

**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

«Здоровье и здоровый образ жизни»

Возрастная категория: 5-7 лет.
Срок реализации: 2 года.

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

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	10
3. Содержание образовательной программы.....	12
4. Методическое обеспечение программы.....	24
5. Список литературы	29

1. Пояснительная записка

Здоровье является важнейшей потребностью человека, определяющей способность к труду и обеспечивающей гармоническое развитие личности. Оно является главной предпосылкой к познанию окружающего мира, творческой и профессиональной реализации, самоутверждению и самосовершенствованию, счастью.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Актуальность программы, формирующей потребность у детей к здоровому образу жизни, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Основные компоненты здорового образа жизни: физическое, психологическое и нравственное здоровье. Физическое здоровье определяется как естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психологическое здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания, памяти, степени эмоциональной устойчивости и формированием волевых качеств. Нравственное здоровье обуславливается теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. К отличительным признакам нравственного здоровья человека относятся: осознанное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих сложившемуся образу жизни.

Стало общим утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамией, т.е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – физическая активность, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Физические упражнения являются надежным щитом против заболевания. Общая физическая подготовка повышает работоспособность человека, снимает физическую и умственную усталость.

Образовательная программа «Здоровье и здоровый образ жизни» направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

Вид программы – модифицированная.

Программа разработана на основе педагогических идей программ следующих авторов:

- Еременко Г.А. Валеология. Здоровье и здоровый образ жизни, 2019 г.;
- Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.–СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2020 г.;
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет.- М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 г.;
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2012 г.;
- Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста- М.: ТЦ Сфера, 2013 г.

Данная программа отличается от выше перечисленных тем, что содержательную основу программы составляет рациональное сочетание двигательной, игровой, познавательной деятельности с преимущественной направленностью к двигательной деятельности обучающихся. При этом двигательное содержание составляют физические упражнения с элементами йоги.

Новизна данной программы заключается в том, что содержание программы сочетает несколько областей знаний: анатомию, гигиену, культуру питания, физическую культуру.

Содержание программы, а также методы и формы её реализации подобраны в соответствии с **психологическими особенностями детей** старшего дошкольного возраста. Этот период, которому сопутствует количественный и качественный процесс изменения функций различных систем организма, обогащает и упорядочивает чувственный опыт ребенка, формирует произвольную память, внимание и воображение. Дети овладевают формами восприятия и мышления, где закладываются основы самосознания, развития и овладения конкретными двигательными навыками. Так же старший дошкольный возраст называют «возрастом игры», введение сюжета и игровой роли для ребенка значительно повышают его возможности во многих сферах психической жизни. В этот период необходимо обратить внимание на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также стимулировать нормальный обмен веществ в организме. Важное значение в этом возрасте имеет также укрепление опорно-двигательного аппарата, разностороннее развитие мышечной системы, формирование правильной осанки. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выделено то, что развитие физических умений и навыков является одним из пяти главных направлений общего развития дошкольников.

Направленность программы – естественнонаучная.

Программа адресована обучающимся 5-7 лет.

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; необходимость вести здоровый образ жизни;
4. формировать принципы культурного поведения и общения в коллективе.

Развивающие задачи:

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

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.

Срок реализации программы - 2 года.

Уровень освоения программы – общекультурный/ознакомительный.

Формы занятий — групповые, возможно использование дистанционной формы обучения.

Режим занятий:

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

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

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Предполагаемые результаты освоения программы:

Предметные компетенции:

- понимание основ физической культуры, бережного отношения к своему организму;

- представление о ценности здоровья и здорового образа жизни;

- проявление любознательности, интереса к причинно-следственным связям;

- способность к самостоятельной познавательной деятельности, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Метапредметные компетенции:

- умение выражать свои мысли и желания; использование речи для выражения своих мыслей, чувств и желаний; построение речевого высказывания в ситуации общения;

-владение разными формами и видами игры, умение различать условную и реальную ситуации, умение подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-проявление инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности;

-способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

Личностные компетенции:

-следование общественно одобряемым социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдение правил безопасного поведения и личной гигиены;

-способность договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватное проявление своих чувств, в том числе чувство веры в себя;

-обладание начальными знаниями о себе, о здоровом образе жизни, о правильном питании;

- наличие установки положительного отношения к здоровому образу жизни, к разным видам труда, другим людям и самому себе.

Педагогическая диагностика проводится в начале первого года (для определения уровня знаний и физической подготовки обучающихся) и в конце каждого учебного года (для определения результативности освоения программы). Педагогическая диагностика проводится 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* – 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).

Режим и продолжительность учебных занятий для дошкольников соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность одного занятия для дошкольников – 30 минут). В основу проектирования содержания занятий положен деятельностный, практико-ориентированный подход в обучении, поэтому нет деления часов на теоретические и практические.

Формы подведения итогов реализации программы: тесты, контрольные задания по теме, викторины, игры, конкурсы.

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

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

Прогноз развития программы: разработка на базе программы «Здоровье и здоровый образ жизни» образовательно-методического комплекса.

2. Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Раздел 1. Введение.	6	
1.1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье?	2	Беседа
1.2	Педагогическая диагностика	4	Тестирование
2	Раздел 2. Здоровый образ жизни	22	
2.1	Что такое здоровый образ жизни ?	4	Беседа
2.2	Что такое режим дня? Его значение для ЗОЖ	6	Анкетирование
2.3	Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки	6	Устный опрос
2.4	Откуда берется болезнь?	2	Беседа
2.5	Профилактика заболеваний	4	Презентация
3	Раздел 3. Личная гигиена	24	
3.1	Гигиена рук и тела	6	Беседа
3.2	Гигиена жилья	6	Беседа
3.3	Гигиена полости рта	4	Беседа
3.4	Инфекционные заболевания и личная гигиена	6	Устный опрос
3.5	Откуда берутся грязнули?	2	Беседа
4	Раздел 4. Культура питания	20	
4.1	Самые полезные продукты	4	Устный опрос
4.2	Здоровые привычки в питании	4	Презентация
4.3	Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей	6	Игра
4.4	Основы рационального питания	6	Беседа
5	Раздел 5. Наше тело	48	
5.1	Строение организма человека	6	Презентация
5.2	Органы чувств	4	Беседа, устный опрос
5.2.1	Дыхание. Строение дыхательной системы. Типы дыхания и принципы правильного дыхания.	6	Беседа, устный опрос
5.2.2	Зрение. Строение зрительной системы человека. Условия и методы поддержания нормального зрения.	6	Беседа, устный опрос
5.2.3	Слух. Строение уха. Условия и методы поддержания нормального слуха.	6	Беседа, устный опрос
5.3	Кожа. Ее строение и значение. Уход за кожей	6	Беседа, устный опрос
5.4	Как беречь наши органы чувств?	2	Презентация

5.6	Что такое правильная осанка	6	Беседа
5.7	Береги свой позвоночник	6	Игра
6	Раздел 6. Физкультура и спорт в нашей жизни	18	
6.1	Значение физкультуры и спорта для здоровья человека. Двигательная активность	4	Беседа
6.2	Зачем делать зарядку?	6	Беседа
6.3	Режим труда и отдыха	4	Беседа, анкетирование
6.4	Профилактика детского травматизма, меры предупреждения простудных заболеваний.	4	Решение проблемных задач
7	Раздел 7. Подведение итогов	6	
7.1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	2	Беседа
7.2	Я здоровье берегу, я здоровым быть хочу!	2	Беседа
7.3	Педагогическая диагностика	2	Контрольные упражнения
	Итого	144	

2-й год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Раздел 1. Введение.	6	
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	2	Беседа
1.2	Педагогическая диагностика	4	Тестирование
2	Раздел 2. Здоровый образ жизни	22	
2.1	Признаки здорового человека. Признаки указывающие на наличие заболевания.	6	Беседа, устный опрос
2.2	Составление «портрета» здорового человека.	6	Беседа, индивидуальное задание
2.3	Отдых. Правила хорошего сна	4	Беседа
2.4	Профилактика заболеваний	6	Презентация
3	Раздел 3. Личная гигиена	18	
3.1	Общественная гигиена и охрана окружающей среды	6	Беседа
3.2	Гигиена одежды и обуви	6	Беседа
3.3	Правила гигиены	6	Устный опрос
4	Раздел 4. Культура питания	20	
4.1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	4	Презентация
4.2	Секреты здорового питания. Важные продукты в рационе питания	4	Беседа
4.3	Нерациональное питание – основа риска развития заболеваний: недоедание, переизбыток, несбалансированность	6	Презентация
4.4	Что наша жизнь? Вода!	6	Беседа
5	Раздел 5. Наше тело	48	
5.1	Обзор строения систем человеческого	6	Беседа,

	организма		тестирование
5.2	Опорно-двигательная система	6	Беседа, устный опрос
5.3	Дыхательная система	4	Беседа, устный опрос
5.3.1	Строение дыхательной системы человека. Отличия дыхательной системы водных и наземных организмов.	6	Беседа, устный опрос
5.3.2	Профилактика заболеваний органов дыхания	6	Беседа
5.4	Пищеварительная система	2	Беседа
5.4.1	Строение пищеварительной системы	2	Беседа
5.4.2	Профилактика заболеваний органов пищеварения	2	Беседа
5.5	Выделительная система	2	Беседа
5.6	Нервная система	2	Беседа
5.6.1	Строение нервной системы	2	Беседа
5.7	Сердечно-сосудистая система	2	Беседа
5.8	Определение частоты дыхания, жизненной емкости легких, частоты пульса	6	Индивидуальное задание
6	Раздел 6. Физкультура и спорт в нашей жизни	20	
6.1	Закаливание	2	Беседа
6.1.1	Естественные факторы природы и правила закаливания организма.	4	Презентация
6.1.2	Способы закаливания зимой и летом	2	Беседа
6.3	Сохраним природу- сохраним здоровье	6	Беседа
6.4	Способы оздоровления организма	6	Беседа
7	Раздел 7. Подведение итогов	10	
7.1	Здоровье – это здорово!	2	Беседа
7.2	Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!	4	Беседа
7.3	Итоговая педагогическая диагностика	4	Контрольные упражнения, тестирование
	Итого	144	

3. Содержание образовательной программы.

Содержание образовательной программы первого года обучения.

Раздел 1. Введение (всего- 6 часов).

Тема 1.1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? (всего- 2 часа).

Здоровье, его составляющие. Умение оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека.

Составление и разучивание комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата.

Тема 1.2. Педагогическая диагностика (всего- 4 часа).

Входящая педагогическая диагностика (определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья на момент прихода в детское объединение).

Раздел 2. Здоровый образ жизни (всего - 22 часа).

Тема 2.1. Что такое здоровый образ жизни? (всего - 4 часа).

Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие условия, аллергия как неадекватная реакция организма на условия окружающей среды. Профилактика простудных заболеваний и способы повышения защитных сил организма. Составление и разучивание комплекса упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата.

Тема 2.2. Что такое режим дня? Его значение для ЗОЖ (всего - 6 часов).

Влияние режима дня и сна, режима питания и физической активности на общее состояние организма человека. Правильно и рационально планировать свой день, с пользой для здоровья. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 2.3. Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки (всего - 6 часов).

Полезные и вредные привычки. О важности введения здорового образа жизни; следить за своим внешним видом, быть аккуратными, опрятными, устранять вредные привычки; воспитывать самостоятельность. Составление и разучивание комплекса упражнений, направленные на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы.

Тема 2.4. Откуда берется болезнь? (всего - 2 часов)

Болезнь и здоровье. Микроорганизмы которые могут вызвать инфекцию. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 2.5. Профилактика заболеваний (всего – 4 часов)

Заболевания и их профилактика. Меры по сохранению здоровья, виды профилактик заболевания, профилактика инфекционных заболеваний. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 3. Личная гигиена (всего - 24 часов).

Тема 3.1. Гигиена рук и тела (всего - 6 часов).

Личная гигиена. Правила личной гигиены. Гигиена рук и тела в течение дня. Укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 3.2. Гигиена жилья (всего - 6 часов)

Гигиена жилья. Как обеспечить гигиену жилья. Ежедневная и еженедельная уборка жилья. Гигиена одежды, обуви и жилища. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 3.3. Гигиена полости рта (всего - 4 часов).

Заболевания, связанные с неправильной гигиеной полости рта . Гигиена полости рта и заболевания внутренних органов, почему необходимо следить за состоянием полости рта. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 3.4. Инфекционные заболевания и личная гигиена (всего - 6 часов)

Инфекционные заболевания. Классификация инфекционных заболеваний, меры профилактики инфекционных заболеваний. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 3.5. Откуда берутся грязнули? (всего - 2 часов).

Открытия в области профилактических мероприятий, связанных с здоровым образом жизни. Повышение гигиенической грамотности детей в вопросах гигиены. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 4. Культура питания (всего – 20 часов).

Тема 4.1. Самые полезные продукты (всего - 4 часов).

Питание, свойства и значение для развития организма. Влияние современной пищи на здоровье человека. Полезные продукты которые

необходимы для нашего здоровья. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 4.2. Здоровые привычки в питании (всего - 4 часов).

Здоровый образ жизни, посредством изучения принципов правильного питания. Полезные и безопасные продукты питания, рациональное питание. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 4.3. Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей (всего - 6 часов).

Польза витаминов для нашего организма. «Витамины группы «А,В,С,D,Е» и продукты, в которых они содержатся. Необходимость наличия витаминов в организме человека, польза продуктов, в которых содержатся витамины. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 4.4. Основы рационального питания (всего - 6 часов).

Условия обеспечения рационального питания и нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, методами количественной и качественной оценки питания по энергической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 5. Наше тело (всего - 48 часов).

Тема 5.1. Строение организма человека (всего - 6 часов).

Понятие о строении организма человека: сведения об основных системах органов организма человека; разобраться, каким образом работает каждая система человеческого организма; проанализировать связь между ними. Составление и разучивание комплекса упражнений, направленные на улучшение состояния нервной системы.

Тема 5.2. Органы чувств (всего - 4 часов)

Строение и значение системы органов чувств. Понятие о строении и функциональности органов чувств; показать значимость этих органов для

человека; методы профилактики нарушения системы органов дыхания. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.2.1. Дыхание. Строение дыхательной системы. Типы дыхания и принципы правильного дыхания (всего - 6 часов).

Строение и значение системы органов дыхания. Понятие о строении и функциональности дыхания; показать значимость этого органа для человека; методы профилактики нарушения дыхательной системы. Составление и разучивание комплекса упражнений, направленные на улучшение состояния дыхательной системы.

Тема 5.2.2. Зрение. Строение зрительной системы человека. Условия и методы поддержания нормального зрения (всего - 6 часов).

Строение зрительной системы человека. Понятие о строении и функциональности зрения; показать значимость этого органа для человека; методы профилактики нарушения зрительной системы; обсудить вопросы гигиены зрения. Составление и разучивание комплекса упражнений, направленные на улучшение состояния нервной системы.

Тема 5.2.3. Слух. Строение уха. Условия и методы поддержания нормального слуха (всего - 6 часов).

Строение и значение органов слуха. Понятие о строении и функциональности уха; показать значимость этого органа для человека; методы профилактики нарушения слуха; обсудить вопросы гигиены слуха. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.3. Кожа. Ее строение и значение. Уход за кожей (всего - 6 часов)

Строение и значение кожи. Понятие о строении и функциональности кожи; показать значимость этого органа для человека; методы ухода за кожей; обсудить вопросы гигиены кожи. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.4. Как беречь наши органы чувств? (всего - 2 часов)

Культурно-гигиенические требования; роль органов чувств в восприятии окружающего мира. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.6. Что такое правильная осанка (всего - 6 часов)

Правильная осанка и ее значение в жизни человека. Выявление искривлений позвоночника. Выполнение базового комплекса упражнений направленных на улучшение состояния опорно-двигательной системы.

Тема 5.7. Береги свой позвоночник (всего - 6 часов)

Причины нарушений правильной осанки тела. Профилактика и лечение заболеваний позвоночника. Необходимость следить за своей осанкой. Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательной системы.

Раздел 6. Физкультура и спорт в нашей жизни (всего - 18 часов)

Тема 6.1. Значение физкультуры и спорта для здоровья человека.

Двигательная активность (всего - 4 часов)

Значение физкультуры и спорта для здоровья человека. Потребность в занятиях физкультурой и спортом. Значение физкультуры и спорта для здорового образа жизни. Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательной системы.

Тема 6.2. Зачем делать зарядку? (всего - 6 часов)

Зарядка. Влияние на здоровье двигательной активности, условия соблюдения двигательного режима и противопоказания. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 6.3. Режим труда и отдыха (всего - 4 часов)

Научно обоснованные рекомендации по организации своего режима труда и отдыха. Влияние режима на общее состояние организма человека. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 6.4. Профилактика детского травматизма, меры предупреждения простудных заболеваний. (всего - 4 часов)

Детский травматизм. Аллергия как неадекватная реакция организма на

условия окружающей среды. Профилактика простудных заболеваний и способы повышения защитных сил организма. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 7. Подведение итогов (всего - 6 часов)

Тема 7.1. Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья (всего - 2 часов)

Представление о важных компонентах здоровья – солнце, воздухе и воде, и что природа является источником здоровья. Основы здорового образа жизни. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 7.2. Я здоровье берегу, я здоровым быть хочу! (всего - 2 часов)

Средства личной гигиены. Правила сохранения позвоночника в здоровом состоянии. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 7.3. Педагогическая диагностика (всего - 2 часов)

Промежуточная педагогическая диагностика для определения уровня освоения программы.

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. Усложняется уровень выполнения оздоровительных упражнений, ставятся более сложные задачи, и дети начинают осознанно работать над собой и своими достижениями.

Раздел 1. Введение (всего - 6 часов)

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни (всего - 2 часов)

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни, его составляющие». Умение оценивать собственное здоровье. Здоровья для полноценной жизни человека. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 1.2. Педагогическая диагностика (всего - 4 часов)

Промежуточная педагогическая диагностика (определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья на начало учебного года).

Раздел 2. Здоровый образ жизни (всего - 22 часов)

Тема 2.1. Признаки здорового человека. Признаки указывающие на наличие заболевания. (всего - 6 часов)

Признаки здорового человека. Позитивные и негативные факторы влияющие на здоровье человека. Основные факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинские факторы. Условия и образ жизни. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 2.2. Составление «портрета» здорового человека. (всего - 6 часов)

Отношения к здоровому образу жизни, как к неотъемлемой составляющей части портрета «современного человека». Ответственность за свое здоровье и желание укреплять его. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 2.3. Отдых. Правила хорошего сна (всего - 4 часов)

Значением сна в жизни человека. Режим дня. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 2.4. Профилактика заболеваний (всего - 6 часов)

Дать понятие о ценностном отношении к своему здоровью, расширять знания о простудных заболеваниях с целью их профилактики; меры по сохранению здоровья. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 3. Личная гигиена (всего - 18 часов)

Тема 3.1. Общественная гигиена и охрана окружающей среды (всего - 6 часов)

Общественная гигиена и охрана окружающей среды. Правила общественной гигиены. Укрепить свое здоровье, соблюдая общественную гигиену. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 3.2. Гигиена одежды и обуви (всего - 6 часов)

Гигиена одежды и обуви. Правила личной гигиены. Укрепление своего здоровья, соблюдая личную гигиену. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 3.3. Правила гигиены (всего - 6 часов)

Правила гигиены. Потребность в чистоте. Укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 4. Культура питания (всего - 20 часов)

Тема 4.1. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени (всего - 4 часов)

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного обучающегося. Дневной рацион обучающегося. Законы питания. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 4.2. Секреты здорового питания. Важные продукты в рационе питания (всего - 4 часов)

Здоровый образ жизни. Принципы правильного питания. Отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание. Полезные и безопасные продукты питания, напомнить обучающимся об основах рационального питания. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 4.3. Нерациональное питание – основа риска развития заболеваний: недоедание, переедание, несбалансированность (всего - 6 часов)

Понятие о нерациональном питании. Изучить факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Профилактика алиментарных заболеваний: недоедание, переедание, несбалансированность. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 4.4. Что наша жизнь? Вода! (всего - 6 часов)

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. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 5. Наше тело (всего - 48 часов)

Тема 5.1. Обзор строения систем человеческого организма (всего - 6 часов)

Организм человека как целостная, многоуровневая система. Уровни организации человеческого организма. Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния дыхательной системы.

Тема 5.2. Опорно-двигательная система (всего - 6 часов)

Строение опорно-двигательной системы человека. Понятие о строении и функциональности опорно-двигательной системе. Значимость этой системы для человека. Методы профилактики нарушения опорно-двигательной системы. Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательной системы.

Тема 5.3. Дыхательная система (всего - 4 часов)

Строение дыхательной системы человека. Понятие о строении и функциональности дыхательной системе. Значимость этой системы для человека. Методы профилактики нарушения дыхательной системы; Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния дыхательной системы.

Тема 5.3.1 Строение дыхательной системы человека. Отличия дыхательной системы водных и наземных организмов. (всего - 6 часов)

Строение органов дыхательной системы человека в связи с выполняемой функцией. Отличие дыхательной системы водных и наземных организмов. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.3.2. Профилактика заболеваний органов дыхания. (всего - 6 часов)

Методы профилактики нарушения дыхательной системы. Способности к наблюдению и самонаблюдения за нарушениями дыхательной системы. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.4. Пищеварительная система (всего - 2 часов)

Строение пищеварительной системы человека. Понятие о строении и функциональности пищеварительной системе. Значимость этой системы для человека. Методы профилактики нарушения пищеварительной системы. Составление и разучивание комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния пищеварительной системы.

Тема 5.4.1. Строение пищеварительной системы (всего - 2 часов)

Строение и значение пищеварительной системы, изучить органы и пищеварительные железы, понятие о взаимосвязи строения и функции. Методы профилактики нарушения пищеварительной системы. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.4.2. Профилактика заболеваний органов пищеварения (всего - 2 часов)

Методы профилактики нарушения пищеварительной системы. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.5. Выделительная система (всего - 2 часов)

Понятие о строении и функциональности выделительной системе. Значимость этой системы для человека. Методы профилактики нарушения выделительной системы. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.6. Нервная система (всего - 2 часов)

Понятие о строении и функциональности нервной системе. Значимость этой системы для человека. Методы профилактики нарушения нервной системы. Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния нервной системы.

Тема 5.6.1. Строение нервной системы (всего - 2 часов)

Понятие о строении и функциональности нервной системе. Значение нервной системы для человека. Выполнение базового комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния нервной системы.

Тема 5.7. Сердечно-сосудистая система (всего - 2 часов)

Понятие о строении и функциональности сердечно-сосудистой системе. Значимость этой системы для человека. Методы профилактики нарушения сердечно-сосудистой системы. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 5.8. Определение частоты дыхания, жизненной емкости легких, частоты пульса (всего - 6 часов)

Определение частоты дыхания, жизненной емкости легких, частоты пульса рассмотрение возможностей учета измерений при использовании здоровьесберегающих технологий. Изучить результаты показателей в норме. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 6. Физкультура и спорт в нашей жизни (всего - 20 часов)

Тема 6.1. Закаливание (всего - 2 часов)

Особенности и виды закаливания (водой, солнцем и воздухом), стадии закаливания. Противопоказания при закаливании. Регулярность и постепенность в закаливании. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 6.1.1. Естественные факторы природы и правила закаливания организма. (всего - 4 часов)

Естественные факторы природы. Правила и виды закаливания. Применение закаливающих процедур. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 6.1.2. Способы закаливания зимой и летом (всего - 2 часов)

Способы закаливания зимой и летом. Применение закаливающих процедур. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 6.3. Сохраним природу- сохраним здоровье (всего - 6 часов)

Важность отношения к природе. Охранять природу и содержать её в чистоте. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 6.4. Способы оздоровления организма (всего - 6 часов)

Природные факторы оздоровления. Лекарственные растения. Правила их сбора. Хранения и применения. Выполнение базового комплекса упражнений.

Раздел 7. Подведение итогов (всего - 10 часов)

Тема 7.1. Здоровье – это здорово! (всего - 2 часов)

Влияния здоровья на полноценную жизнь. Определить соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки человека». Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 7.2. Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу! (всего - 4 часов)

Здоровый образ жизни. Правильное питание. Соблюдение режима и гигиенических процедур. Выполнение базового комплекса упражнений.

Тема 7.3. Педагогическая диагностика (всего - 4 часов)

Итоговая педагогическая диагностика (определение уровня знаний и представлений о поддержании здоровья на конец года.)

4. Методическое обеспечение программы

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

- лично-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);

-здоровьесберегающие технологии – направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышение мотивации на ведение ЗОЖ

-игровая технология – игра развивает стремление ребят к контакту друг с другом и педагогом, создает условия равенства и партнерства, дает возможность стеснительным, робким, неуверенным в себе детям говорить, и тем самым преодолевать барьер неуверенности, мотивирует речевую деятельность. Через ролевые игры, обучающиеся могут «примерить» на себя различные социальные роли и попробовать решить различные проблемные ситуации;

Каждое занятие представляет собой рациональное сочетание двигательной, игровой, познавательной деятельности обучающихся. При этом двигательное содержание составляют физические упражнения с элементами йоги.

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., Чупах 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.

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

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).

Список литературы для педагога:

-
1. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов н/Д.: Изд-во Ростов. Пед.ун-та, 2000. – 352с.
 2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства. Липецк, 2003.
 3. Васильев Т.Э. Начала хатха йоги. М.: Прометей, 1990.
 4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здорового человека. – М., 2001
 5. 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.
 6. Гадецкий О.Б. Лучшие психологические методики. М., 2007 – 112 с.
 7. 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.
 8. Ермакова Д.С. Этика экологической ответственности [Текст] //Журнал Биология в школе. - М.: Школьная пресса. - 2001. - № 5. - с. 9-11. – 14 000 экз.

9. Ермакова Д.С. Глобальные проблемы – глобальные решения [Текст] //Журнал Биология в школе. - М.: Школьная пресса. - 2002.- № 3.- с. 32-39.- 14 000 экз.
10. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М., 1997.
11. Иванова Т.А. Йога для детей. – М., 2020
12. 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.
13. Левушкин С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения. – Ульяновск: УлГУ, 2005
14. Литвак М.Е. Психологическое айкидо: учебное пособие. изд.7. - Ростов – на – Дону: Феникс.-2007.- 192 с.
15. Неумывакин И.П. Позвоночник: мифы и реальность. М – СПб: Диля,2008.
16. Психология развивающейся личности /под ред. Петровского. – М., 1987.
17. Стаценко Г.Г. Мышечно-суставная гимнастика. М., 2005.
18. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьеберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2006
19. 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.
20. 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.
21. <http://www.mnr.gov.ru>
22. <http://www.stolaf.edu>
23. <http://www.myhealthmyworld.org>

24. <http://www.wwf.ru/>
25. <http://www.ecologyproject.org>
26. <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.

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 голени.

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.

Перекал на пятках.

Ролик (качание на спине руки обхватывают колени).

Отжимание.

Отжимание в мостике.

Волна (руками и позвоночником).

Кувьрки.

Прыжки с поворотом.

Выгибание спины.

Подъем таза (положение лежа ноги согнуты).

Подъем ног лежа со скручиванием.

Ходьба гусиным шагом.

Перекаты 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.

Входящая педагогическая диагностика.

Цель диагностики: выявить уровень знаний и представлений о поддержании здоровья и здоровом образе жизни у обучающихся на начало занятий в детском объединении.

Метод диагностики – письменный опрос.

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

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

Предполагаемые ответы воспитанников:

1. Быть здоровым - значит не болеть, быть сильным, гибким и веселым.
2. Здоровый образ жизни - соблюдение режима дня, занятия спортом, отсутствие вредных привычек.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. «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 – 6-5 баллов,

Средний уровень знаний – 4-3 балла,

низкий уровень знаний – 2-0 баллов.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ.

1. Выявление нарушений осанки.

Оборудование: сантиметровая лента.

Ход работы:

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.

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.

Карта оценки физического развития воспитанников
детского объединения «Азбука здоровья 1»

№	ФИО ребенка	I.1 Сутуло сть спины	I.2 осанка	II. Серд- сосуд сист	Упр 1	Упр 2	Упр 3	Упр 4	Упр 5	Упр 6	Упр 7	Упр 8	Упр 9	Упр 10	Упр 11	Обще е Кол- во балло в