

Управление образования Администрации городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования**

**«Городской центр туризма краеведения и экскурсий «Комета»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению педагогическим советом
МАОУ ДО ГЦТКЭ

Протокол № 2

«28» 08 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«ЭКО-ЙОжики»**

Направленность программы –
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Доронина Алия Рифгатовна, педагог
дополнительного образования, высшей
квалификационной категории

Уфа – 2025 г.

2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эко-ЙОЖИКИ»-программа физкультурно- спортивной направленности. Образовательная программа, рассчитана на 1 год в объеме 108 часов, ориентирована на среднюю и старшую группу детей дошкольного возраста 5-7 лет, в том числе и для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению и слуху. В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа является одноуровневой и реализуется в сетевой форме взаимодействия на базе МАДОУ №75.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ», Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, Министерство образования и науки Республики Башкортостан, ГАУ ДПО ИРО РБ; Положения об использовании дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской центр туризма, краеведения и экскурсий «Комета» городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Эко-LifeKids» направлена на организацию деятельности обучающихся по формированию представлений о значимости здоровья собственного тела; организации свободного времени, ранней профориентации дошкольников; укрепление физического состояния; формирование и развитие творческих способностей у обучающихся, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии.

Актуальность программы заключается в том, что она помогает дошкольникам получить комплексные знания о строении и возможностях собственного тела, совокупном развитии психических и физических возможностей, а также об экологичном образе жизни по различным сферам жизнедеятельности. Сформированные в процессе занятий навыки и привычки помогут в дальнейшем грамотнее относится к режиму дня, рациону питания, физической активности, плодотворной коммуникации с окружением. Данная программа дает возможность дошкольникам в дальнейшем развивать

активную жизненную позицию по всем сферам жизни прогрессивного и современного человека.

Новизна программы заключается в объединении и обобщении большинства известных приёмов и навыков из различных областей знаний и направлений деятельности: анатомии, физиологии, нутрициологии, психологии, хатха-йоги, пилатеса с применением техник межполушарного развития, проживания жизненных ситуаций в игре, техник самомассажа, эффективного общения, психологической разгрузки и многих других. Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных компонентов, постоянная смена темы общения и видов деятельности способствует развитию пластичности, способности быстро переключаться, умению находить способ коммуникации без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Занятия в рамках программы учат дошкольников хорошо ориентироваться в пространстве.

Отличительные особенности программы «Эко-LifeKids» от существующих программ дополнительного образования является использование различного инвентаря на занятиях: от теннисного мяча, ролла для самомассажа до различных музыкальных композиций в сочетании с натуральными ароматическими компонентами. Также применяются современные настольные игры на приобретение знаний из области животного мира, навыки экологичного мышления и осознанного потребления.

Возраст обучающихся – дошкольники средней и старшей группы. Контингент объединения предполагает открытость и мобильность образовательного курса, поэтому программа построена по принципу вариативности. Данная программа дает возможность заниматься с разнообразными категориями детей: одарёнными, с ограниченными возможностями здоровья, детьми из групп социального риска, детьми из семей с низким социально-экономическим статусом.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Программа учитывает потребности и запросы общества и государства в целом. Предусматривает поэтапное получение знаний, которые оцениваются следующими уровнями (этапами): ознакомительный, продвинутый и творческий, где ребята самостоятельно добавляют образовательные компоненты в учебный процесс. Организация образовательного процесса, учебная нагрузка, режим работы объединения построены с учётом основных нормативных условий СанПин.

Объём и срок освоения программы. В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раз. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи) *объем часов* по данной программе в год составляет: *216 часов*, в расчёте 1 группа – 20 человек, 6 часов в неделю.

Форма обучения: очная форма обучения: групповая, парная, индивидуальная (беседа, демонстрация, практика,) работа. Количество детей в группе – 20. Занятия проводятся в спортивном, актовом зале 6 раз в неделю по 2 академических часа (с переменой 5 минут). Занятия состоят из практической и теоретической частей, при этом большая часть времени отводится на практику.

При возникновении необходимости возможна реализация данной программы в *дистанционной форме*, с применением электронного обучения и использованием дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от технических возможностей различают 2 способа проведения дистанционных занятий:

- занятия с применением кейс-технологий (технологий передачи учебных материалов на бумажных и электронных носителях), при которых достаточно, чтобы программные средства, установленные на компьютере, были способны обработать информацию, предоставленную педагогом. Обучающийся должен быть обеспечен электронной почтой и собственным электронным адресом.

- онлайн занятия в интернете, где коммуникации используются постоянно. Обучающийся должен иметь свободный доступ к интернету, иметь собственный электронный адрес. Дистанционную работу можно проводить одним из двух способов или использовать их комбинацию.

В зависимости от способа коммуникации учащегося и педагога возможны различные типы организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обучение в образовательной среде предполагает, что вся учебная и воспитательная работа с обучающимися осуществляется через Интернет посредством Web–камер в режиме on-line и off-line.

Для организации дистанционного обучения применяются следующие электронные информационные образовательные ресурсы:

- социальная сеть [Vk.com](https://vk.com/demadebc) <https://vk.com/demadebc>,
<https://vk.com/drostok>, <https://vk.com/bitronicslab>

- Телеграмм-канал: <https://t.me/debcrostok>
- e-mail
- VideoMost / Официальный сайт VideoMost: [Электронный ресурс].
<https://www.videomost.com/>

В процессе обучения используются как традиционные, так и инновационные формы, методы, методики и технологии обучения. Основными формами организации деятельности, обучающихся на занятиях являются: групповая (фронтальная), индивидуальная, (индивидуально-групповая), по подгруппам (звеньевая).

Программа предусматривает следующие формы проведения занятий: прослушивание тематической и ситуативной музыки, моделирование режима дня, проектирование здорового рациона, гармонизация психической и физической деятельности через выстраивание телесных поз, знакомство с особенностями собственного тела и его функциями. В осенне-весенний период занятия могут проводится во время прогулок с целью освоения дыхательных техник и максимальной физической активности. На занятиях используются традиционные и инновационные методы и технология обучения. Традиционные методы обучения: словесный (устное изложение, беседа, анализ текста), наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу), практический (тренинг, игры-экспериментирования), объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации), репродуктивный (воспроизведение полученных знаний), частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске), исследовательский (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы), наблюдение (метод чувственного познания).

Для достижения высокого уровня и качества образовательного процесса используются такие инновационные педагогические технологии как: информационно-коммуникативные, проектные технологии, здоровьесберегающие технологии, проблемного обучения.

Используются цифровые образовательные ресурсы (ЦОР): электронные учебники по методам самомассажа, благоприятного рациона питания и дыхательной гимнастике, приложения для разработки асан, приложения для изучения анатомии и функций собственного тела.

Методы и технологии подбираются с учётом возрастных особенностей обучающихся, уровня физического и интеллектуального развития, психоэмоциональных особенностей. Программой предусмотрено использование таких технологий как: личностно-ориентированное обучение, технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, метод проектов), коллективный способ обучения, педагогика сотрудничества («проникающая технология»), игровые технологии, технологии развивающего обучения.

2.2. Цель и задачи

Цель программы: сформировать у детей дошкольного возраста комплексное представление о закономерностях и особенностях развития и, строения и функционирования человеческого тела через воспроизведение его возможностей для дальнейшего сознательного формирования жизненного уклада личности

Для реализации данной цели были поставленные следующие задачи:

общеобразовательные задачи (предметные): Сформировать у обучающихся представлений о полезных и вредных питательных веществах,

циклах организма и режимах дня. Сформировать у обучающихся ценностное отношение к собственному телу, дать понятия об уникальности его строения и функций. Овладеть навыками и умениями ухода за собственным телом.

развивающие задачи (метапредметные). Развивать интерес к предметам: анатомия, возрастная физиология и физиология спорта, психология, нутрициология и др. Развивать у детей умение контролировать собственные движения, физические функции. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение. Развивать пространственное воображение.

воспитательные задачи (личностные) Воспитывать всесторонне развитую личность, экологическую культуру в жизнедеятельности личности; бережное отношение ко всему живому через бережное отношение с собственному телу.

2.3. Содержание программы

Учебный план

<i>№ n/n</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теорет. занятия</i>	<i>Практ. занятия</i>	<i>Формы аттестации (контроль)</i>
1.	Введение в программу. ЭкоЙОжики как современный стиль жизни	2	1	1	Собеседование, беседа. Педагогическое наблюдение. Входная диагностика
2.	Жизненный цикл человека, возможности тела в зависимости от возраста	20	2	18	Беседа. Наблюдение. Игры- эксперименты. Самоанализ возможностей.
3.	Режим дня: значение суточного цикла	20	2	18	Беседа. Анализ. Проектирование собственного режима дня.
4.	Утренняя и вечерняя активность: уход за организмом перед сном и активация функций организма утром	20	2	18	Беседа. Анализ ответов обучающихся. Комплекс утренних и вечерних упражнений – йога и самомассаж. Разработка собственного комплекса.
5.	Нутрициология и культура питания. Режим питания. Полезные и вредные питательные вещества. Зачем нужна пища и какая система за нее отвечает. Комплекс упражнения для активного пищеварения.	16	8	8	Беседа. Наблюдение. Анализ собственного рациона: полезное и вредное. Самомассаж для активации пищеварительного процесса. Комплекс стандартных упражнений для активации пищеварения. Разработка собственного блока упражнений для активного переваривания пищи.
6.	Дыхательная система: грудное и абдоминальное дыхание, возможности легких – ЖЕЛ, прогулки, проветривание помещений, кислород и углекислый газ	22	2	20	Рассказ. Беседа. Наблюдение. Дыхательные упражнения в зависимости от типа деятельности ребенка. Исследование объема жизненной емкости легких обучающихся. Увеличение легочного объема при помощи индивидуальных упражнений.

7.	Здоровье опорно-двигательного аппарата. Здоровый позвоночник и правильная осанка. Виды костей в организме и строение скелета.	22	2	20	Рассказ. Беседа. Презентация материала при помощи электронного приложения «Анатомический атлас человека». Измерение длины костей, объемов головы. Упражнения на подвижность суставов, вытяжение и выпрямление позвоночного столба. Разработка собственного комплекса упражнений для сохранения гибкости и развитие координации.
8.	Мышечная система организма: виды мышц. Сердце и мышцы скелета. Индекс массы тела. Статическая и динамическая работа. Суточная физическая активность. Статическая и динамическая работа мышц. Динамометрия.	22	2	20	Рассказ. Беседа. Изучение нагрузок в зависимости от работы мышц: статическая и динамическая работа. Проектирование индивидуального комплекса упражнений на 15 минут с чередованием статики и динамики. Измерение силы мышц при помощи динамометра. Выполнение упражнений на координацию, физических и статических упражнений.
9.	Восприятие окружающего мира через органы чувств человека. Здоровье глаз. Анатомия зрительного аппарата. Возможности глаза и уха и носа: восприятие цветов, звуков и запахов.	22	2	20	Рассказ. Беседа. Анализ цветовосприятия – тестирование. Анализ остроты зрения – исследование. Анализ остроты слуха – исследование. Анализ остроты обонятельных луковиц – исследование. Разработка комплекса гимнастики для глаз, самомассаж глаз, ушной раковины и носовых пазух.
10.	Нейройога. Знакомство с нервной системой и головным мозгом. Высшие функции: память, концентрация внимания, речь, эмоции.	24	2	22	Рассказ. Беседа. Презентация. Упражнения на межполушарное развитие. Воспроизведение эмоций. Изучение лицевых мышц и речевого аппарата. Создание комплекса упражнений для расслабления мышц лица и улучшения речи.
11.	Стресс и напряжение. Способы снятия стресса, виды релаксации и расслабления.	24	2	22	Рассказ. Беседа. Виды стресса и напряжения. Способы снятия стресса через физическое расслабление организма, воспроизведение комплекса релаксации и медитации.
	Итоговое занятие	2		2	Итоговая диагностика в виде выполнения асан, подведение итогов и награждение, задание на лето
Итого		216	27	189	

2.4. Содержание программы

Тема №1(2 часа)

Введение в программу. Эко-ЙОжики как современный стиль жизни

1.Основные вопросы. Знакомство с содержанием программы объединения. Цели и задачи объединения «ЭКО-ЙОжики». Знакомство с основными разделами программы. Техника безопасности (ТБ), правила поведения в общественных местах. Экология собственной жизнедеятельности как залог счастливого настоящего дня.

2. Требования к знаниям и умениям. Знакомство участников объединения с правилами техники безопасности на занятиях. Ознакомление с планом работы объединения. Знакомство с частями человеческого тела и его возможностями.

3. Тематика практических работ. Общая разминка на каждую часть тела.

Тема №2 (20 часов)

Жизненный цикл человека

1. Основные вопросы. Периодизация жизненного цикла человека. Знакомство с возрастами человека. Что характерно для человека на разных этапах жизни.

2. Требования к знаниям и умениям. Периоды жизни человека: рождение, рост и развитие, стагнация, старение и смерть. Активность на каждом из этапов жизни. Физические и психологические возможности организма.

3. Тематика практических работ. Самоанализ возможностей на каждом этапе жизненного цикла, проектирование модели успешного и счастливого человека в форме беседы и игры.

Тема №3 (20 часов)

Режим дня: значение суточного цикла

1. Основные вопросы. Важность соблюдения суточного ритма для организма человека. Режим дня: фазы активности и бодрствования.

2. Требования к знаниям и умениям. Суточный цикл человека. Периодизация суток. Годичный цикл и сезонность.

3. Тематика практических работ. Составление проекта «Эффективный режим дня». Распределение различного вида активности за определенным временем суток.

Тема №4 (20 часов)

Утренняя и вечерняя жизнедеятельность организма

1. Основные вопросы. Утренние часы и умственная активность. Вечерние часы и физическая активность. Сон и бодрствование.

2. Требования к знаниям и умениям. Основные активные вещества, которые синтезирует наш организм в зависимости от времени суток. Последствия не соблюдения суточного ритма. Распорядок дня здорового человека.

3. Тематика практических работ. Комплекс утренних и вечерних упражнений – йога и самомассаж, медитации.

Тема №5 (16 часов)

Нутрициология и культура питания

1. Основные вопросы. Нутрициология и культура питания. Режим питания. Полезные и вредные питательные вещества.

2. Требования к знаниям и умениям. Зачем нужна пища и какая система за нее отвечает. Строение пищеварительной системы, органы пищеварительной системы. Длительность процесса пищеварения. Вредные и полезные продукты. Суточный рацион здорового человека.

3. Тематика практических работ. Составление вредного и полезного дневного рациона: «Что кушает наш любимый герой?» Выполнение асан на активную функцию пищеварительной системы. Самомассаж.(10 часов)

Тема №6 (22 часа)

Дыхательная система организма. Практики дыхания

1.Основные вопросы. Знакомство со структурой дыхательного аппарата. Содержание вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Грудное и абдоминальное дыхание.

2.Требования к знаниям и умениям. Правильный дыхательный цикл: длительность вдоха и выдоха. Значение качественного воздуха в жизнедеятельности. Содержание кислорода в комнате, режим проветривания и прогулок.

3. Тематика практических работ. Дыхательная гимнастика на каждый день. Изучение асан на укрепление диафрагмы и дыхательного аппарата.

Тема №7 (20 часов)

Здоровье опорно-двигательного аппарата и позвоночного столба

1.Основные вопросы. Строение скелета человека, строение позвоночного столба. Виды костей и их состав.

2.Требования к знаниям и умениям. Знакомство со структурой опорно-двигательного аппарата, его значение в организме. Значение правильной осанки в процессе жизнедеятельности организма.

3. Тематика практических работ. Подвижность суставов и суставная гимнастика. Проектирование комплекса «Здоровая спина».

Тема №8 (22 часов)

Мышечная система организма, статическая и динамическая работа мышц

1.Основные вопросы. Мышечный аппарат организма, его значение. Суточная физическая активность. Сердце и частота сердечных сокращений.

2.Требования к знаниям и умениям. Для определения уровня развития физических качеств и мышечного аппарата были проведены следующие тесты: – тест на гибкость – наклон вперед (см); – тест на статическую координацию – проба Ромберга; – тест на двигательную память – детям предлагалось повторить комбинацию движений на память; – тест для определения уровня развития силовой выносливости – вис на согнутых руках (с).

3. Тематика практических работ. Подсчет пульса. Выполнение силовых и кардио-тренировок. Проектирование и апробация комплекса упражнений для ежедневного укрепления поверхностного мышечного каркаса тела.

Тема №9 (22 часов)

Чувственное восприятие окружающего мира. Система анализаторов

1.Основные вопросы. Виды органов чувств. Строение глаза, уха. Значение тонкости восприятия анализаторами внешних стимулов в жизнедеятельности организма.

2.Требования к знаниям и умениям. Знакомство со строением глаза и уха. Знакомство с видами сенсорных раздражителей. Знакомство с цветами.

3. Тематика практических работ. Тест Люшера на цветовое восприятие, проверка остроты зрения и слуха. Разработка комплекса гимнастики для глаз, самомассаж глаз, ушной раковины и носовых пазух.

Тема №10 (24 часа)

Нейройога. Здоровье нервной системы и развитие когнитивных функций

1.Основные вопросы. Нервная система человека. Высшие функции: память, концентрация внимания, речь, эмоции.

2.Требования к знаниям и умениям. Виды когнитивных функций. Речь как вторая сигнальная система. Память как основа развития организма в процессе жизни. Изучение эмоций

3. Тематика практических работ. Изучение силы и подвижности нервных процессов при помощи тейпинг-теста. Упражнения на межполушарное развитие. Воспроизведение эмоций. Изучение лицевых мышц и речевого аппарата. Создание комплекса упражнений для расслабления мышц лица и улучшения речи.

Тема №11 (24 часа)

Стресс и напряжение. Медитация и релаксация

1.Основные вопросы. Что такое стресс и его виды. Психологические и физические способы избавления от стресса. Практика релаксации и медитации.

2.Требования к знаниям и умениям. Способность быстро находить карточку с нужным предметом из большой массы различных карточек. Способность быстро переключать внимание с одного события на другое. Способность воспроизводить асаны, направленные на уменьшение воздействия стрессорных факторов.

3. Тематика практических работ. Техники расслабления на улице и в помещении, техники переключения внимания, практика медитации.

Тема №12 (2 часа)

Итоговое занятие

1.Основные вопросы. Итоговая диагностика

2.Требования к знаниям и умениям. Выполнение комплекса асан на основании карточек с заданиями. Награждение обучающихся по итогам года.

3.Тематика практических работ. Анкетирование. Тестирование.

2.5. Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу «Эко- ЙОжики» в результате прохождения годичного программного материала в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом нового поколения получат определённые знания и умения: метапредметные, личностные, предметные.

Ожидаемые личностные результаты:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

– готовность и способность осознанному выбору профессии и профессиональных предпочтений, с учетом сформированных устойчивых познавательных интересов и эмоционального осознанного подкрепления;

– сформированность основ культуры экологичной жизнедеятельности, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию собственного организма, к занятиям физическими комплексами и упражнениями, к осознанным восприятиям красоты и совершенства собственного тела и окружающим природным объектам вокруг).

Ожидаемые метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

Ожидаемые предметные результаты:

- знания о жизнедеятельности организма, закономерностях его развития;
- знания терминологии в области наук, изучающих жизнедеятельность и состояние организма;
- приобретение навыков групповой и индивидуальной работы по органичному развитию собственного тела.

Способы проверки: участие наиболее заинтересованных обучающихся в выставках и конкурсах различных уровней, подготовка научно-исследовательских проектов на тему исследования возможностей тела и мозга, проведение исследования на тему физического совершенствования и исправления функциональных недостатков.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели с учетом праздничных дней.

Начало учебного года для групп первого года обучения – с 01 сентября.
Окончание учебного года: 31 мая.

Занятость обучающихся в каникулярное время планируется по специальному графику/расписанию (экосмены, экскурсии, коллективные творческие дела и др. формы деятельности), возможно с переменным составом.

3.2 Условия реализации программы

3.2.1. Материально – техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ Башкирский Детский сад №75. Кабинет оборудуется столами и стульями на 15 посадочных мест. Мебель и оборудование должны быть подобраны в соответствии с возрастными показателями обучающихся. К кабинету привязано мультимедийное оборудование (видеопроектор), персональный компьютер, кресла-мешки для удобной беседы и расслабления, а также для осуществления техник самомассажа. Практические занятия проходят в свободном от мебели зале с мягким покрытием, которое подвергается постоянной обработке. Под потолком закреплены тканевые гамаки для осуществления движений в воздухе (аэро-йога), из оборудования в зале присутствуют ролы для пилатеса, коврики для пилатеса, ролы для МФР, теннисные мячи, средство для музыкального сопровождения. В процессе освоения программы планируется использовать следующие образовательные технологии: лекционная система, поисковые, интерактивные технологии, практические работы, метод проектов и воспроизведения техник и навыков.

Оснащение во время занятий. Скетчбуки, цветные карандаши, фломастеры, клей, ножницы, ролы для пилатеса, ролы для МФР, теннисные мячи, подвесные гамаки, доска маркерная, коврики напольные и др.

3.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП «Эко-ЙОжики» осуществляется штатными педагогическими работниками МАОУ ДО ГЦТКЭ «Комета» в соответствии с профилем образования и модулем программ, согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н. и отвечающими квалификационными

3.3. Формы аттестации (контроля)

После изучения каждого раздела с обучающимися проводятся практические занятия, тестирование, беседы, медитации, воспроизведения медитативных техник

Подведение итогов реализации программы проходит в формате воспроизведения медитативных техник

Вид контроля	Формы и методы контроля
---------------------	--------------------------------

Входная диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение	Тестирование, собеседование, диагностические задания и др.
Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение медитативных техник, мфр, воспроизведение техник и практик и др.
Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточный контроль Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация Проводится в конце учебного года(полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения образовательной программы в целом.	Аттестация может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	выполнение медитативных, техник и практик

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, отзыв, аудио- видеозапись, фото, и др.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, демонстрация готовых изделий/моделей, защита (презентация) творческих/ исследовательских работ и проектов, открытое занятие, концерт, научно-практическая конференция, слет, фестиваль и др.

3.4. Оценочный материал

Итогом учебно-воспитательного работы по программе «Эко- ЙОжики» является формирование новых оздоровительных практик, необходимой для жизнедеятельности. Добиваться успешного достижения поставленной цели, в частности по отношению к собственному организму.

Формы отслеживания результатов освоение дополнительной общеразвивающей программы проводится: входящий контроль, промежуточный и итоговый контроль – для определения подготовки обучающихся и выявления креативной, творческой способности, с помощью теста на память, концентрацию внимания. Для определения уровня развития физических качеств и мышечного аппарата проводятся следующие тесты: – тест на гибкость – наклон вперед (см); – тест на статическую координацию – проба Ромберга; – тест на двигательную память – детям предлагалось повторить комбинацию движений на память; – тест для определения уровня развития силовой выносливости – вис на согнутых руках (с). Также проводится в форме выполнения практических заданий «Изобрази структуру органа», а также подготовка итогового проекта «Мой экологичный стиль жизни Эко-Life»

3.5. План воспитательной работы

Направление	Мероприятия	Дата, месяц
	1. Проведение Урока безопасности в рамках Всероссийского мероприятия недели	сентябрь

Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	безопасности, посвященного вопросам обеспечения безопасности детей на дорогах	декабрь
	2. Беседа на тему: «Знакомство с улицей» 3. Безопасные каникулы. Инструктаж с обучающимися по правилам дорожного движения при самостоятельном пользовании городским, пригородным и междугородним транспортом 7. Консультация «Внимание, дорога!» - правила проведения прогулки в гололед, во время таяния снега.	
Профилактика табакокурения, алкоголизма, токсикомании и наркомании	8. Беседа на тему: «Безопасные каникулы». 9. Беседа на тему: Осторожно, дети! – статистика и типичные случаи детского травматизма Просмотр видеофильма: «Подросток и закон»	май октябрь
	2. Беседа на тему «Наркотикам – Нет!»	
Противодействие терроризму и экстремизму	1 Круглый стол: «Профилактика экстремизма в молодежной среде	февраль
	2 Беседа на тему: «Терроризм – угроза обществу»	
Профилактика коррупционных и иных правонарушений Здоровьесберегающие мероприятия	Круглый стол на тему «Обеспечение повышения уровня специальных знаний в области противодействия коррупции»	в течение года
	1 Чистые игры «Выиграй свое будущее!!!»	
	2 Всемирный день чистоты «Сделаем! 2023» Россия	
	3 Всемирный день здоровья	
	4 Лаборатория здорового питания	
Гражданско-патриотическое воспитание	5 Беседа на тему: «Что мы едим?».	в течение года
	День окончания Второй мировой войны	
	День отца в России	
	День Республики Башкортостан	
	День народного единства	

	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	8 ноября
	День государственного герба РФ	30 ноября
	День неизвестного солдата	3 декабря
	День Героев Отечества	9 декабря
	День Конституции Российской Федерации	12 декабря
	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	27 января
	День защитника Отечества	23 февраля
	День воссоединения Крыма с Россией	18 марта
	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны	19 апреля
	Праздник Весны и Труда	1 мая
	День Победы	9 мая
	День России	12 июня
	День памяти и скорби	22 июня
	День знаний	1 сентября
Календарные праздники	Международный День учителя	5 октября
	День Республики Башкортостан	11 октября
	День народного единства	4 ноября
	День матери	24 ноября
	День конституции РФ	12 декабря
	День конституции РБ	24 декабря
	Новый год	
	23 февраля	
	8 марта	
	1 мая – Праздник весны и труда	
	9 мая – День победы	
	1 июня – Международный День защиты детей	
Участие во всероссийских, республиканских, городских конкурсах и	Всероссийский конкурс им. В.И. Вернадского	сентябрь
	Балтийский всероссийский научно-инженерный конкурс г. С.Петербург	февраль
	Международная молодежная научно-практических работ «Росток»	ноябрь
	Всероссийский конкурс «Юный исследователь окружающей среды»	ноябрь
	Всероссийский конкурс «Большая перемена»	ноябрь

Экскурсии, выставки	олимпиадах (по плану)	Всероссийский конкурс научно – технических проектов «Большие вызовы» Малая академия наук школьников Республики Башкортостан Выставка BODY WORLDS Специализированная выставка «Экологии и технологии» Российский промышленный форум Тренинг на сплочение «Мы одна команда»	декабрь январь март март апрель ежемесячно
	Беседы, конкурсы, встречи внутри объединения	Профориентационная игра «Мир профессий будущего»	ежемесячно

3.6. Методическое обеспечение ДООП (Учебно-методический комплекс)

3.6.1 Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- * словесные,
- * наглядные,
- * практические;

б) по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и учащихся:

- * пассивные,
- * активные,
- * интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- а) методы стимулирования интереса к учению;
- б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля;
- в) методы практического контроля и самоконтроля.

3.6.2 Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программируемого обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология и др..

Дидактическое обеспечение программы

Оборудование и материалы: наборы теннисных мячей, спирометр, таблица для проверки остроты зрения, скелет человека в полный рост, макет сердца человека, бумага цветная и гофрированная, цветной картон, игры, тесты, анкеты, коврики для пилатеса и йоги, ролы для пилатеса, ролы для МФР, развивающие игры для детей дошкольного возраста на эмоции и коммуникации, методические материалы (Приложение №2).

Для успешного решения поставленных в программе педагогических задач требуется: 1.Информационно-методическое сопровождение программы. 2. Внедрение в практику работу личностно ориентированного подхода. 3. Творческое отношение к образовательному процессу.

Педагогический мониторинг.

Для успешной реализации программы происходит непрерывное систематическое отслеживание результатов деятельности обучающихся (Приложение №1).

4. Список рекомендуемой литературы

Список литературы для обучающихся

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издаельство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

2. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 508 с. – (Практическая педагогика). – ISBN 978-5- 16-013803-9. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1214595> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

3. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 508 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-013905-0. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071617> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

4. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019. – 29, [3] с. – ISBN 978-5-292-04596-0 (print). – Текст : непосредственный. Место хранения: ОХФ, ОУОПН-ЧЗ 13

5. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL: <https://www.book.ru/book/934111>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

6. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4365-2207-4. – URL: <https://www.book.ru/book/934583>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

7. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 218 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-014873-1. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1009496> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный. 4

Список литературы для родителей

17. Меренкова, В. С. Внутренняя картина здоровья младших школьников в контексте детско-родительских отношений : монография / В. С. Меренкова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 116 с. – ISBN 978-5-9765-4125-2. – URL: <https://e.lanbook.com/book/121954> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

18. Микитюк, И. В. Педагогика поддержки часто болеющего ребенка в дошкольной образовательной организации : монография / И. В. Микитюк, Н. И. Климова. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 228 с. – ISBN 978-5-4365-3052-9. – URL: <https://www.book.ru/book/935069> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

19. Михеева, Е. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста : практикум / Е. В. Михеева. – Оренбург : Пресса, 2019. – 45 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683026> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

20. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного

возраста : учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 110 с. – ISBN 978-5-9765-1964-0. – URL: <https://e.lanbook.com/book/122665> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

21. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Сарат. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016. – 149, [3] с. : ил. – Библиогр.: с. 123-127 (76 назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст : непосредственный.

Список литературы для педагогов

1. Александрова, И. Э. Технология обеспечения безопасной для здоровья школьников организации обучения в цифровой образовательной среде: гигиеническая оптимизация урока и расписания / И. Э. Александрова. – Текст : непосредственный // Школьные технологии. – 2019. – № 2. – С. 45-52. – Библиогр.: с. 48 (6 назв.). – Прил. – ISSN 2220- 2641.

2. Андреева, И. Г. Формирование культуры здоровья средствами учебного предмета / И. Г. Андреева. – Текст : непосредственный // Химия в школе. – 2017. – № 2. – С. 11-18. – Библиогр.: с. 18 (15 назв.). – ISSN 0368-5632. Возможности достижения личностных результатов в вопросах ценностного отношения к здоровью в содержании химического образования. Место хранения: ОПИ 3

3. Арутюнян, И. В. Классный час «Как питаться, чтобы быть здоровым» (8-9-й класс) / И. В. Арутюнян. – Текст : непосредственный // Классный руководитель. – 2016. – № 2. – С. 94-98 : 1 табл. – Библиогр.: с. 98 (5 назв.). – ISSN 1996-1790. Место хранения: ОУОПН-ЧЗ 13

4. Беккер, Ю. ИКТ на занятиях по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста / Ю. Беккер. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 5. – С. 37-43 : ил. – Библиогр.: с. 43 (5 назв.). – ISSN 0012-561X.

5. Борисова, М. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка / М. Борисова, К. Валевская. – Текст : непосредственный // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020. – № 3. – [1-3-я с. вкл.]. – ISSN 2308-7498.

6. Васильев, С. А. Системный подход к решению проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях семьи / С. А. Васильев. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 54-58. – Библиогр.: с. 58 (3 назв.). – ISSN 0130-5581.

8. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5- 8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

9. Здоровое поколение – сильный регион : методические рекомендации для учителей физической культуры спортивно-образовательного проекта / А. И. Иванюта, Е. И. Емельянов, А. Ю. Костарев [и др.]. – Уфа : Издательство

БГПУ, 2017. – 133 с. – ISBN 978-5-906958-16-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/105310> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

10. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В. Соловьева, Е. Н. Дергусова. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 238 с. – ISBN 978-5-4365-6297-1. – URL: <https://www.book.ru/book/938987> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

11. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

12. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с. – ISBN 978-5-261-01424-9. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161932> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

13. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-98301-146-5 – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/667880> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

14. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-574-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/961486> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

15. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

16. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2016. – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2. – Текст : непосредственный.

Приложение 1
Контрольные задания
На способность концентрировать внимание

Мы собираемся забросить ваш ум в тренажерный зал. Ниже вы найдете план тренировки вашего мозга.

1. Одним из эффективных упражнений является восприятие текста, написанного разными цветами. Важно называть именно цвет, а не читать слова. Интересно, что дети справляются с этой задачей быстрее, чем взрослые.

**ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ**

2. Помогают развивать внимательность картинки «найди отличия». Их можно найти в различных газетах и журналах, а также в мировой паутине.

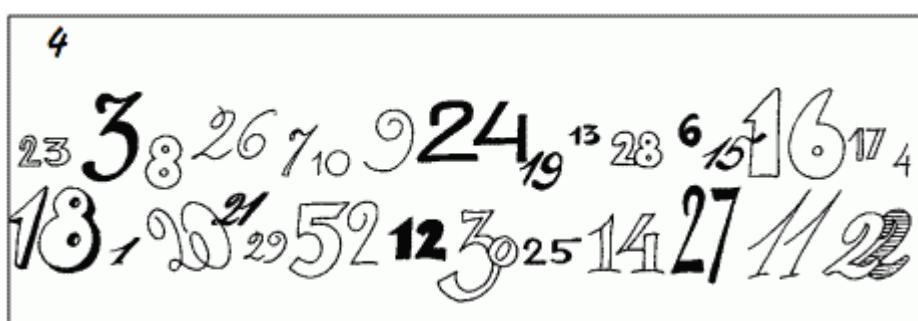


3. Существуют специальные таблицы Шульте для развития внимания и его переключаемости. Суть такова: в таблице разбросаны числа от одного до двадцати пяти, которые необходимо быстро и последовательно находить. Ниже несколько вариантов таких таблиц.

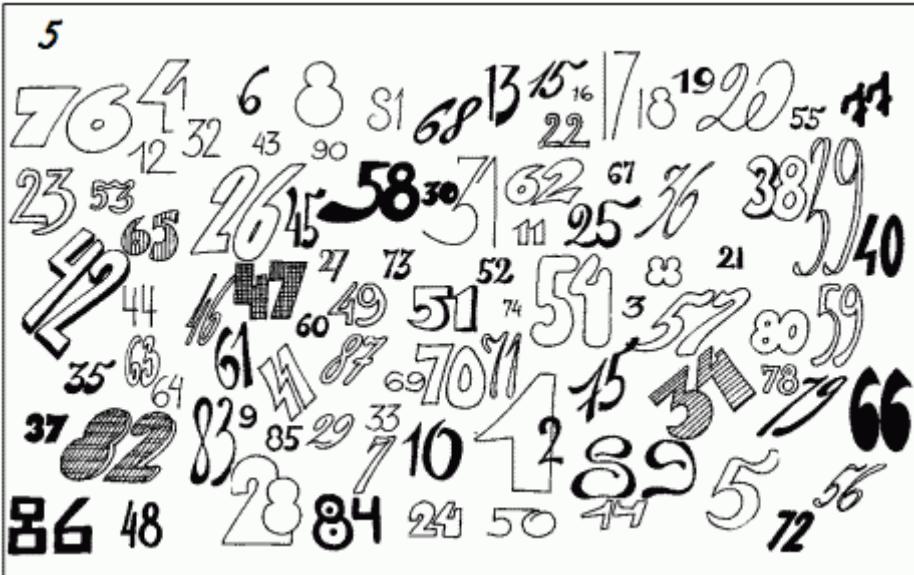
1	24	9	18	11
8	5	7	4	14
22	2	20	17	3
23	16	15	10	13
19	12	6	25	21
13	12	23	19	7
9	15	3	4	5
1	21	14	20	18
16	25	10	22	17
6	24	8	2	11

19	10	5	12	7
13	11	24	21	18
6	16	25	1	15
14	20	9	4	23
22	3	17	8	2

4. Подобное задание для развития внимательности, только теперь числа расположены не в таблице, а вразброс и имеют различную величину, цвет и форму. Желательно справиться с таким заданием за 4 минуты.



Когда вы с легкостью будете справляться с этим упражнением, посмотрите на следующую картинку. Здесь числа уже до 90, отыскать которые нужно за 9 минут.



5. Возьмите два карандаша. Необходимо рисовать сразу двумя руками. Одновременно приступая и завершая. Одной рукой — окружность, а второй — треугольник. Круг должен быть ровным, а треугольник — с острыми углами. Попробуйте очертить за 1 мин. наибольшее количество кругов и треугольников. Если у вас получилось меньше 5 — плохо, больше 8 — хорошо, 10 и больше — отлично!

6. Возьмите любой предмет и постараитесь внимательно рассмотреть. Затем спрячьте его и постараитесь вспомнить как можно больше деталей. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не запомните все мелочи.

7. Упражнение «Не называй число». Надо посчитать от одного до 100 и не называть каждое пятое число. Вместо него необходимо говорить фразу «я внимателен».

8. В сети популярна игра под названием «Найди кота». Вы думаете, что это пустая трата времени? А зря. Эта игра превосходно справляется с такой задачей, как концентрация внимания. А вы

попробуйте

найти

здесь

кота.



9. Упражнение «Найди слово». Представляем вам пример такого задания. Необходимо отыскать названия животных в потоке букв.

К	Ш	Л	И	С	А	В	Ч	О	Р	В	А	Р	Я	С
О	Н	Б	У	Ь	К	П	К	А	Н	У	Ж	З	В	Ю
П	Д	Г	Е	Г	Р	Х	Н	О	Ч	Ы	Б	Р	У	Ф
Т	О	Л	Е	В	К	Ф	Ь	И	К	Р	С	Л	О	Н
Ш	З	Ю	К	Щ	Ъ	Н	Г	Р	У	С	Ц	А	Д	К
Ж	М	У	П	Б	А	Р	С	У	К	З	В	Р	Е	Д
Н	С	ъ	Ж	Т	К	А	Р	Ю	Б	Т	Ф	М	Т	В
Ф	Ж	О	В	А	П	ъ	Б	У	З	Т	М	ы	Ш	ъ
Н	Б	ы	К	С	д	К	т	ю	р	м	а	у	д	ы
Х	Ч	о	н	т	к	и	т	з	а	н	п	р	у	с
Щ	ы	л	к	ф	ю	я	ъ	м	в	р	у	о	з	к
Ф	у	т	к	а	р	п	о	с	т	и	г	р	н	я

10. Прочитайте следующие слова.

Инструкция	Упражнение
Эксперимент	Институт
Изображение	Электричество
Библиотека	Паровоз
Лаборатория	Испытуемый
Коричневый	Аудитория
Экзекуция	Хараткеристика

А вы внимательно их прочитали? Теперь сконцентрируйтесь на ошибках.

Советы для тренировки концентрации внимания в быту:

- Прогуливаясь в парке или по дороге на работу, старайтесь замечать как можно больше мелочей. Рассмотрите газон, посчитайте количество цветов, высаженных на клумбе, и обратите внимание, как окрашен бордюр. Запомните максимум деталей, а в следующий раз постараитесь заметить, что изменилось.
- Подобная задача предыдущей. Сходите в магазин. Запомните все детали вашего пути. Затем все детали магазина, каждую витрину. После сходите в магазин еще раз, только на этот раз мысленно.
- Не делайте ничего на «автомате»! Часто, выходя из дома, мы не помним, заперли ли дверь на ключ или выключили ли утюг. Остановитесь, сделайте выдох, сконцентрируйте свое внимание на этом действии.
- Когда к вам приходят гости, постараитесь запомнить то, во что они были одеты, например, длина и цвет платья, был ли галстук или нет и т.д. Попробуйте, казалось бы, такие мелочи, но именно им вы и не придавали значения.
- Будьте любопытны. Чем больше вы хотите знать, о мире, тем больше будет выносливость вашей концентрации.

3.5. Методические материалы

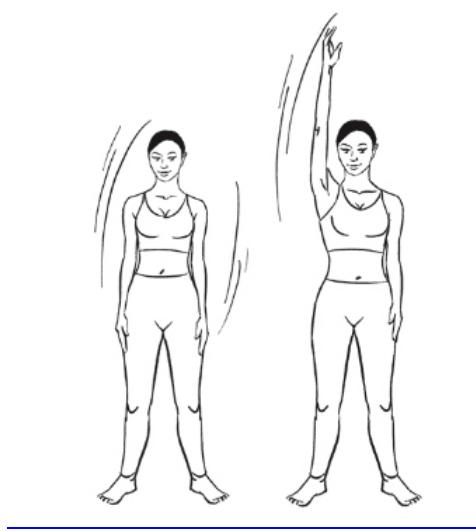
Приложение 2

*Тема: «Комплекс упражнений из системы пилатес для укрепления мышц спины и осанки»
Практическое занятие*

Упражнения для красивой осанки

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя.

Упражнение 1



Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам. На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи.



В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

Упражнение 2



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч.

Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения.

Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение.

Повторите упражнение 12 раз.

Внимание!

Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.

Упражнение 3



Станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу).

Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину.



•



Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов.

На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох.

На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене.

Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу.

Повторите упражнение 10–12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.



-
-

На более продвинутом этапе поднимайте к груди оба колена одновременно, но не более чем на полметра от пола.

Повторяйте упражнение 10–12 раз.

Упражнение 5

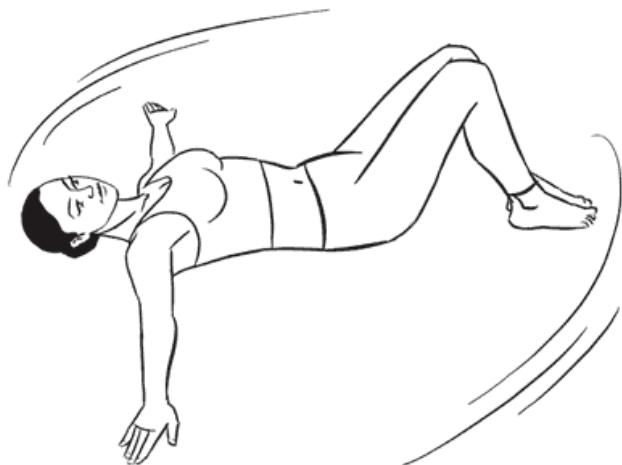


Сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены вместе, передние части стоп максимально вытянуты вперед (насколько это возможно для вас).

На вдохе потянитесь макушкой вверх, выпрямляя и растягивая позвоночник. Вытяните руки перед собой на уровне плеч, ладони направлены вниз, лопатки опущены.

На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и выполните поворот корпуса вправо. Вдохните, вернитесь в исходное положение и потянитесь макушкой вверх.

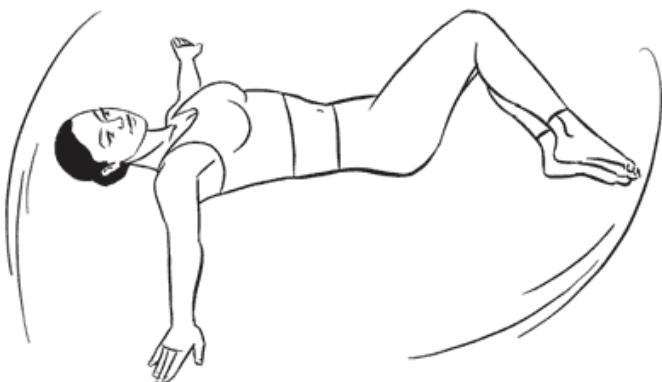
На выдохе выполните поворот корпуса влево. Чередуйте повороты вправо и влево, общее количество – 12 раз.



Внимание!

При выполнении поворотов нижняя часть тела должна оставаться неподвижной; сохраняйте прямое положение спины в течение всего упражнения.

Упражнение 6



- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.



Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени влево, голову вправо, кисть правой руки ладонью вниз.

На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 7



•

•

Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены.

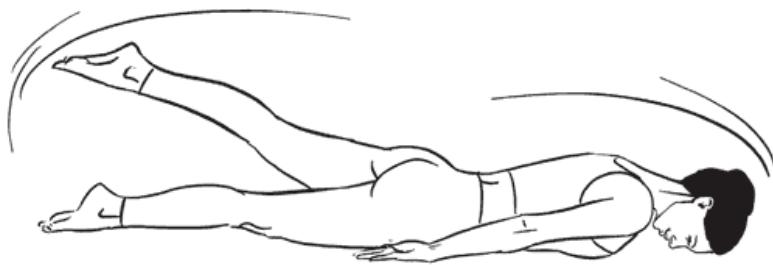
Не откладывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.



На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 8

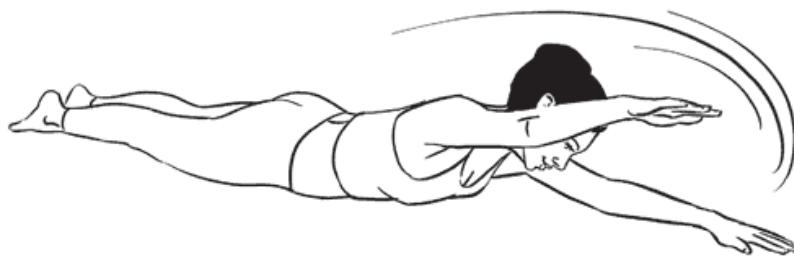


Займите исходное положение предыдущего упражнения. Вдохните, потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и ягодиц и поднимите вверх левую ногу так, чтобы бедро и верхняя часть стопы были направлены строго вниз.

Задержитесь в этом положении на два счета и медленно опустите ногу в исходное положение. Повторите упражнение с другой ноги.

Общее количество выполнения – 12 раз.

Упражнение 9



Оставайтесь в предыдущем исходном положении, но вытянув руки перед собой, ладони направлены вниз, для комфорта подложите под лоб небольшое свернутое полотенце.

Вдохните и растянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы.

Сначала потяните, а затем приподнимите над полом правую руку, задержитесь в этом положении на 2 счета, вдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой рукой.

Общее количество выполнения – 12 раз.



-
-

Внимание!

Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава прижатыми к полу; сохраняйте в напряжении в течение всего упражнения мышцы ягодиц и пресса.

Упражнение 10

Сидя, ноги выпрямлены перед собой, стопы на расстоянии полуметра друг от друга. Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх.

Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику.

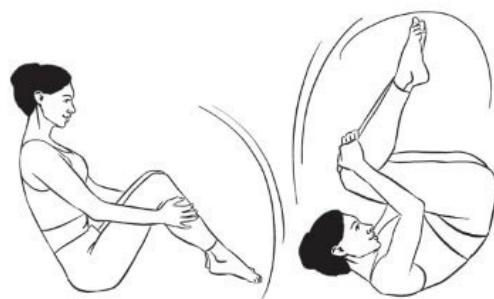
Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.



Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки.

Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены.

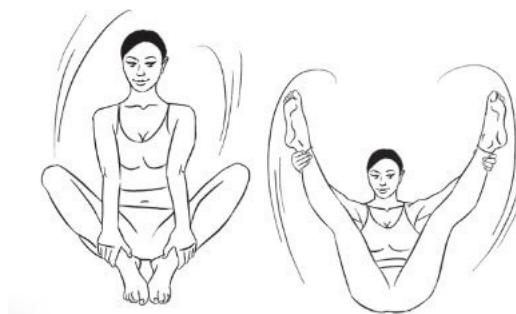
Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Упражнение 11

Сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вперед. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.

На вдохе выполните плавный перекат назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.



•

Повторите упражнение 10 раз.

Чтобы усложнить движение, подтяните колени к груди и держитесь руками за щиколотки, стараясь приблизить пятки к ягодицам. Также при возвращении в исходное положение вы можете не опускать ноги на пол, а держать их на весу.

Упражнение 12



Сядьте прямо, согнув колени и поставив стопы на пол. Обхватите руками пятки и поднимите ноги вверх, широко (насколько это возможно для вас) разведя их в стороны и до конца выпрямляя колени.

Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов (5 вдохов и 5 глубоких выдохов).

После первого этапа выполнения, соедините ноги вместе и снова задержитесь в позе на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов.

Затем расслабьтесь и повторите упражнение еще 3–5 раз.



-
-

Внимание!

В данном упражнении очень важно сохранять равновесие, прямое положение спины и держать в напряжении мышцы ягодиц и живота.

Упражнение 13

Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопрitezься правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх.



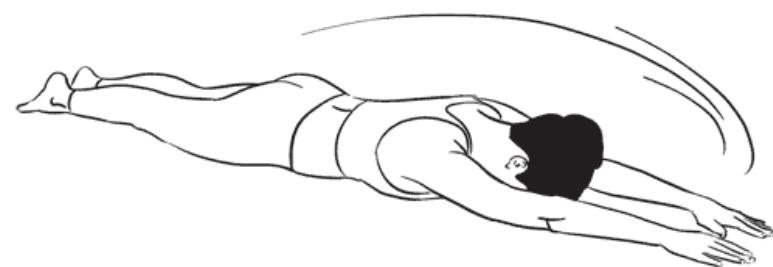
Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т».



-
-

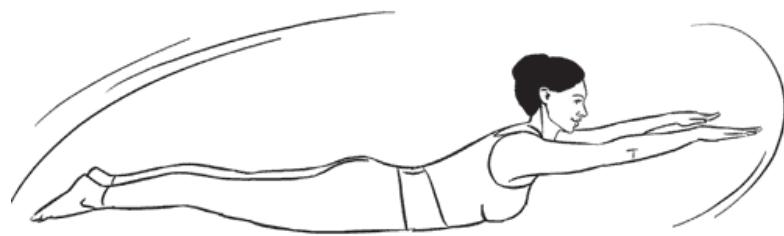
На выдохе разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Вдохните, вернитесь в предыдущее положение и повторите упражнение 6–8 раз.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону (еще 6–8 раз).



-
-

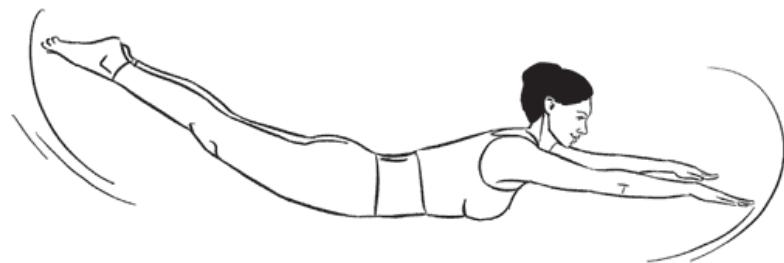
Упражнение 14



-
-

Займите положение лежа на животе, ноги прямые и соединены, руки вытянуты перед собой, для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце.

На вдохе потянитесь всем телом, на выдохе подтяните мышцы живота и ягодиц.



-
-