**Идеи педагогики доброты в практике организаций занятий по физической культуре с подростками в условиях центра помощи детям**

 **(из опыта работы)**

Громова Е.С., воспитатель

ГКУСО РО Таганрогский центр помощи детям № 5

*«Доброта – это солнце, которое согревает душу человека.*

 *Всё хорошее в природе – от солнца, а всё лучшее от человека».*

 *К. Паустовский*

Чаще всего дети правильно понимают, что такое доброта. Но их поступки не всегда бывают добрыми по отношению к другим. И мы, взрослые, должны воспитывать у ребят потребность совершать добрые поступки. С какого возраста начать воспитывать доброту в ребёнке? Взрослые своим поведением подают ребенку пример любви и добродушия, ребёнок же перенимает такое отношение к людям и окружающему мир, приобретая его в своем опыте. Доброта в ребёнке воспитывается целенаправленно с опорой на его индивидуальные, личностные качества. Важно развивать в детях установку на добро, учить его не только брать, но и отдавать. Приучая детей раздумывать над поступками, мы развиваем их сознание, а осознанное отношение к жизни и всему окружающему можно воспитать, развивать и формировать.

В настоящее время приходится с сожалением констатировать, что дети, воспитывающиеся без попечения родителей, отличаются по своему развитию от ровесников, растущих в семье. Развитие и здоровье имеют ряд негативных особенностей, которые отмечаются на всех ступенях детства – от младшего до подросткового возраста и дальше. Особенности по-разному и в неодинаковой степени обнаруживают себя на каждом возрастном этапе. Но все они чреваты серьёзными последствиями для формирования личности подрастающего человека. Большинство воспитанников центров помощи детям не умеют общаться с людьми вне учреждения, испытывают трудности в установлении контактов со взрослыми и сверстниками. Наблюдается отчужденность и недовение к людям, отстранённость от них. Низкий уровень социального интеллекта, мешает понимать общественные нормы, правила, необходимость соответствовать им, что и затрудняет формирование адекватной картины мира и оказывается существенным препятствием на пути их адаптавции в более широком социуме. У детей слабо развитое чувство ответственности за свои поступки. Отношение к близким, обществу – потребительское. Неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны осложняет жизнь воспитанников. Несформированность жизненных планов, жизненных ценностей, удовлетворение только самых насущных потребностей – обедняет интересы ребёнка.

Проявление в обществе равнодушия, нетерпимости, агрессивности между людьми на фоне конкуренции за лидерство, должность и положение в коллективе ставит такие воспитательные задачи, чтобы развить в ребенке качества конкурентоспособного человека, но не утратить человеческое доброе. Это имеет актуальность и делает процесс воспитания нравственных и физических качеств у детей особенно необходимым.

Источником доброты, милосердия, сочувствия, справедливости являются взрослые, окружающие ребенка, но не всегда это так, когда мы говорим о детях, испытавших на себе травмирующие со стороны самых близких людей – родителей жестокое отношение к себе. Именно для таких детей в центрах помощи детям создаются благоприятные условия для их дальнейшего роста, развития и социализации. В нашей педагогической практике мы можем отметить, что необходимые условия организации и обеспечения воспитательного процесса и социально – педагогической деятельности с позиций здорового образа жизни растущего человека создаются и пополняются регулярно.

Данная работа реализуется согласно разработанной программы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, которая включает в себя диагностику состояния здоровья и реализацию коррекционно-оздоровительной работы. Воспитательно-образовательная деятельность, направленная на формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, включает в себя заниятия, специальные знания, умения и навыки по сохранению своего здоровья. Такие занятия являются для детей своеобразным испытанием для осуществления первых попыток самостоятельной работы над собой, своим телом, эмоциями, над развитием коммуникативных способностей, воспитания гуманного отношения к миру, к окружающим людям и самому себе.

Подвижные игры и самостоятельные занятия по физическому саморазвитию, способствуют общему физческому развитию детей, а также нормализации из психического состояния. Физическая активность выступает как необходимая часть образа жизни ребят, как область удовлетворения жизненно-необходимой потребности в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации единой цели становления гармонично развитой личности и её физического развития. Основными принципами организаци физического воспитания детей в центре помощи детям являются следующие:

* физическая нагрузка, адекватная возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелостью и здоровья;
* сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами;
* упражнений для повышения выносливости организма;
* обязательный медицинский контроль за физическим состоянием и медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

К основным задача физического воспитания относятся:

* укрепление здоровья;
* обеспечение оптимального физического развития;
* формирование двигательных навыков и основных движений (ходьба, бег, лазание, прыжки и метание), а также воспитание физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Физическое воспитание способствует выработке у детей привычки к специальным занятиям физическими упражнениями, прививает любовь к спорту. Отличительной особенностью физического воспитания со многими другими видами деятельности является то, что физическая нагрузка всегда требует преодоления тех или иных трудностей. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность, уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли подростка, так как без неё спортивная деятельность и дальнейшая жизнь ребёнка не могут быть эффективными. А наиболее эффективно формируется, если дети вовлечены в спортивную тренировку и участие в соревнованиях. Таким образом, личностный рост ребёнка, направляемый с помощью средств физического воспитания, становится неотъемленым механизмом формирования жизнестойкости детей-сирот, потому что он оказывает влияние на каждого ребенка, помогает им понять себя, свои возможности, учит критически подходить к решению любой жизненной ситуации.

В условиях центра помощи детям физкультура и спорт выступают как средство образования, развития и воспитания детей. Но самое главное – это доброе, искреннее отношение педагогов к своим воспитанникам. Это собственный пример отношения к спорту, к сверстникам, ко взрослым, так как наши ребята всё видят, всё ощущают, всё чувствуют. В каждом ребёнке живёт подсознательная потребность в чувстве собственной значимости. Важно помочь ему использовать своё превосходство, лидерство и силу не во зло, а в добро. Педагогу необходимо чаще создавать условия, в которых ребёнок мог бы проявить свою самостоятельность, активность. Осознание детьми мотивов поступков способствует более глубокому усвоению представлений о доброте и милосердию а, следовательно, и развитию их чувств, поведения.

Воспитание доброты, посредством вовлечения в физическую активность – это каждодневная, непрекращающаяся работа и только спусть некоторое время можно заметить плоды своего труда. Заметить малые ростки доброты, пусть очень слабые, стремиться вырастить их, укрепить – одно из стремлений в трудной работе воспитателя центра помощи детям.

Наше направление работы содержится в дополнительной образовательной ГКУСО РО Таганрогского центра помощи детям № 5 программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровье!».Программа рассчитана на один год обучения, возраст детей от 3 до 18 лет.

В пояснительной записке мы отразили актуальность работы, которую аргументируем тем, что сегодня здоровье населения, и прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

питание;

физическая активность;

отношение к вредным привычкам;

психологический микроклимат;

ответственность за сохранение собственного здоровья

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Зачастую ребята попадают в учреждение для детей-сирот вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях учреждения для детей-сирот.

Занятия для воспитанников не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня учреждения, приучают детей к правильному использованию своего времени.

Актуальность настоящей программы состоит в том, что именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Поэтому, основными принципами физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

При решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности данной программы в том, что в ней предусмотрено создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Физкультурные занятия в центре являются дополнительными к школьной программе физической культуры. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы центра помощи, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, возраста, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

По возможности занятия проводятся на открытом воздухе.

На занятиях по физической подготовке учитываются интересы и склонности детей.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы.

Расписание занятий составляется на учебный год в зависимости от контингента воспитанников, медицинских рекомендаций и выбора воспитанниками вид физкультурно-спортивных занятий.

Цель программы **–** содействовать формированию здорового образа жизни;

**-** привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

**-** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

*Способствовать формированию:*

**-** основных знаний о развитии системы физического воспитания;

- знаний принципов организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- практических навыков общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов;

- знаний о гигиене тела, профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Режим питания и питьевой режим, правила оказания первой медицинской помощи, о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

*Способствовать развитию:*

- умения выполнять упражнения быстро и медленно, с большими и малыми усилиями;

-умения определять пространственные величины шагами, мышечными ощущениями, противостоять отрицательному влиянию раздражений вестибулярного анализатора;

Жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

*Способствовать воспитанию:*

- необходимых морально-волевых и физических качеств воспитанников;

- привычки систематически самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Возраст воспитанников, на который рассчитана данная программа, составляет от 3 до 18 лет.

Вид и форма работы, режим занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и соревнованиях.

Данная программа предусматривает следующие разделы:

1. Теоретический (предполагает сообщение теоретических сведений).
2. Практический (осуществляется через выполнение практического задания).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид работы | Форма работы | Задачи | Периодичность | Примечания |
| Физкультурно-оздоровительная | Утренняя гимнастика | Сохранение и укрепление здоровья воспитанников | Каждый день | Смена комплексов раз в 2 нед. |
|  | Физминутки во время самоподготовки | Сохранение и укрепление здоровья воспитанников | Каждый день |  |
|  | Выполнение индивид. комплексов физ. упражнений | Сохранение и укрепление здоровья воспитанников | Каждый день |  |
| Спортивно-массовая | Проведение спортивно-массовых мероприятий | Пропаганда занятий физ. культурой и спортом каждого воспитанника центра, формирование гражданско-патриотической позиции. Организации активного отдыха и повышение двигательной активности воспитанников | Раз в месяц |  |
|  | Товарищеские встречи по различным видам спорта | Популяризация занятий физической культурой и спортом. Повышение двигательной активности воспитанников. Совершенствование спортивного мастерства | По договорен-ности |  |
|  | Участие в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта | Популяризация занятий физической культурой и спортом. Повышение двигательной активности воспитанников. Совершенствование спортивного мастерства. | По мере проведения |  |
| Лечебно-тренировочная | Занятия в спортивных секциях | Повышение двигательной активности воспитанников. Воспитание физических качеств. Совершенствование мастерства в выбранном виде спорта. Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям спортом. | Согласно расписанию |  |
| Пропаганда спорта и ЗОЖ | Цикл бесед о спорте и ЗОЖ | Пропаганда здорового образа жизни систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Формирование гражданско-патриотической позиции. ознакомление воспитанников с интересными событиями в мире спорта, традиционными и новыми видами спорта, историей олимпийского движения. | Один раз в неделю |  |
|  | Изготовление средств наглядной агитации | Пропаганда занятий физической культурой и спортом и ЗОЖ | Один раз в месяц |  |
| Организа-ционно-методиче-ская | Составление листка здоровья на каждого воспитанника центра | Выявление проблем со здоровьем воспитанников и составление комплексов физических упражнений для их коррекции. Определение видов спорта для занятий с учетом состояния здоровья, возраста и физической подготовленности воспитанников. | Совместно с медработником |  |
|  | Проведения тестирования развития физических качеств воспитанников | Определение уровня физической подготовленности воспитанников. Выявление эффективности проведенной работы. | 1 раз в год |  |

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота реакции, скорость и др.);

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- формирование правильной осанки и культуры движений;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- расширение двигательного опыта.

Способы проверки результатов:

1. Усвоение знаний (опрос, тестирование, контрольное упражнение)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, рефлексия)
3. Достижения (участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методическое обеспечение программы:

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная – восстановление дыхания, упражнения на расслабление, самомассаж.

Занятия различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой.
2. Занятия по изучению нового материала.
3. Повторение и закрепление пройденного материала.
4. Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры, и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятии должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, ОРУ (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашение педагогов, сотрудников центра.

Условия реализации программы: при проведении занятия большое значение имеют указания инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. Такие действия помогают исправить более или менее грубые ошибки и корректируют действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность воспитанников.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях воспитанники приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Материально – техническая база

В ГКУСО РО «Таганрогском центре помощи детям» создана база для занятий физической культурой и спортом. В наличии имеется помещения для занятий. На улице оборудованы футбольная и баскетбольная площадки. Тренажерная площадка обеспечена оборудованием и инвентарем. Кроме того администрация осуществляет взаимодействие с образовательными и спортивными учреждениями, с целью предоставления помещений для занятий и получения физкультурно-спортивных услуг.

Учебно – тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретическая часть | Практическая часть |
|  Сентябрь |  |
| 1. Диагностика, анкетирование
2. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.
3. Гигиена, предупреждение травм.
 | 1. Упражнения по формированию правильной осанки.
2. Упражнения на восстановление дыхания.
3. «Осенний день здоровья!»
 |
|  Октябрь |  |
| 1. Понятие о физкультуре, как она нас делает здоровыми, сильными, красивыми.
2. Как выработать привычки к занятию физкультурой и спортом?
3. Виды гимнастики.
 | 1. Упражнения, входящие в гимнастику.
2. Упражнения спортивной, художественной гимнастики, аэробики.
3. Турнир по баскетболу.
 |
|  Ноябрь |  |
| 1. Секреты здорового питания.
2. «Твое здоровье, твоя гигиена»
3. Правила правильного питания.
 | 1. Прыжки. Кто дальше и выше всех?
2. Турнир по волейболу.
3. День семьи. «Мама, папа, я – спортивная семья!» спортивное мероприятие с приглашением сотрудников центра.
 |
|  Декабрь |  |
| 1. «Возможна ли жизнь без движения?»
2. Профилактика травматизма.
3. Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье.
 | 1. Катание на санках
2. «Зимние забавы»
3. «Железная рука» турнир по армреслингу.
 |
|  Январь  |  |
| 1. Как защитить себя от болезней?
2. Профилактика вредных привычек.
3. Закаливание организма.
 | 1. Веселые старты.
2. Развитие гибкости (махи, рывки, наклоны с предметами и без)
3. Турнир по настольному теннису.
 |
|  Февраль |  |
| 1. «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»
2. «Агрессия. Ее причины и последствия»
3. «Причины пристрастий»
 | 1. Военно-спортивная игра.
2. Подвижные игры на развитие внимания, волевой регуляции, памяти.
3. Игры на снижение тревожности.
 |
|  Март  |  |
| 1. Викторина «Я – выбираю жизнь!»
2. Утомление и переутомление
3. Сон – лучшее лекарство.
 | 1. Спортивное мероприятие «Мы – за здоровый образ жизни!»
2. Полоса препятствий.
3. «Робин Гуд» личный турнир по дартсу.
 |
|  Апрель  |  |
| 1. «Зачем тебе это надо?»
2. «Мир без вредных привычек»
3. «Мы в ответе за будущее»
 | 1. Спортивная программа «Я выбираю жизнь!»
2. Кубок ЦПД по футболу.
3. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки в длину, через препятствия, напрыгивание, челночный бег)
 |
|  Май |  |
| 1. Туризм. Почему туризм полезен для человека?
2. Удивительные качества человека (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость). Для чего они нужны?
3. Равновесие. Зачем человеку равновесие?
 | 1. Турпоход.
2. «Серебряный волан» Турнир по бадминтону.
3. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег лицом, боком, спиной.
 |

**Календарно – тематический план на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|  | Сентябрь |  |
| 1 | Диагностика, анкетирование. | 1 |
| 2 | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | 1 |
| 3 | Упражнения на восстановление дыхания | Ежедневно |
| 4 | Упражнения по формированию правильной осанки. | Ежедневно |
| 5  | Осенний день здоровья! | 1 |
| 6 | Гигиена, предупреждение травм. | 1 |
|  | Октябрь |  |
| 7 | Понятие о физкультуре, как она нас делает здоровыми, сильными, красивыми. | 1 |
| 8 | Виды гимнастики | 1 |
| 9 | Как выработать привычки к занятию физкультурой и спортом? | 1 |
| 10 | Упражнения, входящие в гимнастику | 1 |
| 11 | Упражнения спортивной, художественной гимнастики, аэробики | 1 |
| 12 | Турнир по баскетболу | 1 |
|  | Ноябрь |  |
| 13 | Секреты здорового питания | 1 |
| 14 | Твое здоровье, твоя гигиена | 1 |
| 15 | Правила правильного питания | 1 |
| 16 | День семьи. « Спортивная семья!» спортивное мероприятие с приглашением сотрудников центра. | 1 |
| 17 | Прыжки. Кто дальше и выше всех? | 1 |
| 18 | Турнир по волейболу. | 1 |
|  | Декабрь |  |
| 19 | «Возможна ли жизнь без движения?» | 1 |
| 20 | Профилактика травматизма | 1 |
| 21 | Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье. | 1 |
| 22 | Катание на санках. | Ежедневно |
| 23 | «Зимние забавы» | Ежедневно |
| 24 | «Железная рука» турнир по армреслингу. | 1 |
|  | Январь |  |
| 25 | Как защитить себя от болезней? | 1 |
| 26 | Закаливание организма | 1 |
| 27 | Веселые старты | Ежедневно |
| 28 | Развитие гибкости (махи, рывки, наклоны с предметами и без) | Ежедневно |
| 29 | Профилактика вредных привычек | 1 |
| 30 | Турнир по настольному теннису | 1 |
|  | Февраль |  |
| 31 | Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека. | 1 |
| 32 | Агрессия. Ее причины и последствия | 1 |
| 33 | «Причины пристрастий» | 1 |
| 34 | Военно – спортивная игра | 1 |
| 35 | Игры на снижение тревожности | Ежедневно |
| 36 | Подвижные игры на развитие внимания, волевой регуляции, памяти. | Ежедневно  |
|  | Март |  |
| 37 | Викторина «Я – выбираю жизнь!» | 1 |
| 38 | Утомление и переутомление | 1 |
| 39 | Полоса препятствий | 1 |
| 40 | «Робин Гуд» личный турнир по дартсу | 1 |
| 41 | Спортивное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни!» | 1 |
| 42 | Сон – лучшее лекарство | 1 |
|  | Апрель |  |
| 43 | «Зачем тебе это надо?» | 1 |
| 44 | «Мир без вредных привычек» | 1 |
| 45 | Спортивная программа «Я выбираю жизнь!» | 1 |
| 46 | Кубок ЦПД по футболу | 1 |
| 47 |  Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину, через препятствия, напрыгивание, челночный бег) | Ежедневно |
| 48 | «Мы в ответе за будущее» | 1 |
|  | Май |  |
| 49 | Туризм. Почему туризм полезен для человека? | 1 |
| 50 | Удивительные качества человека (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) Для чего они нужны? | 1 |
| 51 | Равновесие. Зачем человеку сохранять равновесие? | 1 |
| 52 | «Серебряный волан» турнир по бадминтону | 1 |
| 53 | Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег лицом, боком, спиной | Ежедневно |
| 54 | Турпоход | 1 |

Список использованной литературы

1. Комплексная программа физического воспитания (сост. Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е.М.) Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания МП., Просвещение, 1990
3. Ж.К. Холоднов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта М., «Академия», 2006
4. А.А. Сучилин. Футбол во дворе М., Ф и С, 2000
5. В.Г. Гришин. Игры с мячом и ракеткой М., Просвещение,1990
6. В. Яковлев, А. Гриневский. Игры для детей М., Просвещение, 2002