

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 437 «Солнечный лучик»

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
МАДОУ № 437
« 11 » 04 2024 г.
Протокол № 5

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Дыхательная гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный



Приказ № 10/18-017
А.А. Никитина
04 2024 г.

Автор - разработчик:
педагог дополнительного
образования
Хорькова Н.В.

г. Екатеринбург, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дыхательная гимнастика» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Современный ритм жизни общества провоцирует постоянный рост нервно-психического напряжения, увеличение стрессовой нагрузки. В совокупности с отсутствием чётких нравственных ориентиров, что ставит человека в условия необходимости непрерывного нравственного выбора и внутренней эмоциональной борьбы, формируют ту обстановку, в условиях которой остро стоит необходимость решать проблему сохранения здоровья. Высокий уровень напряжённости в социуме требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Проблема здоровья детей стоит наиболее остро.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний за последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, достигло 67,6 %. Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления младших школьников

является обучение их рациональному использованию внутренних механизмов организма. Одним из направлений такого оздоровления является обучение рациональному дыханию.

В связи с этим весьма важным представляется введение в образовательную деятельность дополнительной образовательной программы по дыхательной гимнастике, которая оказывает положительное воздействие на укрепление здоровья учащихся, и вовлечение ослабленных в физическом отношении дошкольников в активные занятия физической культурой и спортом.

В связи со значительным увеличением в настоящее время количества респираторных заболеваний, аллергией, и иных заболеваний дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство восстановления и полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

Для реализации поставленной цели была изучена и проанализирована методическая литература по данной теме.

Для внедрения в тренировочный процесс был выбран комплекс дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой.

Сегодня хорошо известно, что наиболее полное и тщательное исследование влияния дыхания на человеческий организм было выполнено тысячи лет назад последователями индийских йогов. В литературе, описаны все возможные варианты дыхания:

- длинный вдох - короткий выдох;
- короткий вдох
- длинный выдох с сопротивлением;
- выдох с произнесением различных звуков;
- прерывистые выдохи или наоборот свободные;
- глубокое "полное" дыхание;
- парадоксальное дыхание;
- брюшное дыхание;
- дыхание в статических позах и в движении и т.д.

В таких руководствах может приводиться до нескольких десятков дыхательных упражнений, построенных на разных сочетаниях параметров вдоха и выдоха. И каждое из этих дыхательных упражнений оказывает на организм человека свое, специфическое воздействие.

Особенность заключается в том, что она чрезвычайно разветвлена и сложная для изучения. Многочисленные руководства, изданные на русском языке, часто "грешат" неточностями перевода и весьма запутаны, они не учитывают специфики мировосприятия создателей первичного текста. Это существенно осложняет её использование.

В ряду наиболее известных в России современных методик и комплексов дыхательных упражнений одно из лидирующих мест заслуженно занимает дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Достоинства "дыхательной гимнастики Стрельниковой:

1. Гимнастика Стрельниковой оказывает неспецифическое, общеоздоравливающее воздействие на организм человека при лечении самых различных заболеваний. Эффективность гимнастики подтверждена при лечении:

- хронических ринитов;
- хронического бронхита;
- бронхиальной астмы;

- болезнью сердечно -сосудистой системы;
- диабета;
- гипертонии;
- неврозов и многих других.

2. Доступность и простота для освоения гимнастики.

Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой построены таким образом, что освоить их можно самостоятельно, используя методическую литературу и видеоматериалы.

3. Высокая эффективность.

Гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с различными недугами. Но только тем, у кого есть воля!

В гимнастике динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (в некоторых упражнениях вдохи выполняются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

Представленная дополнительная образовательная программа по дыхательной гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Она предполагает формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, а так - же обучение комплексам специальных упражнений по дыхательной гимнастике и релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Актуальность программы обусловлена стойкой тенденцией к ухудшению показателей здоровья детей России дошкольного и школьного возраста, что в свою очередь, ухудшает показатели качества образования.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушенной осанки у детей за счёт активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Через занятия физическими упражнениями, общение с педагогом, сверстниками, другими детьми, осуществляется социальная адаптация детей.

Цель программы:

- вовлечение детей раннего возраста в здоровый образ жизни
- привитие детям навыков д/гимнастики для дальнейшего самостоятельного использования в жизни
- активизация защитных сил организма, общее оздоровление детей

- профилактика заболеваний органов дыхания
- выработка дисциплинарных навыков

Задачи программы:

образовательные:

1. обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;
2. обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. обучение правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

развивающие:

1. развитие представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;
2. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

воспитательные:

1. привитие жизненно важных гигиенических навыков;
2. содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формирование дисциплинарных навыков.

Одним из важнейших направлений программы является — использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта, начиная с детей младшего школьного возраста.

Важными положительными моментами применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления детей является, во-первых, то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом образовательном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее и детям, и педагогам, и родителям в активной деятельности и во время отдыха.

Образовательная программа по дыхательной гимнастике связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

Программа основывается на следующих принципах:

- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующий выбор и планирование содержания учебного материала в контексте поэтапного его освоения, дальнейшего перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельную деятельность;

- расширение межпредметных связей, способствующих формированию целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;

- закрепление и усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного системного использования школьниками освоенных знаний, способов и

физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В содержание программы входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Эмоциональные и нетрадиционные подходы на занятиях мобилизуют резервные возможности организма учащихся, способствуют повышению интереса к физкультуре, дают дополнительную мотивацию, развивают творческий потенциал и умственную деятельность, а также желание заниматься самостоятельно физкультурой, что немаловажно.

Особое внимание уделяется технике безопасности и предупреждению травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Возраст детей. Для реализации данной программы привлекаются девушки в возрасте 5 – 7 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы 15 человек.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 36 недель, что составляет 72 часа и разбита на 2 модуля:

Первый модуль «Ознакомительный»: с 1 сентября года по 31 декабря.

Второй модуль «Базовая подготовка»: с 1 января по 31 мая.

Формы обучения. Очная. На бесплатной основе.

Формы организации деятельности:

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Режим занятий.

Занятия проходят – 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты – формирование навыков занятий дыхательной гимнастикой, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - оздоровительной деятельности.

По окончании 1 модуля «Ознакомительный» обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- историю возникновения дыхательной гимнастики как особого вида гимнастики;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- основные правила занятий дыхательной гимнастикой;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- базовую технологию гимнастики;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма при занятиях дыхательной гимнастикой и правилах предупреждения.

должны уметь:

- правильно выполнять базовый комплекс дыхательной гимнастики;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;

По окончании 2 модуля «Базовая подготовка» обучающиеся

должны знать:

- особые правила гимнастики;
- основные технические и тактические приемы гимнастики;
- правила составления распорядка дня при занятиях дыхательной гимнастикой;
- правила поведения до занятий и после;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время занятий.

должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно вести себя после занятий;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы на занятиях;
- разрешать нестандартные ситуации на занятиях.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии и способы определения результативности.

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, устный опрос, наблюдение, контрольное задание).

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам проведения обучающимися занятий по самостоятельно составленным комплексам.

Уровень общей физической подготовленности определяется по количеству острых заболеваний в год, показателям физического развития, группе здоровья.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общего физического развития, снижение количества ОРЗ и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Динамическое наблюдение в процессе занятий.
2. Анализ показателей уровня заболеваемости в группе.
3. Анализ обще физического развития.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики

Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.

Комплексы необходимо чередовать в течении двух недель, можно варьировать.

Закаливающую носовую гимнастику можно делать сидя, стоя, лежа.

Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются.

Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клеткой. Вот почему методика называется «парадоксальная». Особенностью является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1—0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается. При выполнении дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая тренировка способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания). Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника. Упражнения активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Поэтому гимнастика дает хорошие результаты при лечении детей и подростков, страдающих сколиозами: она ликвидирует сутулость, а тело делает более гибким и пластичным. Подросткам, отстающим в физическом развитии, гимнастика Стрельниковой помогает подрасти (способствует правильному формированию всех органов и систем, особенно в период полового созревания).

1. Содержание программы

Учебный план ДОП «Дыхательная гимнастика»

№ п.п.	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Ознакомительный»	59,5	10,5	49
2	«Базовая подготовка»	66,5	4,5	62
	ИТОГО	126	15	111

1 модуль «Ознакомительный»

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида гимнастики и его развития, с правилами занятий;
- Научить специальным упражнениям основного комплекса;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования гимнастического навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков специализированных упражнений гимнастики;
- Приобретение навыка в организации и проведении занятий по дыхательной гимнастике;

Учебно-тематический план

1 модуль «Ознакомительный»

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения.	3,5	3,5	-	Беседа, опрос.
2	Длинный вдох - короткий выдох.	6		6	Контроль, обсуждение.
3	Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением.	7	1	6	Контроль, обсуждение.
4	Выдох с произнесением различных звуков.	7	1	6	Контроль, обсуждение.
5	Прерывистые выдохи или наоборот свободные.	7	1	6	Контроль, обсуждение.
6	Глубокое "полное" дыхание.	7	1	6	Контроль, обсуждение.
7	Парадоксальное дыхание.	7	1	6	Контроль, обсуждение.
8	Брюшное дыхание.	7	1	6	Контроль, обсуждение.
9	Дыхание в статических позах и в движении и т.д.	6		6	Контроль, обсуждение.
10	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контроль, обсуждение.
	Итого по 1 модулю:	59,5	10,5	49	

Содержание учебного плана

1 модуль «Ознакомительный»

Теоретические сведения. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Длинный вдох - короткий выдох. Освоение методики движения «длинный вдох - короткий выдох.» Разучивание упражнений на движение «длинный вдох - короткий выдох.»

Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением. Освоение методики движения «длинный вдох - короткий выдох.» Разучивание упражнений на движение «длинный вдох - короткий выдох.»

Выдох с произнесением различных звуков. Освоение методики движения «выдох с произнесением различных звуков.» Разучивание упражнений на движение «Выдох с произнесением различных звуков.»

Прерывистые выдохи или наоборот свободные. Освоение методики движения «прерывистые выдохи или наоборот свободные.» Разучивание упражнений на движение «прерывистые выдохи или наоборот свободные.»

Глубокое "полное" дыхание. Освоение методики движения «глубокое "полное" дыхание.» Разучивание упражнений на движение «глубокое "полное" дыхание.»

Парадоксальное дыхание. Освоение методики движения «парадоксальное дыхание.» Разучивание упражнений на движение «парадоксальное дыхание.»

Брюшное дыхание. Освоение методики движения «брюшное дыхание.» Разучивание упражнений на движение «брюшное дыхание.»

Промежуточная аттестация.

Диагностическая таблица. Дыхательная диагностика

№	Список детей	пол	возраст	П /с звуковая проба	Проба Генчи	ЖЁЛ

Методика проведения диагностики

1. Звуковая проба – Пс. И.п. - стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По

секундомеру вслух ведется счет секунд (одновременно с третьим вдохом ребенок может поднять руку, опустить ее с окончанием «мычания» и запомнив цифру, произносимую в этот момент). Единица измерения – секунды (с).

2. Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи) – М/с – И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой рот и нос одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет. Единица измерения – секунды (с).

3. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – М/с – Измеряется с помощью спирометра.

И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха. Затем глубоко вдохнув и взяв мундштук спирометра в рот, не закрывая задней части прибора, делает долгий максимальный выдох. Проводится два последовательных измерения. Максимальный показатель прибора фиксируется. Единица измерения – литр (л).

Во 2 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования навыка дыхательной гимнастики;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники дыхательной гимнастики;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-оздоровительных занятий и соревнований.

Учебно-тематический план модуля «Базовая подготовка».

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос.
2	Длинный вдох - короткий выдох.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
3	Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением.	7	0,5	6,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
4	Выдох с произнесением различных звуков.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
5	Прерывистые выдохи или наоборот свободные.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.

6	Глубокое "полное" дыхание.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
7	Парадоксальное дыхание.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
8	Брюшное дыхание.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
9	Дыхание в статических позах и в движении и т.д.	6	0,5	5,5	Индивидуальный показ комплекса, обсуждение.
10	Малоподвижные игры.	14		14	Наблюдение, анализ.
11	Спортивно - массовые мероприятия	2		2	Наблюдение, анализ.
12	Итоговая аттестация	1		1	Контроль, обсуждение.
	Итого по 1 модулю:	66,5	4,5	62	

Содержание учебного плана

1 модуль «Базовая подготовка»

Теоретические сведения. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Длинный вдох - короткий выдох. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «длинный вдох - короткий выдох».

Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «длинный вдох - короткий выдох.»

Выдох с произнесением различных звуков. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «Выдох с произнесением различных звуков.»

Прерывистые выдохи или наоборот свободные. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «прерывистые выдохи или наоборот свободные.»

Глубокое "полное" дыхание. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «глубокое "полное" дыхание.»

Парадоксальное дыхание. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «парадоксальное дыхание.»

Брюшное дыхание. Составление и разучивание комплекса упражнений на движение «брюшное дыхание.»

Малоподвижные игры. Разминка – комплекс гимнастики Стрельниковой. Разучивание и отработка малоподвижных игр: «Летел лебедь», «Садовник», «Колечко, колечко выйди на крылечко», «Краски», «Классические классики», «Круглые классики», «У медведя во бору», «Кандалы».

Спортивно - массовые мероприятия. Смотр «Дышу легко». Эстафеты «Дыхание»

Итоговая аттестация.

Диагностическая таблица. Дыхательная диагностика

№	Список детей	пол	возраст	П /с звуковая проба	Проба Генчи	ЖЁЛ

Методика проведения диагностики

1. Звуковая проба – Пс. И.п. - стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По секундомеру вслух ведется счет секунд (одновременно с третьим вдохом ребенок

может поднять руку, опустить ее с окончанием «мычания» и запомнив цифру, произносимую в этот момент). Единица измерения – секунды (с).

2. Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи) – М/с – И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой рот и нос одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет. Единица измерения – секунды (с).

3. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – М/с – Измеряется с помощью спирометра. И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха. Затем глубоко вдохнув и взяв мундштук спирометра в рот, не закрывая задней части прибора, делает долгий максимальный выдох. Проводится два последовательных измерения. Максимальный показатель прибора фиксируется. Единица измерения – литр (л).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень спортивных сооружений

№	Наименование
1	Спортивный зал

Материально – техническое оснащение программы

Для повышения зрелищности и активизации интереса детей при проведении занятий по дыхательной гимнастике имеется следующее оборудование:

1. ноутбук;
2. проектор;
3. экран.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.

2. **Велитченко В.К.** Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. **Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А.** Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. **Красикова И.С.** Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. **Лечебная физическая культура:** Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
6. **Овсянников В.Д.** Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
7. **Степанова О.А.** Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. **Хрипкова О.Г. и др.** Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. **Детские подвижные игры.** / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. **Страковская В.Л.** 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. **Хамзин Х.** Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. **Шефер И.В.** Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279255

Владелец Никитина Анна Анатольевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026