Бег в упоре лежа(30сек)	7-9 10-13	5 8	8 10	10 12	5 8	8 10	10 12
3	Силовые	Подъем туловища	7-9 10-13	10 11	11-20 12-21	21 22	8 9	9-14 10-15	15 16

		из положения лежа (кол-во раз за 30сек)							

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма занятий – групповая. Группы формируются по возрастному признаку.

Во время занятий учащиеся в зависимости от целей занятия и формы организации их деятельности работают индивидуального, либо делятся на подгруппы по 3-4 человека или на пары.

В ходе образовательного процесса педагогом могут быть использованы следующие технологии:

1) здоровье сберегающие технологии;

2) для снятия страха, внесения мотива, высокой оценки детали выполняемого задания используются методы технологии «Создание ситуации успеха учащегося». Применение методов помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, показывает учащемуся ради чего, ради кого совершается данная деятельность, помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

Метод «Снятие страха»

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».

Метод «Внесение мотива».

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

Метод «Высокая оценка детали»

Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

«Больше всего мне в твоей работе понравилось...»

«Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

Авансирование успешного результата. Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые:

учебный процесс должен организовывать квалифицированный специалист по предмету, имеющий среднее или высшее профессиональное образование и опыт педагогической и тренерской деятельности.

Материально-технические:

- учебный кабинет с полным обеспечением требований к охране здоровья и безопасности труда педагога и учащихся;
- тренажёры, гантели, эспандеры, фитболы;
- персональный компьютер (или ноутбук);
- выход в интернет;

Требования к учащимся:

учащиеся должны в обязательном порядке выполнять следующие требования:

- систематически посещать все занятия;
- в полном объеме выполнять все задания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1) Разработка рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура»: Методические рекомендации для учителей физической культуры./Авт. – сост. Э.Н. Абрамов, Л.Г. Бобкова. /Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». - Курган,2006.-23 с.

2) Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы./Под ред. А.П.Матвеева. - Курган,2009.-64 с.

3) Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс, В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:2005 г.

4) Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе.-М.:Просвещение, 1970 г.

Для учащихся и родителей:

5) Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области.-Курган,-1994.-126 с.

Календарно-тематическое планирование модуля «Оздоровительная физическая культура» находится в учебном журнале.