

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни»

Возрастная категория: 7-11 лет.
Срок реализации: 3 года.

Разработчик программы:
Еременко Г.А.,
педагог дополнительного образования
Программу реализует:
Еременко Г.А.,
педагог дополнительного образования.
Методическое сопровождение:
Таран С.Ю., методист.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.5
2. Учебно-тематический план	стр. 9
3. Содержание образовательной программы.....	стр.14
4. Методическое обеспечение программы.....	стр.28
5. Список литературы.....	стр.31
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	стр.34

I. Пояснительная записка.

Валеология – это комплексная наука, которая синтезирует в себе знания других наук: биологии, анатомии, психологии, физиологии, гигиены и педагогики. Это наука о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования, сохранения и укрепления в конкретных условиях жизнедеятельности.

Центральной проблемой валеологии является *отношение к индивидуальному здоровью* и воспитание культуры здоровья в процессе развития личности.

Ухудшение экологической обстановки в стране, падение авторитета здорового образа жизни, значительное ухудшение качества рациона питания и увеличение информационной и психологической нагрузки на современного ребенка ведет к снижению адаптивных резервов и к функциональной дезинтеграции организма, к компенсаторной перестройке всех сторон обмена веществ, детренировке терморегуляции и к другим заметным нарушениям деятельности организма. Возникает необходимость создания программ, которые помогут не только выживать, но и полноценно, гармонично развиваться и реализовываться в современном обществе.

В настоящее время в целом по России, по данным официальной статистики, только 5;6% детей считаются здоровыми, более 50% детей имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе происходит увеличение числа детей, имеющих отклонения в здоровье. К концу учебного года 78% детей школьного возраста страдают различными формами невротических состояний; гиподинамия в процессе обучения в школе выявляется у 50% 6-8 летних, у 60% 9-12 летних и у 82% старшеклассников.

В экологически неблагоприятных крупных промышленных городах Российской Федерации эти показатели гораздо тревожнее.

Все вышперечисленное и определяет **актуальность** общеобразовательной программы «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни».

Программа «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни» имеет статус *авторской*, т.к. в 2016 году прошла экспертную оценку и получила положительное заключение, опубликована на сайте Всероссийского фестиваля педагогического творчества.

В настоящее время создано множество теоретических обоснований и научных подтверждений необходимости качественно новых методов физического и психологического развития детей.

Педагогическая целесообразность реализации образовательной программы «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни» проявляется в создании качественно новой образовательной среды, которая способствует гармоничному развитию личности.

Подобные программы постоянно создаются и достаточно успешно реализуются в рамках предмета «валеология»: «Практическая валеология» Правдина Л.Р. (г. Ростов-на-Дону), «Экология человека» Т.В. Меньшикова (г. Ижевск). Эти программы имеют общую направленность на выработку у детей мотивации ведения здорового образа жизни, помогают приобрести навыки и знания практического характера. Программа «Экология человека» Т.В. Меньшиковой направлена на изучение растительного мира и обретение здоровья через качественное взаимодействие с ним.

Программа «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни» отличается от других программ спецификой реализации здоровьесберегающих технологий, в ней используются элементы йоги. Делается акцент на получении знаний о здоровом образе жизни и методах укрепления и сохранения здоровья.

Новизна программы заключается в том, что направлена на ликвидацию дефицита знаний о принципах и способах восстановления и укрепления физического здоровья ребенка, его нервной и иммунной системы, о пользе регулярной и правильной нагрузки на большие группы мышц, связки, суставы и позвоночник, а также на обеспечение оптимальной двигательной активности обучающихся.

Общеобразовательная программа «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни» имеет *естественнонаучную направленность*.

Программа адресована *детям младшего школьного* возраста.

В этом возрасте активно происходит формирование личности через новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов и в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ребёнку.

Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанными с ними обязанностями, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, стимулирует развитие способностей.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент ответственного отношения к здоровью (в том числе к собственному), нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Именно

эти личностные особенности младших школьников учитываются в процессе разработки и реализации данной программы.

Большое значение для данной возрастной категории имеют отношения с педагогом, подражание его поведению, что может быть использовано на начальных этапах формирования у детей ответственного отношения к своему здоровью, актуализации потребности и осознании необходимости вести здоровый образ жизни.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. Дети младшего школьного возраста отличаются большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, склонностью к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом преодоления трудностей и препятствий.

Большие возможности предоставляет данный возраст для развития межличностных отношений, которые в этом возрасте развиты слабо, поэтому актуален раздел программы - «Основы здорового общения». Формирование навыков здорового образа жизни создает условия для развития волевых качеств, и именно для этого возраста большое значение имеет освоение обучающимися методов и приемов расслабления.

Занятия по программе «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни» предоставляют младшим школьникам не только возможность «разрядки» в социально приемлемой форме, но и создают условия для их дальнейшего физического и психического развития.

Цель программы: создание условий для раскрытия потенциальных возможностей физического развития ребенка и формирования установки на здоровый образ жизни.

Задачи программы

Воспитательные задачи:

1. воспитывать бережное отношение к природе, экологическую культуру;
2. воспитывать отношение к здоровью как ценности, как основе успешной жизнедеятельности;
3. формировать у детей ответственное отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих;
4. воспитывать потребность и необходимость вести здоровый образ жизни;

5. формировать принципы культурного поведения и общения в коллективе.

Развивающие задачи:

1. развивать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
2. развивать умение наблюдать, анализировать, делать выводы в процессе выполнения практических заданий;
3. развивать способность контролировать свое здоровье через систематическое выполнение упражнений;
4. развивать эмоциональную устойчивость;
5. развивать способность самосовершенствования через постановку перед собой все более сложных задач и упражнений, и выработки мотивации их достижения.

Обучающие задачи:

- 1 способствовать формированию представлений о естественнонаучной картине мира, о природе, как единой целостной системе, о взаимосвязи человека, природы и общества;
- 2 формировать представления о строении организма человека, о здоровье, двигательной активности, правильном и здоровом питании, о принципах правильного дыхания;
- 3 формировать представление о факторах, влияющих на состояние здоровья человека (положительных и отрицательных), об экологической обстановке в регионе;
- 4 вовлекать обучающихся в учебно-исследовательскую деятельность;
- 5 оптимизировать двигательную активность обучающихся, обеспечить освоение принципов и техники выполнения различных видов оздоровительных упражнений;
- 6 обеспечить освоение правил совместной спортивной, игровой и соревновательной деятельности.

Срок реализации программы - **3 года.**

Уровень освоения программы – общекультурный/ознакомительный.

Формы занятий — групповые.

Режим занятий:

1-й год обучения — 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа);

2-й год обучения — 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов);

3-й год обучения — 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Форма реализации программы – очная, возможно применение дистанционных технологий.

Формы подведения итогов реализации программы:

- в конце учебного года проводятся итоговые занятия, позволяющие оценить достижения обучающихся.

- **Мероприятия воспитательного характера:** беседы, просмотр фильмов с последующим обсуждением; тематические праздники, экологические акции, встречи с интересными людьми и др.

- **Работа с родителями:** родительские собрания, консультации по вопросам развития и воспитания детей, совместные праздники, детско-родительские акции.

Предполагаемые результаты освоения программы:

Предметные компетенции:

– осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности;

– формирование первоначальных представлений о здоровье и о физической культуре как факторах успешной учебы и жизнедеятельности;

– понимание значения физической культуры для укрепления здоровья, ее позитивного влияния на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные упражнения, подвижные игры и т.д.);

– наличие привычки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

– знание личных данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные компетенции:

- способность к самостоятельной познавательной деятельности, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение получать необходимую информацию из различных источников;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, технических и др.)
- готовность и умение слушать собеседника и вести диалог;
- способность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Личностные компетенции:

- понимание норм нравственного, здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде, стремление следовать им в повседневной жизни;
- наличие мотивации к здоровому образу жизни;
- уважительное отношение к иному мнению, стремление к конструктивному общению и сотрудничеству;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Педагогическая диагностика результативности освоения программы проводится в начале первого и в конце каждого учебного года в виде опросов, тестов, контрольных заданий (упражнений).

Методы определения уровня освоения программы:

- *наблюдение.* Педагог внимательно изучает уровень овладения ребенком упражнений, оценивает правильность их выполнения, фиксирует возникающие трудности и достижения.
- *тестирование.* Определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья и здоровом образе жизни.
- сравнение антропометрических данных (частота пульса, дыхания),

количество и скорость выполнения основных видов упражнений (выносливость);

- *собеседование с родителями и учителями* – выявляет объективные изменения, возникающие в результате занятий по программе.

Данный метод имеет важное значение, так как может обеспечить дополнительную поддержку ребенка со стороны его окружения (родители и педагоги).

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

1	Введение.	8	0	8
1.1	Что такое валеология?	2	0	2
1.2	Обзор строения организма человека.	6	0	6
2	Правильное и здоровое питание.	6	0	6
3	Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.	8	2	10
4	Факторы определяющие здоровье	6	2	8
5	Закаливание	8	2	10
6	Искусство эффективного общения.	6	4	10
7	Чудо - вода.	6	4	10
8	Физическая культура и здоровый образ жизни.	2	0	2
9	Основные упражнения <i>суставной</i> гимнастики:	8	20	28
9.1	основной комплекс упражнений	4	6	10
9.2	упражнения на скручивание	2	6	8
9.3	игровые упражнения	2	8	10
10	Упражнения для различных <i>отделов позвоночника</i> :	6	16	22
10.1	комплекс «приветствие солнышка»	2	8	10
10.2	наклоны вперед	2	4	6
10.3	прогибы назад	2	4	6
11	Дыхание. Строение дыхательной системы. Типы дыхания и принципы правильного дыхания.	2	4	6
12	Зрение. Строение зрительной системы человека. Условия и методы поддержания нормального зрения.	6	6	12
13	Режим сна и бодрствования.	4	2	6
14	Педагогическая диагностика.	0	6	6
	итого	76	68	144

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1	Введение.	4	4	8
1.1	Правила здорового образа жизни.	2	4	6
1.2	Рациональное питание как важный фактор здорового образа жизни.	2	0	2
2	Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.	4	6	10
3	Современные оздоровительные системы	32	8	40
3.1	Фитотерапия как система оздоровления	8	2	10
3.2	Система оздоровления Кацудзо Ниши	8	2	10
3.3	Йога как система оздоровления	8	2	10

3.4	Водолечение как система оздоровления	12	4	16
4	Основы здорового общения.	4	6	10
5	Дыхание. Строение дыхательной системы. Правила и методы оздоровительного дыхания.	4	12	16
6	Зрение. Строение зрительной системы. Глазная гимнастика.	4	12	16
7	Физическое развитие и здоровье	16	4	20
7.1	Роль двигательной активности в обеспечении здоровья	8	2	10
7.2	Двигательный режим	8	2	10
8	Суставная гимнастика.	12	26	38
8.1	Упражнения для плечевого пояса.	2	4	6
8.2	Упражнения для запястья и локтей.	2	4	6
8.3	Упражнения для тазобедренных суставов.	2	4	6
8.4	Упражнения для колен и стоп.	2	4	6
8.5	Принципы соединения различных упражнений.	4	10	14
9	Упражнения для различных отделов позвоночника.	12	20	32
9.1	Шейный отдел.	2	4	6
9.2	Грудной отдел.	2	4	6
9.3	Поясничный отдел.	2	4	6
9.4	Копчик и крестец.	2	4	6
9.5	Принципы соединения упражнений.	4	4	8
10	Расслабление как основа здоровья современного человека.	6	14	20
11	Педагогическая диагностика.	0	6	6
	Итого:	98	118	216

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1	Введение.	2	0	2
2	Режим дня как основа здорового образа жизни и хорошего самочувствия.	6	6	12
3	Здоровый образ жизни.	4	6	10
4	Методы и средства предупреждения вредных привычек и отучение от них.	16	2	18
4.1	Влияние алкоголя на здоровье человека	2	-	2
4.2	Влияние табакокурения на организм человека	2	-	2
4.3	Влияние наркотических и токсических веществ на организм	2	-	2
4.4	Влияние электроприборов и средств коммуникации на здоровье человека.	4	2	6

5	Рациональная организация жизнедеятельности	12	6	18
5.1	Принципы рациональной организации жизнедеятельности	4	2	6
5.2	Методы предупреждения раннего умственного утомления и повышения работоспособности.	4	2	6
5.3	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.	4	2	6
6	Здоровое питание.	8	16	24
6.1	Рациональное питание как элемент здорового образа жизни.	4	8	12
6.2	Полезные и лечебные свойства продуктов.	4	8	12
7	Валеологические методы профилактики простудных заболеваний.	2	10	12
8	Сохраним зрение. Закрепление освоенных методов и мотивирование их регулярного применения.	4	10	14
9	Дыхание. Закрепление освоенных и изучение новых методов оздоровительного дыхания.	4	10	14
10	Физическая культура и здоровый образ жизни.	10	30	40
10.1	Упражнения для плечевого пояса.	2	6	8
10.2	Упражнения для запястья и локтевых суставов.	2	6	8
10.3	Упражнения для тазобедренных суставов.	2	6	8
10.4	Упражнения для коленных суставов и стоп.	2	6	8
10.5	Варианты соединения изученных упражнений в последовательность их выполнения.	2	6	8
11	Упражнения для различных отделов позвоночника	2	6	8
12	Упражнения на баланс и равновесие.	2	6	8
13	Упражнения на гибкость и пластичность.	2	6	8
14	Новые варианты комплекса «Приветствия солнышка»	2	6	8
15	Методы и приемы расслабления.	4	10	14
16	Педагогическая диагностика.	-	6	6
	итого	80	136	216

III. Содержание образовательной программы.

Содержание образовательной программы первого года обучения.

Тема 1. Введение. (Общее количество - 8 часов/ теория- 8 час., практика 0 час.).

Тема 1.1. Что такое валеология? (Общее количество - 2 часа/ теория - 2 час., практика 0 час.).

Теория (2 час.). Валеология – наука о здоровье, изучающая его проявления, закономерности, механизмы формирования, сохранения и укрепления. Цели, задачи и предмет изучения валеологии. Понятие «здоровья». Необходимость гармонии в человеке всех составляющих компонентов «здоровья».

Тема 1.2. Обзор строения организма человека. (Общее количество - 6 часов/ теория - 6 час., практика 0 час.).

Теория (6 час.). Строение организма человека: сведения об основных системах органов организма человека.

Тема 2. Правильное и здоровое питание. (Общее количество - 6 часов/ теория - 6 час., практика 0 час.).

Теория (6 час.). Принципы здорового и правильного питания. Режим здорового питания. Сочетаемость продуктов между собой. Полезные и безопасные продукты питания. Обработка продуктов питания и воды различными хим. веществами (консерванты, стабилизаторы, искусственные добавки). Калорийность. Соотношение белков, жиров, углеводов.

Тема 3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний (Общее количество - 10 часов/ теория - 8 час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Понятие о здоровом образе жизни. Влияние режима дня и сна, режима питания и физической активности на общее состояние организма человека. Аллергия как неадекватная реакция организма на условия окружающей среды. Профилактика простудных заболеваний и способы повышения защитных сил организма.

Практические занятия (2 час.). Общеукрепляющие упражнения из комплекса «Приветствие солнышка».

Тема 4. Факторы, определяющие здоровье (Общее количество - 8 часов/теория - 6 час., практика - 2 час.).

Теория (6 час.). Основные факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинские факторы. Условия и образ жизни.

Практические занятия (2 час.). Определение с помощью полученных знаний факторов позитивно и негативно влияющих на здоровье обучающихся.

Тема 5. Закаливание (Общее количество - 10 час./теория - 8 час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Особенности и виды закаливания (водой, солнцем и

воздухом), стадии закаливания. Противопоказания при закаливании. Регулярность и постепенность в закаливании.

Практические занятия (2 час.). Подбор индивидуальных вариантов закаливания для обучающихся.

Тема 6. Искусство эффективного общения (Общее количество - 10 час./теория - 6 час., практика - 4 час.).

Теория (6 час.). Виды общения (вербальное - словесное и невербальное - мимика и жесты). Изучение различных приемов и жестов, которые позволяют более эффективно строить свое общение с окружающими людьми (речь ровная и четкая, искренняя и понятная; движения рук открыты, голова приподнята, прямой и открытый взгляд).

Практические занятия (4 час.). Демонстрация сценок, имитирующих различные жизненные ситуации, с дальнейшим их анализом («неудачное приветствие», «вырази мысли жестами и словами», «правильное прощание» и т.д.).

Тема 7. Чудо вода (Общее количество - 10 час./теория - 6 час., практика - 4 час.).

Теория (6 час.). Вода как источник энергии, здоровья, хорошего самочувствия. Оптимальный прием жидкости, качество воды. Современные напитки (пепси-кола, кока-кола и т.д.) как источник опасных заболеваний. Критерии выбора безопасного и полезного напитка.

Практические занятия (4 час.). Выработка рекомендаций по режиму приема жидкости. Изучение качества воды и других напитков, употребляемых обучающимися, по маркировке этикетки.

Тема 8. Физическая культура и здоровый образ жизни (Общее количество - 2 час./теория - 2 час., практика - 0 час.).

Теория (2 час.). Физические упражнения и здоровье. Необходимость тренировочного процесса для здоровья современного ученика. Влияние физической культуры на уровень жизни.

Тема 9. Основные упражнения суставной гимнастики. (Общее количество - 28 час./теория - 8 час., практика - 20 час.).

Теория (8 час.). Виды основных упражнений суставной гимнастики начального уровня:

- основной комплекс упражнений
- упражнения на скручивание
- игровые упражнения.

Практические занятия (20 час.). Выполнение упражнений суставной гимнастики шейного отдела, плечевого пояса, поясничного и тазобедренного отделов, суставов рук и ног. Применение элементов суставной гимнастики в игровой форме (игра «зеркало» - показ упражнения в зеркальном отражении, игра «море волнуется»).

Тема 10. Упражнения для различных отделов позвоночника. (Общее количество - 22 час./теория- 6 час., практика - 16 час.).

Теория (6 час.). Виды упражнений для различных отделов позвоночника: комплекс «приветствие солнышка», наклоны вперед, прогибы назад.

Практические занятия (16 час.). Выполнение комплекса «приветствие солнышка», наклонов вперед, прогибов назад (наклоны и прогибы из положения стоя, сидя и различные варианты их выполнения).

Тема 11. Дыхание (Общее количество - 6 час. /теория- 2 час., практика - 4 час.).

Теория (2 час.). Строение и значение дыхательной системы человека. Типы дыхания и принципы правильного дыхания.

Практические занятия (4 час.). Изучение диафрагмального дыхания, дыхания «черная пчела», дыхания «тряпичная кукла».

Тема 12. Зрение (Общее количество - 12 час./теория - 6 час., практика - 6 час.).

Теория (6 час.). Строение зрительной системы человека. Основные причины возникновения заболеваний глаз, условия и методы поддержания нормального зрения. Глазная гимнастика как один из методов коррекции нарушений зрительной системы.

Практические занятия (6 час.). Выполнение комплекса упражнений глазной гимнастики.

Тема 13. Режим сна и бодрствования (Общее количество - 6 час./ теория - 4 час., практика - 2 час.).

Теория (4 час.). Режим дня здорового человека. Составляющие режима дня, обеспечивающие восстановление нервной системы ребенка и контролирующие оптимальный расход сил.

Практические занятия (2 час.). Составление примерного режима дня для ребенка младшего школьного возраста.

Тема 14. Педагогическая диагностика. (Общее количество - 6 час./ теория - 0 час., практика - 6 час.).

Входящая и итоговая педагогическая диагностика (составление валеокарты обучающихся, определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья.)

Содержание образовательной программы второго года обучения.

Содержание образовательной программы 2-го года обучения отличается от содержания программы 1-го года более углубленным изучением теоретической части и увеличением качества и количества занятий по разучиванию основных упражнений. Усложняется уровень выполнения оздоровительных упражнений, ставятся более сложные задачи, и дети начинают осознанно работать над собой и своими достижениями.

Тема 1. Введение. (Общее количество - 8 ч. / теория - 4 час., практика - 4 час.).

Теория (4 час.). Правила здорового образа жизни: регулярность выполнения разучиваемых физических упражнений, соблюдение режима дня, потребление экологически чистых продуктов питания. Особенности выполнения упражнений в зависимости от строения и физиологии организма человека (возможная степень нагрузки, индивидуальный подбор упражнений). Техника безопасности при выполнении упражнений. Питание как важный фактор здоровья: правила приема пищи, качество пищевых продуктов, полезные свойства продуктов.

Практические занятия (4 час.). Подбор основных видов упражнений и определение степени нагрузки для каждого ребенка.

Тема 2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. (Общее количество - 10 час./ теория - 4 час., практика - 6 час.).

Теория (4 час.). Строение и значение защитной системы организма человека (кожные покровы, иммунная система). Методы укрепления защитной системы организма: закаливание, регулярные занятия спортом, здоровое питание, выполнение упражнений на восстановление нервной системы (расслабление). Виды упражнений, направленные на профилактику простудных заболеваний.

Практические занятия (6 час.). Изучение упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний (диафрагмальное дыхание, упражнения для шеи, упражнение «рычащий лев»).

Тема 3. Современные оздоровительные системы (Общее количество - 40 час./ теория - 32 час., практика - 8 час.).

Тема 3.1 Фитотерапия как система оздоровления (Общее количество - 10 час./ теория - 8 час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Использование лекарственных растений с лечебной и профилактической целью. Основной принцип фитотерапии как системы оздоровления- единство организма и окружающей среды. Принципы непрерывности, временной, учёт сезонных колебаний, «от простого к сложному», учёт времени сбора, сушки и хранения, меры предосторожности.

Практические занятия (2 час.). Рекомендации по составлению учащимися фито-чаёв.

Тема 3.2 Система оздоровления Кацудзо Ниши (Общее количество - 10 час./ теория - 8 час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Система оздоровления Кацудзо Ниши. Составляющие здоровья: состояние кожи; качество питания; уравновешенность психики. Характеристика составляющих здоровья.

Практические занятия (2 час.). Рекомендации по применению принципов: «кожа, которая дышит», «внутренние силы со дна тарелки», «спокойствие сфинкса».

Тема 3.3 Йога как система оздоровления (Общее количество - 10 час./ теория - 8 час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Йога как система оздоровления физического и психического состояния человека, гармонии души и тела. Разбор 8 ступеней классической системы йоги. Изучение в соответствии с системой йоги – тренировка внимания, гигиена, питание, сон и упражнения.

Практические занятия (2 час.). Изучение особенностей применения системы йоги в России.

Тема 3.4 Водолечение как система оздоровления (Общее количество - 16 час./ теория - 12 час., практика - 2 час.).

Теория (12 час.). Водолечение как система оздоровления - наружное применение воды с профилактической и лечебной целями. Разбор процедур водолечения: ванны, души, обливания, обтирания, укутывания и др.

Практические занятия (2 час.). Разбор возможности применения водолечения в жизни обучающихся.

Тема 4. Основы здорового общения (Общее количество - 10 час./ теория - 4 час., практика - 6 час.).

Теория (4 час.). Основы этикета, эмоции и здоровье. Правила поведения ребенка, стремящегося вести здоровый образ жизни: культуры поведения, культуры речи, уважение старших и своих товарищей. Приемы

сохранения хорошего настроения. Методы позитивного общения, которые влияют на хорошее самочувствие и на степень здоровья.

Практические занятия (6 час). Упражнения, позволяющие научиться поддерживать и развивать в себе позитивный настрой и умение поделиться им с окружающими. Упражнения «внутренняя улыбка», и т.д.

Тема 5. Дыхание (Общее количество - 16 час./ теория - 4 час., практика - 12 час.).

Теория (4 час.). Дыхание как одна из составляющих здоровья. Строение дыхательной системы. Влияние вредных факторов на дыхательную систему. Методы оздоровительного дыхания: диафрагмальное, успокаивающее дыхание, тонизирующее дыхание.

Практические занятия (12 час.). Изучение упражнений, позволяющих научиться правильно дышать (упражнение «полное дыхание», упражнение на снятие нервного напряжения «Ха-дыхание стоя»).

Тема 6. Зрение (Общее количество - 16 час./ теория - 4 час., практика - 12 час.).

Теория (4 час.). Зрение как одна из составляющих здоровья. Строение зрительной системы. Влияние вредных факторов на зрительную систему. Глазная гимнастика как метод профилактики глазных заболеваний.

Практические занятия (12 час.). Упражнения глазной гимнастики: направление взгляда (вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали - справа налево и слева направо), «рисование» геометрических фигур, перевод взгляда с ближней на дальнюю цель, массаж глазных яблок, упражнения на расслабление.

Тема 7. Физическое развитие и здоровье (Общее количество - 20 час./ теория - 16 час., практика - 4 час.).

Тема 7.1 Роль двигательной активности в обеспечении здоровья (Общее количество - 10 час./ теория - 8 час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Последствия малоподвижного образа жизни и сбалансированная двигательная активность как возможность решения этого вопроса. Изучение связи двигательной активности и систем организма (сердце, система кровоснабжения, работа головного мозга и т.д.).

Практические занятия (2 час.). Обнаружение последствий малоподвижного образа жизни с помощью различных двигательных упражнений (например, появление отдышки и головокружения при приседании и прыжках, и т.д.).

Тема 7.2 Двигательный режим (Общее количество - 10 час./ теория - 8

час., практика - 2 час.).

Теория (8 час.). Оптимальный двигательный режим современного человека. Условия соблюдения двигательного режима и противопоказания (вредные чрезмерные нагрузки). Роль спорта в уровне здоровья. Зависимость необходимой двигательной активности от конституции и темперамента человека.

Практические занятия (2 час.). Подбор режима двигательной активности в соответствии с жизненными условиями обучающихся.

Тема 8. Суставная гимнастика (Общее количество - 38 час./ теория - 12 час., практика - 26 час.).

Теория (12 час.). Комплексы упражнений для различных суставов: плечевого, локтевого, запястья, тазобедренного, коленного и голеностопного. Особенности правильного выполнения упражнений. Принципы соединения различных упражнений.

Практические занятия (26 час.). Выполнение упражнений, приведенных в приложении, подбираемых индивидуально для каждого ребенка в зависимости от степени физической подготовки.

Тема 9. Упражнения для различных отделов позвоночника (Общее количество - 32 час./ теория - 12 час., практика - 20 час.).

Теория (12 час.). Комплексы упражнений для различных отделов позвоночника: шейного, грудного, поясничного и крестцового.

Практические занятия (20 час.). Выполнение комплексов упражнений и принципов соединений этих упражнений для различных отделов позвоночника (наклоны вперед, прогибы назад, скручивания, балансы).

Тема 10. Расслабление как основа здоровья современного человека (Общее количество - 20 час./ теория - 6 час., практика - 14 час.).

Теория (6 час.). Обзор методов и приемов расслабления. Режим сна и бодрствования. Оптимальное время суток для пробуждения, приема пищи, активного отдыха.

Практические занятия (14 час.). Выполнение приемов расслабления. Составление режима сна и бодрствования, приема пищи в зависимости от реальных обстоятельств жизни ребенка.

Тема 11. Педагогическая диагностика. (Общее количество - 6 час./ теория - 0 час., практика - 6 час.).

Входящая и промежуточная педагогическая диагностика (составление валеокарты обучающихся, определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья.)

Содержание образовательной программы третьего года обучения.

Образовательная программа 3 года обучения отличается от программы 2 года интенсивностью нагрузки и сложностью выполняемых упражнений.

Тема 1. Введение. (Общее количество - 2 час./ теория - 2 час., практика - 0 час.).

Теория (2 час.). Соответствие режима жизни детей правилам здорового образа жизни. Техника безопасности при выполнении упражнений. Выполнение базовых упражнений и определение нагрузки.

Тема 2. Режим дня как основа здорового образа жизни и хорошего самочувствия. (Общее количество – 12 час./ теория - 6 час., практика - 6 час.).

Теория (6 час.). Правил построения здорового режима дня: оптимальное количество часов на сон и правила подготовки ко сну. Полноценное питание и правила приема пищи. Обязательное ежедневное выполнение во время утренней зарядки разучиваемых упражнений.

Практические занятия (6 час.). Разработка индивидуальных режимов дня в зависимости от возможностей детей. Обсуждение возможных нарушений режима дня (поздний просмотр фильмов, прием пищи на ночь, время подъема и отхода ко сну и т.д.)

Тема 3. Здоровый образ жизни и значение соблюдения правил ЗОЖ. (Общее количество - 10 час./ теория - 4 час., практика - 6 час.).

Теория (4 час.). Правила здорового образа жизни: соблюдение режима дня и правил личной гигиены, полноценное питание, оптимальный двигательный режим. Взаимосвязь правил здорового образа жизни

Практические занятия (6 час.). Обсуждение соблюдения правил здорового образа жизни за прошедший день. Выработка рекомендаций о способах исправления нарушений правил ЗОЖ.

Тема 4. Методы и средства предупреждения вредных привычек. (Общее количество - 18 час. / теория - 16 час., практика - 2 час.).

Тема 4.1 Влияние алкоголя на здоровье человека (Общее количество - 2 час. / теория - 2 час., практика - 0 час.).

Теория (2 час.). О вреде алкоголя для здоровья человека. Необратимые последствия алкогольной зависимости. Спорт и здоровый образ жизни как альтернатива.

Тема 4.2 Влияние табакокурения на здоровье человека (Общее количество - 2 час. / теория - 2 час., практика - 0 час.).

Теория (2 час.). Табакокурение как источник болезней и сокращения длительности жизни. Как не попасть под воздействие рекламы табакокурения. Правила, ограничивающие курение в общественных местах. Табакокурение как изжившая себя привычка общества прошлого. Несовместимость занятий спортом, здорового образа жизни и табакокурения.

Тема 4.3 Влияние наркотических и токсических веществ на организм человека (Общее количество - 2 час. / теория - 2 час., практика - 0 час.).

Теория (2 час.). Химические соединения в жизни современного человека. Опасность наркотических и токсических веществ для здоровья человека (особенно для детей). Условно безопасные предметы быта, обладающие токсическими свойствами (одноразовая посуда, клеи, краски и т.д.) и правила безопасного их использования.

Тема 4.4 Влияние электроприборов и средств коммуникации на здоровье человека (Общее количество - 6 час. / теория - 4 час., практика - 2 час.).

Теория (4 час.). Важность соблюдения правил безопасного пользования электроприборами и средствами коммуникации. Воздействие электромагнитных излучений на организм человека. Как избежать зависимости, возникающей при пользовании социальными сетями и интернетом. Правила личной безопасности при пользовании средствами коммуникации.

Практические занятия (2 час.). Принципы дозированного пользования средствами коммуникации. Умение жить полноценной и счастливой, здоровой жизнью вне интернета. Приёмы правильного сосредоточения для преобразования коммуникационной зависимости.

Тема 5. Рациональная организация жизнедеятельности (Общее количество - 18 час. / теория - 12 час., практика - 6 час.).

Тема 5.1. Принципы рациональной организации жизнедеятельности (Общее количество - 6 час. / теория – 4 час., практика - 2 час.).

Теория (4 час.). Рациональная организация жизнедеятельности есть система жизни данного конкретного человека, которая с учётом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия. Принцип учёта индивидуальных гено- и фенотипических, возрастных, половых и других особенностей данного человека.

Практическая часть (2 час.). Определение своих индивидуальных

особенностей занимающимися.

Тема 5.2. Методы предупреждения раннего умственного утомления и повышения работоспособности (Общее количество - 6 час. / теория - 4 час., практика - 2 час.).

Теория (4 час.). Понятие об умственном труде и его особенностях. Особенности влияния умственного труда на организм. Гиподинамия и проблемы здоровья. Факторы, влияющие на умственную работоспособность.

Практическая часть (2 час.). Разработка режима активного отдыха-физкультминутки, физкультпауза, активные перемены.

Тема 5.3. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. (Общее количество - 6 час. / теория - 4 час., практика - 2 час.).

Теория (4 час.). Задачи рациональной организации жизнедеятельности. Компоненты, которые учитываются. Классификация обязанностей и обстоятельств, которые стоит учитывать при разработке режима жизнедеятельности. Закономерности построения недельного режима жизнедеятельности

Практическая часть (2 час.). Разработка учащимися недельного режима жизнедеятельности. Режим определяется по дням недели с указанием конкретного времени на выполнение работ с момента пробуждения до отхода ко сну.

Тема 6. Здоровое питание (Общее количество – 24 час. / теория - 8 час., практика - 16 час.).

Тема 6.1. Питание как элемент здорового образа жизни (Общее количество – 12 час./ теория - 4 час., практика - 8 час.).

Теория (4 час.). Оптимальный рацион питания с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма, физическими нагрузками, климатическими условиями и временами года.

Практические занятия (8 час.). Обсуждение соответствия сложившегося рациона питания детей с оптимальным рационом. Составление индивидуального рациона питания с учетом рекомендаций педагога.

Тема 6.2. Полезные и лечебные свойства продуктов. (Общее количество – 12 час./ теория - 4 час., практика - 8 час.).

Теория (4 час.). Соблюдение принципов сочетаемости продуктов. Качество продуктов. Полезные свойства продуктов. Продукты, которые полезнее употреблять в зимнее время года – каши, орехи, жиры и т.д.

Продукты, которые полезнее употреблять в летнее время года – свежие овощи, фрукты. Значение употребления специй, соли и сахара. Соблюдение питьевого режима.

Практические занятия (8 час.). Изучение комплексов упражнений для укрепления мышц живота и активизации процессов пищеварения (упражнения «лодка» и «полулодка», упражнения на «скручивание», поднимание и опускание ног на 5, 10, 20, 30, 60, 90 градусов от пола).

Тема 7. Валеологические методы профилактики простудных заболеваний (Общее количество – 12 час./ теория - 2 час., практика – 10 час.).

Теория (2 час.). Причины простудных заболеваний. Валеологические методы профилактики простудных заболеваний: очищение организма, водные процедуры, включение в рацион питания витаминов и клетчатки, прием природных *стимуляторов* (чеснок, лук, имбирь, сладкий перец, морковь, слива, малина), двигательная активность.

Практические занятия (10 час.). Выполнение углубленного комплекса упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний: массаж шеи, плечевого пояса и стоп. Особенности использования аппликатора Ляпко.

Тема 8. Сохраним зрение. Закрепление освоенных методов и мотивирование их регулярного применения (Общее количество – 12 час./ теория - 2 час., практика - 10 час.).

Теория (2 час.). Связь зрительной системы с другими системами органов человека. Влияние питания, дыхания и физической активности на остроту и здоровье зрения. Важность регулярности выполнения глазной гимнастики для систематической профилактики зрения.

Практические занятия (10 час.). Выполнение углубленного комплекса упражнений глазной гимнастики (новые упражнения «Тратака», «Березка», «перевернутое озеро», «стойка на руках» и т.д.).

Тема 9. Дыхание. Закрепление освоенных и изучение новых методов оздоровительного дыхания. (Общее количество – 12 час./ теория - 2 час., практика - 10 час.).

Теория (2 час.). Связь дыхания с процессами пищеварения и работой нервной системы. Важность контроля дыхания. Понятие «полное йоговское дыхание».

Практические занятия (10 час.). Выполнение углубленного комплекса упражнений основных методов оздоровительного дыхания. Изучение

упражнений, позволяющих освоить «полное йоговское дыхание». Изучение особенностей техники «согревающего дыхания».

Тема 10. Физическая культура и здоровый образ жизни. (Общее количество – 40 час./ теория - 10 час., практика - 30 час.).

Тема 10.1. Упражнения для плечевого пояса (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Особенности строения плечевого пояса. Причины «напряженности» в плечевом поясе: неправильная осанка, эмоциональное напряжение, чрезмерное употребление соли.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений на развитие подвижности суставов плечевого пояса: «волна», «поза коровы», наклоны вперед с ладонями за спиной, вращение прямыми руками в разные стороны, упражнение «обезьянка».

Тема 10.2. Упражнения для запястья и локтевого сустава (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Особенности строения запястья, предплечья, локтевого сустава. Укрепление запястья и локтевого сустава.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений на укрепление запястий и локтевых суставов: «стойка на руках», «стойка на голове», «павлинье перо» и т.д. Выполнение упражнений на освобождение суставов от напряжения: «выкручивание рук», «Намастэ за спиной» («приветственный жест за спиной») и т.д.

Тема 10.3. Упражнения для тазобедренных суставов (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Особенности выполнения упражнений на «раскрытие» тазобедренных суставов. Значение таких упражнений для улучшения кровообращения органов таза и поясничного отдела позвоночника.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений: перекаты с одной стопы на другую; позы «воин», «наездник», «бабочка», «сидячий угол»; шпагаты поперечный и продольный, «посох йога».

Тема 10.4. Упражнения для коленных суставов и стоп (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Выполнение углубленного комплекса упражнений, направленных на улучшение подвижности связок и суставов.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений: «дерево 2», «орел», «полулотос», «лотос», «герой лежа», «лягушка», «весы».

Тема 10.5. Варианты соединения изученных упражнений в последовательность их выполнения (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Взаимосочетаемость и дополняемость ранее изученных упражнений. Варианты соединения упражнений по увеличению степени сложности: «воин»- «дерево 2» - «полулотос» - «лотос» - «лотос с подтягиванием коленей к грудному отделу».

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений на отработку сложных переходов из одного положения в другое и последовательностей их выполнения. Игра «Придумай и покажи свой вариант соединения упражнений в последовательность».

Тема 11. Упражнения для различных отделов позвоночника (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Особенности выполнения упражнений для различных отделов позвоночника. Значение таких упражнений для улучшения кровообращения органов грудной и брюшной полости. Профилактика нарушений осанки.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений: прогибы с вытяжениями с добавлением элементов «скручивания», «вытяжения» вперед.

Тема 12. Упражнения на баланс и равновесие позвоночника (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Особенности выполнения упражнений на баланс и равновесие. Техника выполнения баланса на руках и предплечьях.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений: «поза дерева» в разных вариациях, «поза орла», «поза горы», «поза звезды».

Тема 13. Упражнения на гибкость и пластичность позвоночника (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Особенности выполнения упражнений на гибкость и пластичность. Значение развития гибкости для здоровья организма.

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений: «волна» в положении стоя и лежа; различные «корзиночки», «мостики», наклоны.

Тема 14. Новые варианты комплекса «Приветствие солнышка» (Общее количество – 8 час./ теория - 2 час., практика – 6 час.).

Теория (2 час.). Комплекс упражнений «приветствие солнышка». Новые варианты этого комплекса упражнений. Последовательность упражнений *второго* варианта («поза горы» - «намастэ» - «приветствие» - «цапля» - «поза наездника» - поза «собака мордой вниз» - «зигзаг» - «поза

змеи» - «поза собака мордой вниз» - «поза наездника» - «цапля» - «приветствие» - «намастэ» - «поза горы»). Последовательность упражнений *третьего* варианта («поза горы» - «намастэ» - «поза стула» - «цапля» - поза «собака мордой вниз» - поза «собака мордой вверх» - «поза посоха на 4-х опорах» - поза «собака мордой вверх»- поза «собака мордой вниз» - «поза воина» - «поза посоха на 4-х опорах» - поза «собака мордой вверх» - поза «собака мордой вниз» - «поза воина» - «поза посоха на 4-х опорах» - поза «собака мордой вверх» - поза «собака мордой вниз» - «цапля» - «поза стула» - «намастэ»- «поза горы»).

Практические занятия (6 час.). Выполнение упражнений всех трех вариантов «Приветствия солнышка» в 3-х режимах (1 режим – останавливаясь в каждом положении, 2 режим – плавно переходя из одного упражнения в другое, 3 режим - в быстром темпе на «скорость»).

Тема 15. Методы и приемы расслабления (Общее количество – 12 час./ теория - 2 час., практика - 10 час.).

Теория (2 час.). Изучение особенностей методов расслабления: «глубокое расслабление» и «быстрое глубокое расслабление». Особенности выполнения упражнений на расслабление.

Практические занятия (10 час.). Выполнение упражнений:

- упражнение «Горка»,
- поза «шавасана» (для расслабления после каждого упражнения),
- «Глубокое расслабление» (после окончания всего комплекса упражнений по очереди напрягаем и расслабляем мышцы ног, рук, живота, туловища, спины, лица),
- «Быстрое глубокое расслабление».

Тема 16. Педагогическая диагностика (Общее количество - 6 час./ теория - 0 час., практика - 6 час.).

Входящая и итоговая педагогическая диагностика (составление валеокарты обучающихся, определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья).

IV. Методическое обеспечение программы.

В новой версии программы были внесены следующие изменения в Учебно-тематический план:

1-й год обучения – уменьшено количество часов на физические упражнения, добавлены новые темы № 4 «Факторы, определяющие

здоровье» (8 часов), № 5 «Закаливание» (10 час), № 8 «Физическая культура и здоровый образ жизни» (2 часа);

2-й год обучения – добавлены темы №3 «Современные оздоровительные системы» (40 часов) и №7 (20 часов) «Физическое развитие и здоровье», сокращено количество часов на практические занятия (суставная гимнастика: было 68 часов стало 38; упражнения для различных отделов позвоночника было 62 часа стало 32 часа);

3-й год обучения – добавлены тема №4 «Методы и средства предупреждения вредных привычек и отучение от них» (18 часов), №5 «Рациональная организация жизнедеятельности» (22 часа).

Для реализации программы формируются группы детей младшего школьного возраста.

В процессе реализации образовательной программы «Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни» используются элементы педагогических технологий:

- *личностно-ориентированное обучение* предполагает, что учащийся является субъектом образовательного процесса;
- *технология дифференцированного обучения* помогает проектировать образовательный процесс на уровне возможностей каждого ребенка;
- *технология исследовательского (проблемного) обучения* помогает организовать занятия, на которых педагогом создаются проблемные ситуации и организуется активная деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров. Ребенок самостоятельно постигает ведущие понятия и идеи, а не получает их от педагога в готовом виде;
- *информационно-коммуникативные технологии*, использующие специальные технические информационные средства (аудио, кино, видео, интернет ресурсы);
- *технология здоровьесберегающего обучения* предусматривает формирование мотивационно-ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, использование профилактических, оздоровительных реабилитационных мероприятий, способствующих достижению необходимого объема знаний, умений и навыков с параллельным формированием валеологической культуры всех субъектов образовательного

процесса.

- *технологии дистанционного обучения* - применение информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. Это занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами учебных пособий, рабочих тетрадей и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

Гибкость образовательной программы позволяет применять индивидуальные образовательные маршруты в контексте работы всей группы.

В учебном процессе предусмотрены беседы, тестирование, практические занятия, ролевые игры, различные виды творческих работ (придумать упражнение, игру). Ребенок осваивает принципы взаимодействия с педагогом и сверстниками, вырабатывает волевые качества, у него формируется устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни.

Особое внимание в ходе организации учебно-воспитательного процесса уделяется игровым методам, что стимулирует постоянный интерес детей к занятиям. В то же время делается постоянный акцент на дисциплину, чтобы повысить ответственность воспитанников за свое здоровье и избежать вероятности травматизма. Для этого в начале занятий проводится инструктаж по технике выполнения упражнений и безопасности нахождения в используемом помещении.

Форма и содержание отдельного занятия может меняться в зависимости от целей и задач занятия, а также реального физического состояния обучающихся. Это определяется спецификой данной программы дополнительного образования, призванной помочь ребенку после учебного процесса расслабиться и восстановить свой эмоциональный и физический потенциал.

Однако основная структура занятия неизменна и состоит из пяти частей:

- **начало занятия** – дети располагаются на своих ковриках, принимают удобную и устойчивую позу для сидения. Обычно это положение со скрещенными ногами. Положение спины должно быть ровным, плечи должны отводиться назад и вниз, чтобы убрать сутулость. Некоторое время

обучающиеся сидят с закрытыми глазами и свободно дышат, следя за дыханием, настраиваясь на занятие. Затем педагог рассказывает историю или сказку, создающую мотивацию к занятию у детей.

- **разминка** – Упражнения, используемые для разминки: разминка шеи (повороты головы, наклоны вперед-назад, вращение), махи руками, захват рук попеременно сзади, разработка кистей, вращение тазом, приседания, прыжки. Разминка снимает накопленное в течении дня мышечное напряжение, улучшает кровоснабжение головного мозга, что способствует качественному усвоению разучиваемого материала.

- **основная часть** - включает в себя изучение тематического теоретического материала, разбор его на конкретных жизненных примерах. Даются рекомендации по применению разучиваемого материала в различных жизненных ситуациях. Занимающиеся приобретают навыки применения принципов здорового образа жизни.

- **игровая часть** – включает в себя игры, в ходе которых дети в соревновательной, но ненапряженной обстановке демонстрируют приобретенные умения и навыки.

Совместные игры обучают искусству коммуникации и еще более сложной координации движений. Выполнение совместных упражнений сопровождается обычно хорошим настроением и плодотворным сотрудничеством (упражнения «дерево дружбы», «солнышко», «подсолнух»). Приветствуется, когда дети сами придумывают правила и форму игры, что развивает творческие качества и инициативу.

- **расслабление и окончание занятия** – традиционно занятие завершается упражнением на расслабление. Упражнение «Ледяная гора» и др. Под звуки мелодичной музыки дети расслабляют все части тела, выравнивают дыхание и отдыхают. упражнения на релаксацию способствуют восстановлению жизненного потенциала и освоению умения снимать излишнее напряжение, возникающее у современного ребенка школьного возраста.

- **Подведение итогов** занятия - дети фиксируют в речи: что нового узнали; где новое пригодится.

Диагностика результативности освоения программы.

Перед *началом* занятий по программе с детьми проводится диагностическое занятие с использованием упражнений, которые помогают педагогу оценить состояние опорно-двигательного аппарата, связок, тонуса мышц и психофизиологического состояния. Полученная информация становится основанием для определения степени допустимой нагрузки для

каждого ребенка и заполнения «валеологической карты воспитанника» (авторы Пужаева Е.З., Чупаху И.В., Захарова Р.А., адаптированный вариант), в которой фиксируется состояние валеосферы ребенка по наблюдениям педагога. В карту вносятся экспертные оценки по исследуемым факторам валеосферы на начало и на конец учебного года, предыдущие данные являются диагностическими для последующих, на основании которых разрабатываются индивидуальные коррекционные мероприятия.

Также проводится диагностика уровня знаний и представлений о поддержании здоровья и здоровом образе жизни.

В дальнейшем, в завершении каждого блока программы проводятся соревнования в игровой форме, что убирает эффект напряженности и позволяет ребенку чувствовать себя естественно. Такие занятия позволяют оценить ребенку свои достижения и значительно стимулируют мотивацию к получению новых знаний и навыков.

В конце учебного года проводится диагностическое занятие, на котором дети демонстрируют свои достижения в обучении и технике выполнения оздоровительных упражнений по программе.

Важным условием реализации программы является постоянный контакт с семьей ребенка и учительским составом школы. Перед началом занятий с родителями проводится собеседование, в ходе которого описывается состояние ребенка, чтобы в дальнейшем родители ребенка могли увидеть и оценить изменения, происходящие в здоровье и поведении ребенка. Предполагается включение родителей в образовательный процесс в роли помощников, данная опора на родительскую помощь позволяет обеспечить постоянный интерес ребенка к занятию.

Оборудование, материально-техническое оснащение:

- теплое, светлое, хорошо проветриваемое помещение необходимой площади (в зависимости от количества обучающихся – обычно это спортивный зал),
- коврики для занятий соответственно росту ребенка и нормам санитарной гигиены,
- MP3 проигрыватель и специально тематически подобранная музыка для сопровождения занятий,
- плакаты по темам занятий.

Перечень используемых дидактических и лекционных материалов:

- лекции по детской оздоровительной йоге (Липень А.А.),
- Оздоровительно – развивающая гимнастика на основе восточных единоборств для детей дошкольного возраста,
- Руководство для родителей и инструкторов «Йога для ваших детей»

(Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р.),
- Практические методики «Йога для детей» Сергеев С.

V. Список литературы.

Нормативно-правовые документы:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2019-2025 г, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 15.03.2021).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования».
3. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации №Р-126 от 21.06.2021 г. «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности».
4. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 28 декабря 2020 года).
5. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
7. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 (ред. от 10.07.2020, № 1019) «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (ред. от 30.09.2020 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года.
13. СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).
14. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г

15. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
16. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
17. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
18. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
19. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Литература для педагога:

1. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов н/Д.: Изд-во Ростов. Пед.ун-та, 2000. – 352с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология – учебный практикум, М.: Флинта, Наука – 2002.
4. Вайнер Э.Н. Общая валеология. Липецк, 1998.
5. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства. Липецк, 2003.
6. Васильев Т.Э. Начала хатха йоги. М.: Прометей, 1990.
7. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здорового человека. – М., 2001
8. Войнов В.Б., Ингерлейб Н.Б., Воронова Н.В., Литвиненко О.В. Оздоровительно – развивающая гимнастика на основе восточных единоборств для детей дошкольного возраста//Научно-практический журнал Валеология - 2004 - № 3.

9. Гадецкий О.Б. Лучшие психологические методики. М., 2007 – 112 с.
10. Горохова Е.И. Валеология – словарь справочник. М.: Флинта, Наука – 2002.
11. Дерябо С.Д. Экологическая педагогика и психология [Текст]/ С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин. - Ростов – на – Дону: Феникс. -2000. - с. 480. - 5000 экз.- ISBN: 5-85880-117-5.
12. Ермакова Д.С. Этика экологической ответственности [Текст] //Журнал Биология в школе. - М.: Школьная пресса. - 2001. - № 5. - с. 9-11. – 14 000 экз.
13. Ермакова Д.С. Глобальные проблемы – глобальные решения [Текст] //Журнал Биология в школе. - М.: Школьная пресса. - 2002.- № 3.- с. 32-39.- 14 000 экз.
16. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М., 1997.
17. Колесов Д.В. Биология. Человек: учеб. Для 8 кл. общеобразоват. учреждений /Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336 с.: ил.
20. Ким С.В. Валеологическое обеспечение гимназического образования – автореф. диссерт. канд. пед. наук. СПб., 2002. //Научно-практический журнал Валеология - 2003 - № 2.
21. Левушкин С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения. – Ульяновск: УлГУ, 2005
22. Литвак М.Е. Психологическое айкидо: учебное пособие. изд.7. - Ростов – на – Дону: Феникс.-2007.- 192 с.
23. Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
25. Неумывакин И.П. Позвоночник: мифы и реальность. М – СПб: Диля,2008.
27. Психология развивающейся личности /под ред. Петровского. – М., 1987.
28. Стаценко Г.Г. Мышечно-суставная гимнастика. М., 2005.
34. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьеберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2006 – 400 с.
35. Шаханова А.В., Хасанова Н.Н., Чермит К.Д., Глазун Т.В., Калашникова О.К., Куашева Д.А., Силантьев М.Н., Лопаткин Е.С. Влияние вариативных

образовательных программ на уровень здоровья младших школьников//
Научно-практический журнал Валеология - 2001 - № 3.

36. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие школьников - жителей крупного мегаполиса в последние десятилетия: состояние, тенденции, прогноз, методика скрининг-оценки: Автореф.докт.дис.М., 2000. - 76 с.

37. <http://www.mnr.gov.ru>

38. <http://www.stolaf.edu>

39. <http://www.myhealthmyworld.org>

40. <http://www.wwf.ru/>

41. <http://www.ecologyproject.org>

42. <http://www.backyardnature.net/>

Список литературы для детей:

1. Сергеев С. Йога для детей (Практические методики). – М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2008.
2. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009.
3. Лопатина А., Скребцова М. Беседы и сказки о семье для детей и взрослых. – М.: Амрита – Русь, 2007.

Приложения.

Приложение 1.

Комплексы упражнений.

«Приветствие солнца»:

1. Встаньте, соедините стопы, подтяните колени, направьте грудную клетку вперед, вытяните руки вниз.
2. Вдохните, сложите ладони перед грудью.
3. Выдохните, освободите кисти рук, вдохните и вытяните руки вверх,
4. Выдохните, опустите руки и туловище вниз, поставьте ладони на пол с двух сторон от стоп, расправьте пальцы рук.
5. Вдохните, выдохните, согните колени и прыжком переместите стопы назад.
6. Вдохните, опустите таз к полу, поднимите грудную клетку вверх, направьте взгляд вверх.
7. Выдохните, опустите грудную клетку к полу, удерживая таз, бедра и колени над полом.
8. Вдохните, поднимите грудную клетку, выпрямите руки и посмотрите вверх.
9. Выдохните, вернитесь в (5).
10. Вдохните, согните колени, выдохните и прыжком поставьте стопы между кистями рук, выпрямите ноги, направьте голову к голням.
11. Вдохните, поднимите туловище и руки вверх.
12. Выдохните, сложите ладони перед грудью, вдохните.
13. Выдохните, вытяните руки вниз по бокам туловища.

Комплекс можно повторить несколько раз.

(может использоваться отдельно как разминочный комплекс, особенно утром, так как включает в себя последовательность наклонов и прогибов, и все это сочетается с определенным видом дыхания).

«ДЕРЕВО» - Ребенок стоит на одной ноге. Вторая нога сгибается в колене, и стопа ставится на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Руки вытягиваются вверх (упражнение вырабатывает устойчивость нервной системы, контроль эмоций и внимания).

«СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ» - Ребенок отталкивается от пола кистями и стопами, создавая туловищем и ногами угол (упражнение вытягивает позвоночник, позволяет вытянуть связки и мышцы, освобождает нервную систему обучающихся детей от напряжения).

«КОРОВА» - в положении сидя особым образом перекрещиваются ноги. Спина выпрямляется, руки делают хват за спиной.

Положение тела напоминает корову. Упражнение позволяет повысить подвижность суставов рук и ног.

«БАБОЧКА», **«ШПАГАТ»** - позволяют вытянуть связки ног, повышают подвижность тазобедренных суставов, понижают нервную напряженность.

«САРАНЧА» - лежа на животе, дети вытягивают руки и ноги вверх. Укрепляются мышцы спины.

«ЛУК» или **«Корзиночка»** - лежа на животе согнуть ноги в коленях и взяться руками за голени. Вытягиваясь вверх. Укрепляются мышцы спины и гибкость позвоночника.

«МОСТИК» - выполняется из положения лежа и из положения стоя. Укрепляются мышцы предплечья и спины, вытягивается и раскрывается грудной отдел.

«ВЕРБЛЮД» - стоя на коленях прогибаются назад и берутся за пятки, вытягивая грудной отдел вперед.

Упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и гибкость позвоночника.

«ГЕРОЙ ЛЕЖА» - Ребенок сначала садится между стоп, а затем ложится назад, вытягивая руки назад. Упражнение улучшает подвижность суставов ног, вытягивает переднюю часть бедра.

«ЛОТОС» - из положения сидя правую стопу кладут на левое бедро, а левую стопу на правое бедро. Спина должна оставаться ровная, плечи отводятся назад и вниз. Упражнение улучшает подвижность суставов ног, вырабатывает правильную осанку.

«СТОЙКА НА РУКАХ» - ребенок с поддержкой педагога, вначале у стены поднимает ноги вверх, удерживая равновесие на руках. Упражнение укрепляет руки, улучшает кровоснабжение головного мозга.

«СТОЙКА НА ГОЛОВЕ» - предплечья кладутся на пол и складываются в виде угла, локти на ширине плеч, кисти сомкнуты. С поддержкой педагога, вначале у стены ребенок поднимает ноги вверх и удерживает баланс на предплечьях. Очень сильно улучшает кровоснабжение головного мозга и укрепляет плечевой пояс.

Также дети выполняют упражнения: «Лягушка», «Черепашка», «Аист», «Паук», «Лев», «Змея», «Сфинкс», «Треугольник», «Полумесяц» и др.

Каждое упражнение имеет несколько степеней сложности выполнения и требует постоянного контроля со стороны педагога для обеспечения правильности исполнения. По мере изучения обучающимися программы сложность и интенсивность растут, обеспечивая ребенку гармоничное и постепенное развитие и крепкое здоровье.

Приемы суставной гимнастики:

Вытяжение рук вверх (ноги прямые, колени подтянуты).

Вращение кистями (вверх-вниз, вправо-влево).

Вращение предплечьями.

Вращение прямыми руками.

Вращение плечами.

Прыжок с хлопком пятками по ягодицам.

Выкруты рук.

Упражнения для шеи (наклоны вправо-влево, вперед-назад, вращение, вытяжение боковых поверхностей шеи).

Повороты в сторону.

Наклоны в сторону.

Наклоны к ногам.

Вращение тазом.

Вращение верхней половиной туловища.

Вращение ступней.

Вращение голенью.

Вращение согнутой ногой.

Подъем на носках.

Подъем колена к груди и к плечу.

Махи ногами.

Прыжки с подъемом рук.

Приседания.

Перекаат на пятках.
Ролик (качание на спине руки обхватывают колени).
Отжимание.
Отжимание в мостике.
Волна (руками и позвоночником).
Кувырки.
Прыжки с поворотом.
Выгибание спины.
Подъем таза (положение лежа ноги согнуты).
Подъем ног лежа со скручиванием.
Ходьба гусиным шагом.
Перекааты с ноги на ногу сидя (одна нога отставлена в сторону).
Соединение рук за спиной (обе руки с низу, одна рука с низу другая с верху).
Упражнения рекомендуется выполнять регулярно утром или днем.
Последовательность выполнения упражнений может меняться.

Дыхательные техники, применяемые на занятиях:

1. «Тряпичная кукла».

Стать прямо. Прыжком расставить стопы шире плеч.

С выдохом опустить руки и туловище вниз.

В нижнем положении расслабиться.

Техника помогает снять нервное напряжение.

2. «Ха — дыхание стоя».

Стать прямо. Со вдохом поднять руки вверх, стопы поставить на ширину плеч. С выдохом быстро опустить руки и туловище вниз со звуком ХА. Задержаться в конечном положении.

Техника успокаивает, снимает нервное напряжение.

3. Диафрагмальное дыхание «плавающий кораблик».

Лечь на спину, вытянув руки и ноги вдоль туловища. Ладони развернуть кверху, раскрывая грудной отдел. На область пупа положить кораблик из бумаги. Дышать животом, создавая волны для кораблика.

Дыхание делает массаж внутренних органов живота, увеличивает рабочий объем легких делает дыхание более полноценным.

4. Дыхание «черной пчелы».

Удобно сесть, скрестив ноги. Спина ровная, подбородок приподнят, грудной отдел раскрыт и вытянут вверх. Делаем выдох, вдох, закрыть глаза. После

вдоха закрыть большими пальцами рук ушное отверстие. С выдохом слегка добавлять гудение голосом.

Дыхание успокаивает нервную систему, снимая нервное напряжение.

Приложение 2.

Начальная диагностика.

Цель диагностики: выявить уровень знаний и представлений о поддержании здоровья и здоровом образе жизни.

Метод диагностики – письменный опрос.

Ответьте на поставленные вопросы (за каждый правильный ответ воспитанник получает 1 балл).

1. Чем занимается наука валеология?
2. Что означает быть здоровым?
3. Какой образ жизни называется здоровым?
4. Что значит здоровая и полезная пища и вода?
5. Что означает слово «экология»?
6. Какие разминочные упражнения вы знаете? Перечислите их.
7. Какие упражнения для поддержания здоровья глаз вы знаете?
8. Что означает «расслабление организма»?

Предполагаемые ответы воспитанников:

1. Валеология - это наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни.
2. Быть здоровым - значит не болеть, быть сильным, гибким и веселым.
3. Здоровый образ жизни - соблюдение режима дня, занятия спортом, отсутствие вредных привычек.
4. Здоровая и полезная вода — очищенная. Полезная и здоровая пища — овощи и фрукты. Искусственные напитки: «Пепси-кола» и другие - вредны, продукты с искусственными вкусами (чипсы, сухарики, супы быстрого приготовления и т.д.) вредны.
5. «Экология» - наука о связях живых организмов с окружающей средой.
6. Разминочные упражнения для плеч, рук, ног, поясницы:
- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение головой;

- вращение руками, кистями, предплечьями, плечами, тазом;
 - приседания на двух и одной ноге;
 - перекаты с одной ноги на другую;
 - «качалочка» на спине;
 - отжимание;
 - прыжки на месте.
7. Упражнения для поддержания здоровья глаз:
- вращение глазами;
 - рисование в воздухе фигур взглядом;
 - перевод взгляда с носа на противоположную стену;
 - промаргивание;
 - массаж глазных яблок и т.д.
8. «Расслабление организма» — сделать тело легким, свободным, снять со всех частей тела напряжение и усталость.

Система оценивания знаний:

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Уровень знаний оценивается по следующей *схеме*:

высокий уровень знаний – 8-7 баллов,

Средний уровень знаний – 6-4 балла,

низкий уровень знаний – 3-0 баллов.

ВАЛЕОКАРТА ВОСПИТАННИКА (ВКВ)

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

Дата поступления в Д/О _____

№	Валеологические факторы	2016-2017 уч год <i>октябрь</i>	2017-2018 уч год <i>май</i>		
1.	Состояние здоровья по медицинским данным				
2.	Физический энергопотенциал				
3.	Социальная адаптивность				
4.	Усвоение программного материала				
5.	Волевые навыки				
6.	Эмоциональные потребности: хобби, специальные				

	способности				
7.	Эмоциональная расположенность к детскому объединению				
8.	Валеометрия. Пропуски (за год) — О; общее число дней, в т.ч. по болезни – Б				
9	Индекс здоровья 1 — В : U				
10	Индекс психологического благополучия 1 — ((О — Б) : U)				

ИНСТРУКЦИЯ К РАБОТЕ С ВАЛЕОКАРТОЙ ВОСПИТАННИКА (ВКВ)

ВКВ является формой фиксации состояния валеосферы ребенка по наблюдениям педагогов. В карту вносятся экспертные оценки педагогов по исследуемым факторам валеосферы на начало и на конец учебного года. Предыдущие данные являются диагностическими для последующих, на основании которых разрабатываются индивидуальные коррекционные мероприятия. Экспертиза проводится в трех уровнях (высокий, средний, низкий). Во избежание субъективизма экспертов предлагаются краткие психологические характеристики по факторам.

КОММЕНТАРИЙ В ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ВКВ

- 1. Состояние здоровья** переносится из медицинских карт: группа здоровья, диагноз.
- 2. Физический энергопотенциал:**

Высокий уровень — физически развит, подвижен энергичен. Работоспособность на высоком уровне эффективности на всем протяжении занятий.

Средний уровень — процесс работоспособности скачкообразный, зависит от настроения, содержания деятельности. Активность нестабильна. Внешняя стимуляция (похвалы, порицание) действуют кратковременно.

Низкий уровень — динамика снижена, скорее статичен.
- 3. Социальная адаптивность.**

Высокий уровень — адаптация к коллективу произошла быстро, легко, успешно. Ребенок общителен. Интуитивно умеет поддерживать хорошие отношения со всеми.

Средний уровень — общение избирательно, общается по настроению,

Низкий уровень — негативные поведенческие реакции часты (ссоры, драки, плаксивость, жалобы и др.). Имеются проявления негативных поведенческих реакций. Общение с таким ребенком затруднено, и он зачастую остается без партнеров, изолирован.

4. Усвоение программного материала.

Высокий уровень — ребенок пытлив, любознателен. Легко оперирует знаниями, понятиями, предусмотренными программой, способен к самообразованию.

Средний уровень — ребенок имеет фрагментарные знания.

Низкий уровень — знаний нет, помнит обрывочные слова, фразы без их взаимосвязи, излагать не умеет.

5. Волевые навыки

Высокий уровень саморегуляции, самодисциплины. Ответственен, начатые дела доводит до конца, в том числе и начатые по собственной инициативе.

Средний уровень — самоконтроль проявляется только в отношении интересных для него дел или развлекательных мероприятий. Дела, требующие терпения и интеллектуального напряжения, быстро бросает.

Низкий уровень — явно выражено безволие, нетерпеливость даже в легких делах. С трудом выдерживает нагрузку,

6. **Эмоциональные потребности** зависят от познавательной активности и волевых навыков. Указывается, какими сферами деятельности (кроме учебной) серьезно увлечен ребенок и имеет достижения.

Например, танцы, пение, рисование, конструирование, лепка, вышивка, шитье, вязание, выпиливание, спорт и др.

7. Эмоциональная расположенность к Д/О.

Высокий уровень — ребенок любит приходить в ОУ, неохотно уходит домой.

Дружен со сверстниками и взрослыми, всегда в хорошем настроении.

Средний уровень — ребенок в основном безразличен к ОУ, ходит потому, что так надо. Иногда может воодушевляться, например, на праздничном мероприятии.

Низкий уровень — ребенок откровенно неохотно приходит в ОУ, радуется любому случаю, чтобы остаться дома или с друзьями.

8-10. Валеометрия.

Расчет валеологических факторов представлен подробно в тексте. Здесь кратко:

У — количество учебных дней за год, например, 175.

О — количество пропущенных ребенком дней, например, 100.

Б — из них по болезни, например, 30.

Индекс здоровья (ИЗ) = $1 - B : U$, т. е. $1 - 30 : 175 = 1 - 0,17 = 0,83$.

Индекс психологического благополучия

(ИБП) = $1 - ((O - B) : U) = 1 - 70 : 175 = 1 - 0,4 = 0,6$.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ.

I. Выявление нарушений осанки.

Оборудование: сантиметровая лента.

Ход работы:

I.1 Для выявления сутулости (круглой спины) сантиметровой лентой измерить расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча, отступя на 3-5 см вниз от плечевого сустава, *со стороны груди и со стороны спины*. Первый результат разделить на второй. Если получается число, близкое к единице или больше ее, значит, нарушений нет. Получение числа меньше единицы говорит о нарушении осанки.

I.2 Встать спиной к стенке так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.

II. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку.

Оборудование: секундомер или часы с секундной стрелкой.

Цель работы: выяснение степени тренированности сердечно-сосудистой системы.

Ход работы:

Измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя и после дозированной нагрузки.

Измерить пульс в состоянии покоя. Для этого сделать 3-4 измерения за 10 сек и среднее значение умножить на 6.

1. Сделать 20 приседаний в быстром темпе, сесть и тут же измерить ЧСС за 10 сек.
2. Повторить замеры через каждые 20 сек. Определить ЧСС за 10 сек. (При замерах 20 сек отсчитывается от конца предшествующего измерения)
3. Результаты оформить в виде таблицы.

№ п/п	ФИО ребенка	ЧСС в покое	ЧСС после нагрузки	Через 20 сек	через 20 сек	через 20 сек	Через 20 сек

Оценка результатов.

На большом статистическом материале выяснено, что у здоровых детей после 20 приседаний ЧСС возрастает на 1/3 по сравнению с состоянием покоя и нормализуется *спустя 2-3 мин* после окончания работы.

Результаты *хорошие* - если ЧСС после приседаний повысилась на 1/3 или меньше от результатов покоя;

Если наполовину – результаты *средние*,

а если больше чем наполовину – результаты *неудовлетворительные*.

III. Выполнение комплекса упражнений «Диагностика гибкости».

1. Способность достать до пола, не сгибая колен пальцами рук; ладонями; расположить ладони за стопы.
2. Из положения, сидя, наклон вперед на 60°, достать руками до колен;
- на 45° - достать руками до голеней;
- сложиться пополам, положив лоб на ноги и достать руками до стоп.
3. Из положения, стоя, одна рука идет вверх и назад, другая вниз и назад. Может ли ребенок соприкоснуться пальцами, сцепить кисти или достать до запястий?
4. Обе ладони отводятся назад и соединяются. На каком уровне ребенок может соединить ладони? (На уровне поясницы, лопаток или достает до шеи).
5. Махи прямыми ногами. Как высоко поднимается нога? (до 90°, до 130° или прямая нога до плеча).
6. Из положения, сидя — «бабочка». Стопы вместе, колени к полу. Как низко опускаются колени:
 - колени высоко спина согнута;
 - колени почти у пола;
 - колени на полу, спина ровная
7. Шпагат правый, левый, поперечный. Степень выполнения:
 - таз высоко над полом, колени согнуты;
 - почти у пола, колени согнуты;
 - колени прямые, таз на полу.
8. «Полулотос» — из положения сидя одну стопу располагаем у внутренней части бедра противоположной ноги, другую стопу располагаем на верхнюю часть противоположного бедра. «Полный лотос» - обе стопы на верхние части бедер. Степень выполнения:
 - стопа не располагается на бедре;
 - стопа ложится на бедро, но колено высоко;
 - стопа ложится на бедро и колено на полу.

9.«Мостик» — степень прогиба в грудном отделе позвоночника. Степень выполнения:

- голова на полу, гнется только поясница;
- голова над полом, но прогиб в пояснице;
- равномерный прогиб в грудном отделе и пояснице.

10.«Змея» - степень прогиба в грудном и поясничном отделах. Степень выполнения:

- слабый прогиб в спине, плечи еле оторваны от пола;
- прогиб в основном в пояснице;
- прогиб в грудном отделе.

11.«Корзиночка» — степень прогиба в грудном и поясничном отделах. Интенсивность прогиба:

- плечи от пола не отрываются, прогиба в спине нет;
- плечи слегка оторваны от пола прогиб в пояснице;
- плечи высоко над полом, хороший прогиб в основании лопаток.

Предполагаемые варианты оценки гибкости воспитанников:

1.Способность достать до пола, не сгибая колен пальцами рук (1 балл); ладонями (2 балла); расположить ладони за стопы (3 балла).

2.Из положения сидя наклон вперед на 60° достать руками до колен (1 балл), на 45°достать руками до голеней (2 балла);

сложиться пополам, положив лоб на ноги и достать руками до стоп (3 балла).

3.Из положения стоя одна рука идет вверх и назад, другая вниз и назад. Если занимающийся может соприкоснуться пальцами (1 балл), сцепить кисти (2 балла) или достать до запястий (3 балла).

4.Обе ладони отводим назад и соединяем ладони. Если занимающийся может соединить ладони на уровне поясницы (1 балл), на уровне лопаток (2 балла), достает до шеи (3 балла).

5.Махи *прямыми* ногами. Если нога поднимается до 90° (1 балл), нога поднимается на 130° (2 балла), прямая нога до плеча (3 балла).

6.Из положения сидя — «бабочка». Стопы вместе, колени к полу. Если:

- колени высоко и спина согнута (1 балл),
- колени почти у пола (2 балла),
- колени на полу, спина ровная (3 балла).

7.Шпагат правый, левый, поперечный. Степень выполнения:

- таз высоко над полом, колени согнуты (1 балл);
- почти у пола, колени согнуты (2 балла);
- колени прямые, таз на полу (3 балла).

8. «Полулотос» — из положения сидя одну стопу располагаем у внутренней части бедра противоположной ноги, другую стопу располагаем на верхнюю часть противоположного бедра. «Полный лотос» - обе стопы на верхние части бедер. Степень выполнения:

- стопа не располагается на бедре (1 балл);

- стопа ложится на бедро, но колено высоко (2 балла);
 - стопа ложится на бедро и колено на полу (3 балла).
9. «Мостик» — степень прогиба в грудном отделе позвоночника. Степень выполнения:
- голова на полу, гнется только поясница (1 балл);
 - голова над полом, но прогиб в пояснице (2 балла);
 - равномерный прогиб в грудном отделе и пояснице (3 балла).
10. «Змея» - степень прогиба в грудном и поясничном отделах. Степень выполнения:
- слабый прогиб в спине, плечи еле оторваны от пола (1 балл);
 - прогиб в основном в пояснице (2 балла);
 - прогиб в грудном отделе (3 балла).
11. «Корзиночка» — степень прогиба в грудном и поясничном отделах. Интенсивность прогиба:
- плечи от пола не отрываются, прогиба в спине нет (1 балл);
 - плечи слегка оторваны от пола, прогиб в пояснице (2 балла);
 - плечи высоко над полом, хороший прогиб в основании лопаток (3 балла).

Ответы на вопросы **задания** оцениваются по 3-х бальной системе (от 1 до 3 баллов в зависимости от уровня физической подготовленности обучающегося).

Уровень гибкости обучающихся оценивается по следующей схеме:

максимальный уровень – 33 - 23 баллов,
Средний уровень – 22-15 баллов,
минимальный уровень – ниже 14 баллов.

