

Управление образования города Хабаровска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
г.Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2024 г.
Протокол № 4



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДТДиМ»
/ Лобанова Е.В./
Приказ №24-1 «22» мая 2024 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ»**

Направленность: Физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: Базовый
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор:
Носова Наталья Павловна
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Учебный план
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методическое обеспечение
- 2.5. Рабочие программы
- 2.6. Список источников

РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает базовый уровень.

ДООП разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»,

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года;
- Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск» (в редакции постановления администрации города от 02.10.2023 № 3890);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Дворец творчества детей и молодёжи «Северное сияние».

Актуальность «В здоровом теле – здоровый дух», гласит древнее и глубокое, по своей справедливости, изречение, которое, к сожалению, теперь почти забыто. Человек имеет двойственную природу, состоящую из соединения духа и тела. Нездоровая экологическая обстановка, минимализация активных физических движений обусловленная сидячим ритмом жизни в большинстве своём – вызывают ослабление здоровья.

Программа «Дыхание жизни» призвана обеспечить поступательность процесса развития навыков дыхательной гимнастики, которая сохранит и поддержит физическое здоровье, приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и общечеловеческим ценностям, познакомит с элементами нейрогимнастики и бодиперкуссией, что положительно скажется на развитии мозга.

Педагогическая целесообразность представляется целесообразным в свете современных тенденций сохранения здоровья, занимает важное место в жизни каждого человека.

Новизна программы так же заключается в сочетании использования в процессе обучения дыхательной гимнастики, нейрогимнастики и бодиперкуссии.

Нейрогимнастика — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

Body Percussion (телесная перкуссия) – это искусство исполнения ритмов, без использования музыкальных инструментов. Только тело, движение, голос, что очень развивает координацию тела.

Построение педагогической работы в соответствии с поставленной целью и предоставление возможности детям усвоить программу при условии нормального развития детей.

Программа предполагает очно-заочное (дистанционное) обучение с использованием информационно – коммуникационных технологий, с помощью конференции Zoom.

Дыхательная гимнастика является инновационной педагогической технологией, активно внедряющейся сегодня в систему физкультурно – оздоровительной работы образовательных учреждений, как одно из средств сохранения физического здоровья школьников.

Занятия, построенные на методике дыхательной гимнастики, включают в себя комплекс дыхательных упражнений, включающих в себя движения, нейрогимнастику и бодиперкуссию.

Адресат Занятия рассчитаны на детей 7-15 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья.

• ***Объём и сроки усвоения программы, режим занятий***

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2	3	6	43	258
Итого по программе					258

Режим занятий: Установленная продолжительность одного занятия - 40 минут. Установленная продолжительность времени отдыха между занятиями — 10 минут.

Форма организации занятий: Занятия организуются в группах, сформированных с учетом возрастных закономерностей и уровнем первоначальных знаний и умений обучающихся. Количество обучающихся в группах 8-15 человек. Учебно-тренировочные занятия, комбинированное занятия, практические занятия, дистанционное.

В водной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.

В основной части весь материал распределяется на два занятия.

На первом - знакомство с новыми упражнениями, закрепление уже известных.

На втором - совершенствование и точность выполнения упражнений. Упражнения выполняются как под соответствующую музыку, так и без неё.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Формы проведения занятий: групповая, индивидуальная.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей через систему диафрагмального дыхания, нейрогимнастики и бодиперкуссии, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, общечеловеческим ценностям.

Задачи программы:

- Дать детям представление о здоровом образе жизни;
- Познакомить с элементами дыхательной гимнастики, нейрогимнастики и бодиперкуссии.
- Обучить детей основам диафрагмального дыхания;
- Развивать память, мышление, внимание;
- Развивать двигательную активность ребенка и его физические качества, мелкую моторику;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.
- Развивать навыки коммуникации;
- Воспитывать чувство ответственности за личную безопасность;

Принципы построения программы:

- наглядность (показ упражнений, образный рассказ);
- доступность (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному);
- систематичность (регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений);
- закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий);
- индивидуально-дифференциальный подход (учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка);
- сознательность (понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять).

Принципы отбора содержания:

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип интеграции.

1.3. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, опрос
2.	Знакомство с дыхательным аппаратом	15	3	12	Наблюдение, беседа
3.	Дыхательные разогревающие статические упражнения	45	5	40	Наблюдение, опрос
4.	Дыхательные упражнения в движении	45	5	40	Наблюдение, опрос
5.	Дыхательные упражнения с равновесием	45	5	40	Наблюдение, опрос
6.	Дыхательные упражнения с элементами нейрогимнастики	45	5	40	Наблюдение, опрос
7.	Дыхательные упражнения с элементами бодиперкуссией	45	5	40	Наблюдение, опрос
8.	Воспитательные беседы	15	3	12	Открытые занятия
итого		258	33	225	

1.3. Содержание программы

1. Раздел

Вводное занятие

Теория: Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности

Практика: Психологическая подготовка

- базовая психологическая подготовка;
- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- знания о психике человека, психических состояниях;

• формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

2. Знакомство с дыхательным аппаратом

Теория: Строение дыхательного аппарата

Практика: Просмотр видеофайлов, изображений. Показ на себе.

3. Дыхательные разогревающие статичные упражнения

Теория: Понятие «дыхательная гимнастика». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика:

- Значение гимнастики дыхания и история её развития.
- Изучение строения дыхательного аппарата
- Изучение различных видов дыхания
 - высоко
 - боковое
 - дыхание диафрагмой и животом
 - дыхание с объединённой работой всего дыхательного аппарата
- Постановка дыхания
- Обучение диафрагмальному дыханию
- Закрепление навыка диафрагмального дыхания
- Дыхательная гимнастика, серия 1 (для достижения физиологически правильного дыхания и углубления его)
- Дыхательная гимнастика, серия 2 (для достижения правильного вдыхания)
- Дыхательная гимнастика, серия 3 (для достижения правильного выдыхания)
- Дыхательная гимнастика, серия 4

4. Дыхательные упражнения в движении

Теория: Понятие «движение». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений в движении

(Приложение1):

- «Ладони»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошка»

- «Обними меня»
- «Большой маятник»
- «Повороты головы»
- «Ушки»
- «Маятник головой»
- «Перекаты»
- «Шаги»

5. Дыхательные упражнения с равновесием

Теория: Понятие «равновесие». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика:

Дыхательные упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

6. Дыхательные упражнения с элементами нейрогимнастики

Теория: Понятие «нейрогимнастика». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика: Дыхательные упражнения с элементами нейрогимнастики:

- Привет
- Колечки
- Футбол
- Пианино
- Кулак, ребро, ладонь, хлопок
- Ухо нос хлопок
- Моряк
- Кнопки мозга

Упражнения для мозга –это специальные движения, строящиеся по определённой технике и воздействующие на мозолистое тело головного мозга посредством задействования нейронных связей. Кроме того, в процессе выполнения кровь ребёнка насыщается кислородом, особенно в упражнениях, где работают все конечности.

1. **«Перекрёстные шаги».** Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колене правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течение 1-2 минут, меняя руку и ногу (потянуть к левому и колену правую руку и т.д.). Данное упражнение улучшает координацию и развивает бинокулярное зрение, что позитивно влияет на навыки письма, слушания и чтения.

2. **«Двойные каракули».** Задача ребёнка — рисовать двумя руками одновременно фигуры и рисунки, расположенные зеркально относительно срединной линии (ею может выступать, например, карандаш, ножка торшера или ось нашего позвоночника). Начинать лучше всего с простых фигур — спиралей, кругов, постепенно переходя к усложнению задачи — рисованию сердечек, звездочек, домиков. Следующий этап усложнения — подключение к процессу «рисования» стоп (для этого движения нужно выполнять сидя на стуле). Это упражнение развивает моторику, концентрацию внимания, улучшает пространственное восприятие.

3. **«Кулак — ребро — ладонь».** Данное упражнение на повторение развивает память, синхронную работу рук и сосредоточенность. Родителю необходимо показывать ребёнку движения руками в заранее придуманной им последовательности из вариантов «кулак», «кулак, поставленный на ребро», «раскрытая ладонь». Он выполняет движения стоя, вытянув вперед одну доминантную руку (например, ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, распрямлённая ладонь на плоскости). Ребёнок должен повторить последовательность 10-15 раз, не запутавшись. Далее упражнение можно усложнить: вытянуть вторую руку, чтобы движения выполнялись ими одновременно, ускорить темп выполнения или поменять последовательность действий.

4. **«Слон».** Это упражнение из системы Дэннисона действительно активизирует связь в системе «тело — интеллект», а также развивает концентрацию и вестибулярный аппарат. Ребёнку необходимо встать, склонив голову набок так, чтобы ухо было плотно прижато к плечу. Одновременно с этим необходимо вытянуть вперед ведущую руку и начать рисовать ей в воздухе перед собой восьмерку (знак бесконечности) против часовой стрелки.

Глазами нужно следить за кончиками пальцев, концентрируя внимание на центре поля зрения. После 1-2 минут выполнения руку следует поменять.

7. Дыхательные упражнения с элементами бодиперкуссией

Теория: Понятие «бодиперкуссия». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика:

В данной технике традиционно используют четыре основных body-звука (в порядке от самого низкого до самого высокого):

- Stomp – шагание ногами по полу или резонирующей поверхности;
- Patsch – хлопки ладонями по бедрам (поочередно или одновременно);
- Clap – хлопанье в ладоши;
- Click – щелчки большим и средним пальцами.

Освоив базовые «аккорды» и научившись сотрудничать с собственным телом, можно импровизировать, изобретать новые звуки.

Основной формой в этом виде деятельности является “эхо”, учащиеся за педагогом повторяют предлагаемую серию жестов, и форма "делай как я", когда за одним ребенком повторяют все остальные.

Сопоставим движение и звуки (боди звук)

1. Щелчки руками – Чики чики
2. Хлопки по груди – Токо токо
3. Хлопки по животу – Тэкэ тэкэ
4. Хлопки по ногам – Така така
5. Стук ногами Тум тум
6. Хлопок в ладошки – Па

Для того чтобы создать ритмический ансамбль разделимся на группы:

1я группа: делает упражнение Така-така, Тэкэ-тэкэ, Токо-токо, Па.

2я группа: исполняет упражнение Тум, Па, Тум-тум, Па.

На три группы:

1я группа: исполняет упражнение Тум, Па, Тум-тум, Па.

2я группа: делает упражнение Така-така, Тэкэ-тэкэ, Токо-токо, Па.

3я группа: чики-чики, токо-токо, тэкэ-тэкэ, така-така, тум тум, па, тум тум па.

2. Упражнение «Братец Яков»,

БРАТЕЦ ЯКОВ, БРАТЕЦ ЯКОВ

Хлопок, правая рука, хлопок, левая, хлопок, правая, правая, правая.

СПИШЬ ЛИ ТЫ? СПИШЬ ЛИ ТЫ?

Хлопок, правая, хлопок, левая, хлопок левая, левая, левая.

КОЛОКОЛ УДАРИЛ, КОЛОКОЛ УДАРИЛ

Замок (тыльные стороны ладони), Замок (ладони))2 раза

ДИН ДОН ДОН, ДИН ДОН ДОН

Хлоп ладони 2р..Хлоп ладони 2р.

3. Упражнения

1. «Дровосек».И.п. (исходное положение) - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимая руки в замок над головой – вдох, опускаем сомкнутые руки вниз между коленями, сгибаясь в пояснице - выдох. Повторить 10 раз.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки - в стороны. Вдох. Поворот левой рукой и корпусом к вытянутой правой руке - выдох. То же - в противоположную сторону. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки над головой. Вдох – полуприсед, округлив спину, обхватываем или касаемся руками коленей. Выдох. Повторить 8-10 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Вдох. Рука отведена в сторону и назад на 45 градусов. Приводим к противоположному колену - выдох. То же делаем противоположной рукой. Повторить 8-10 раз.
5. И.п. - ноги на ширине плеч. Разводим руки в стороны – вдох. Обнимаем себя руками – выдох. Повторить 8-10 раз.
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. Отводим руки, согнутые в локтях - вдох, сводим локти максимально вместе, округляя спину - выдох. Повторить 8-10 раз.
7. И.п. - ноги на ширине плеч. Правая рука и корпус наклонить вправо - вдох, левая рука скользит вдоль тела вниз. И.п. - выдох. То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.
8. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 5-6 круговых движений руками вперед – вдох, 6-7 -движений назад – плавный выдох.
9. Брюшное дыхание И.п. - ноги на ширине плеч. Правая рука на животе, левая – на грудной клетке. Надуваем сильно живот - вдох. Втягиваем живот - выдох. Повторить 8-10 раз.
10. И.п. - ноги на ширине плеч. Правая рука сторону и назад под углом 45 градусов - вдох. тянемся к колену, не сгибая ног, - выдох. То же другой рукой. Повторить 8-10 раз.
11. И.п. - ноги на ширине плеч. Руки над головой - вдох. Два быстрых выдоха: Тянемся Правым локоть к согнутому левому колену - выдох, тянемся левым локтем - к согнутому правому колену - второй выдох.
12. И.п. - ноги на ширине плеч. Руки через стороны вверх, разводя лопатки, - вдох. Руки через стороны с наклоном вниз - выдох. Повторить 2-3 раза.

8. Воспитательные беседы

- Беседа с детьми и родителями о здоровье, и здоровом образе жизни.
- Инструктаж по предупреждению травматизма.
- Беседа с детьми о личной гигиене и уходом за телом.
- «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».

- «Правильное дыхание- залог здоровья».

1.4. Планируемые результаты

Предметные

- Дети будут знать: о понятие “здоровье”, «диафрагмальное дыхания» о значение гигиенических процедур для здоровья, о роли дыхательной гимнастики в повышении работоспособности, развития мозга.
- Получат знания о своем организме, о его функциональных возможностях, способах укрепления собственного здоровья, и способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Обучающиеся будут знать понятия нейрогимнастика и бодиперкуссия.

Метапредметные

- В результате освоения программы, у обучающихся будет наблюдаться увеличение двигательной активности, и улучшение показателей физического здоровья;
- Систематическое применение дыхательных упражнений с элементами нейрогимнастики и бодиперкуссии;
- Ожидаемым эффектом будет общее укрепление защитных функций организма, улучшение работы внутренних органов, а также развитие памяти, мышления, внимания.

Личностные

- У ребенка сформируется устойчивая потребность к ведению здорового образа;
- Участие в программе благотворно скажется на нравственном, физическом и интеллектуальном развитии детей, будут динамично развиваться познавательные интересы, творческая активность и инициатива
- У детей сформируются умения и навыки, приобретенные в объединение, которые будут способствовать личностному развитию и росту ребенка и социализации: ответственность, трудолюбие, взаимовыручка, дети научатся уважать своих товарищей и добиваться поставленной цели.

РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Дидактическое обеспечение	Кадровое обеспечение
-Просторное, проветриваемое помещение, обеспечивающее свободу движений и перемещений -Инвентарь (коврик, стул) -Зеркало -Мультимедиа материал (видео, аудио, слайды) -Компьютер -Программа «ZOOM» для дистанционного обучения.	Образовательная программа, научная и специальная литература, комплексы упражнений, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства.	Педагог дополнительно го образования

2.2. Формы аттестации

Формы подведения итогов: наблюдение, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие для родителей, игра-испытание, отзыв, самоанализ.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- ✓ *текущий контроль* умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- ✓ *тематический контроль* умений и навыков после изучения тем;
- ✓ *взаимоконтроль*;
- ✓ *самоконтроль*;
- ✓ *итоговый контроль* умений и навыков;
- ✓ *контроль за состоянием здоровья*.

Формы предоставления результатов

В начале и конце года детям предлагается комплекс контрольных упражнений. Полученные результаты отражаются в диагностических картах и индивидуальных карточках.

2.3. Оценочные материалы

- ✓ Диагностическая карта личностного развития учащегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы.
- ✓ Диагностическая карта учета результатов обучения. После заполнения диагностических карт определяется, сколько учащихся с высоким, средним и низким уровнем развития.
- ✓ Резюмирующий тестовый протокол по образовательной программе.
- ✓ Индивидуальная карточка учета результатов обучения.

2.4. Методическое обеспечение

Структура занятия по программе «Дыхание жизни»

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование работы для учащихся на данное занятие	Практическая работа учащихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Отрабатываются навыки и приёмы.	Посвящена закреплению материала, анализу проделанной работы.

Основные методы, приемы, формы, используемые в программе «Дыхание жизни», направленные на достижение цели и выполнение задач:

Наименование	Содержание
Методы	
Метод сенсорного восприятия	сенсорное развитие состоит в том, что оно упорядочивает хаотичные представления ребенка, полученные при взаимодействии с внешним миром, развивает внимание, развивает наблюдательность, является основой для интеллектуального развития, обеспечивает усвоение сенсорных эталонов. Усвоить сенсорный эталон – значит не просто уметь правильно называть то или иное свойство предмета: необходимо иметь четкие представления для анализа и выделения свойств самых различных предметов в самых разных ситуациях. Поэтому такое большое значение отводится сенсомоторным действиям: чтобы познакомиться с каким-то предметом практически, его нужно потрогать руками, сжать, погладить, покатать, понюхать и т. д.
Словесный метод	Объяснение (последовательного раскрытия причинно-следственных связей, аргументации и доказательств; использования сравнения, сопоставления, аналогии; привлечение ярких примеров; безукоризненной логики изложения). Беседа: (в зависимости от цели занятия применяются различные виды беседы: эвристическая, воспроизводящая, систематизирующая)

	<ul style="list-style-type: none"> • Эвристическая беседа (от греческого слова «эврика» — нашел, открыл) применяется при изучении нового материала. • Воспроизводящая беседа (контрольно-проверочная) имеет цель закрепления в памяти учащегося ранее изученного материала и проверку степени его усвоения. • Систематизирующая беседа проводится с целью систематизации знаний после изучения темы или раздела на повторительно- обобщающих уроках. • Одной из разновидностей беседы является собеседование. Оно может проводиться как с группами в целом, так и с отдельными группами учащихся. <p>Самостоятельная работа (Форма организации самостоятельной работы, наиболее способствующая обобщению и углублению ранее приобретенных знаний и — главное — развитию умений самостоятельно овладевать новыми знаниями, развитию творческой активности, инициативы, склонностей и способностей.)</p>
Наглядный метод	<p>Метод иллюстраций - предполагает показ иллюстрированных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске и др.</p>
Игровой метод	<p>Дидактические игры — в отличие от деловых игр, регламентируются жестко и не предполагают выработку логической цепочки для решения проблемы. Игровые методы можно отнести и к интерактивным методам обучения. Все зависит от выбора игры.</p> <p>Деловые игры - (в том числе ролевые, имитационные) - во время игры учащиеся играют роли участников той или иной ситуации, примеряя на себя разные роли.</p> <p>Аквариум - одна из разновидностей деловой игры, напоминающая реалити-шоу. При этом заданную ситуацию обыгрывают 2-3 участника. Остальные наблюдают со стороны и анализируют не только действия участников, но и предложенные ими варианты, идеи.</p> <p>Формула ПОПС - учащимся предлагается написать четыре предложения, отражающие следующие четыре момента ПОПС – формулы: П – позиция О – объяснение (или обоснование) П – пример С – следствие (или суждение).</p>
Методы практического обучения	<p>Упражнения -под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения или</p>

	<p>повышения его качества. Упражнения применяются при изучении тем на различных этапах учебного процесса).</p> <p>Наблюдение - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.</p> <p>Самостоятельная (творческая) работа - самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая практических исследовательских умений с помощью различного материала.</p> <p>"Body Percussion"- искусство играть музыку без использования инструментов способно развивать чувство ритма у детей, формировать навыки слушания.</p>
<p>Методы проблемного обучения</p>	<p>Сообщающее изложение с элементами проблемности - этот метод предполагает создание единичных проблемных ситуаций незначительной сложности. Педагог создает проблемные ситуации лишь на определенных этапах урока, с тем, чтобы вызвать интерес учащихся к изучаемому вопросу, сконцентрировать их внимание на своих словах и действиях. Проблемы решаются по ходу изложения нового материала самим педагогом. При использовании в обучении данного метода роль учащихся довольно пассивна, уровень их познавательной самостоятельности невысок.</p> <p>Познавательное проблемное изложение- суть данного метода состоит в том, что педагог, создавая проблемные, ситуаций, ставит конкретные учебно-познавательные проблемы и сам в процессе изложения материала осуществляет показательное решение поставленных проблем. Здесь на личном примере педагог показывает учащимся какими приемами и в какой логической последовательности следует решать проблемы, возникшие при данной ситуации. Усваивая логику рассуждений и последовательность поисковых приемов, которыми пользуется педагог в процессе решения проблемы, учащиеся производят действия по образцу, мысленный анализ проблемных ситуаций, сопоставляют факты и явлений и знакомятся со способами построения доказательства.</p> <p>Эвристический или частично-поисковый метод применяется тогда, когда педагог ставит цель обучить</p>

	<p>учащихся отдельным элементам самостоятельного решения проблемы, организовать и вести силами учащихся частичный поиск новых знаний. Поиски решения проблемы осуществляются либо в виде определенных практических действий, либо путем наглядно- действенного или абстрактного мышления — на основе личных наблюдений или информации, полученной от педагога, из письменных источников и т. д.</p>
<p>Практический метод стимулирования деятельности</p>	<p>Соревнования (метод стимулирования активности воспитанников путем создания условий, когда каждый участник стремится максимально проявить свои способности и добиться лучших результатов по сравнению с другими.)</p> <p>Поощрение – стимулирование положительных проявлений личности с помощью высокой оценки ее поступков, порождение чувства удовольствия и радости от сознания признания другими усилий и стараний личности. Виды поощрения: одобрение, похвала, благодарность, награждение</p>
<p>Методы контроля и самоконтроля</p>	<p>Методы устного контроля и самоконтроля (опрос, беседа)</p> <p>Методы письменного контроля и самоконтроля (анкетирование, тестирование)</p> <p>Методы практического контроля и самоконтроля (наблюдение)</p>
<p>Формы организации занятия</p>	
<p>Групповая</p>	<p>это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.</p>
<p>Фронтальная работа</p>	<p>предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися для достижения ими общей познавательной задачи.</p>
<p>Работа в парах</p>	<p>общее задание делится между партнерами. Работа в парах дает время подумать, обменяться идеями с партнером и лишь, потом озвучивать свои мысли перед группой. Она способствует развитию навыков высказываться, общаться, критически мыслить и вести дискуссию. Таким образом, каждый отвечает не только за свои знания, но также и за знания своего товарища по учебной работе.</p>
<p>Индивидуальная форма</p>	<p>предусматривает самостоятельное выполнение учащимся одинаковых для всей группы задач без контакта с другими учащимися и педагогом, но в едином для всех темпе.</p>

Самостоятельная работа (веб занятия)	Дистанционное обучение с применение ИКТ, с помощью программы ZOOM.
Средства обучения	
Визуальные	предметы, макеты, карты, слайды, ИКТ - презентации;
Аудиальные	музыкальное сопровождение
Аудиовизуальные	телевидение, кинофильмы, ИКТ - презентации

В программе «Дыхание жизни» занятия выполняются, с помощью упражнений нейрогимнастики, которые помогают ребёнку не только в школе, когда детский мозг находится в активной работе, а также выполненные упражнения благоприятно скажутся и во взрослой жизни, когда человеку придётся работать на компьютере, водить автомобиль или управлять иным транспортным средством, использовать различные приборы или механизмы.

Классификация упражнений

Все упражнения нейрогимнастики по Дэннисону разделены на 4 большие категории:

1. **Энергетические упражнения.** Движения этой группы направлены на ускорение некоторых нервных процессов. Они позволяют улучшить саморегуляцию, активизировать мышление, повысить скорость осознанного чтения, улучшить внимание.
2. **Углубляющие позитивное отношение.** Эта группа упражнений направлена на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. В частности, они помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, снять нервное перенапряжение, активизировать внимание и память.
3. **Растягивающие движения.** Этот тип упражнений ответственен за подготовку ребёнка к познавательной деятельности. Движения позволяют развить навыки к длительному удержанию внимания, расслабить сухожилия, избавиться от напряжения в мускулатуре. Особенно полезны эти действия при формировании навыков письма и навыков мелкой работы руками.
4. **Срединные движения.** Данные упражнения направлены на одновременную деятельность рук, ног, глаз — то есть парных органов. Благодаря таким движениям активизируется работа обоих полушарий мозга. Срединные движения улучшают координацию, равновесие навыки чтения,

письма и пространственного ориентирования. С их же помощью улучшаются навыки обработки сенсомоторной информации.

Техника "**Body Percussion**" Боди-перкашн – это танец, в котором тело еще и музыкальный инструмент. Исполнение ритма всем телом, умение и возможность буквально проявлять пульс и ритмические особенности разных стилей и жанров музыки. Это игра, активное включение в процесс, захватывающая командная работа.

Основные приемы для создания ритмического рисунка: хлопки, щелчки, притопы, шлепки. Body percussion – органичное проживание ритма, телесное и умственное одновременно. Одно из самых эффективных направлений для развития ритмической свободы, координации, чувства метра и квадрата, взаимопонимания в ансамбле.

Хлопанье в ладоши, клецанье языком, топот, свист, стук – вот далеко не полный перечень звуков, легко воспроизводимых любым человеком при помощи собственного тела. Именно этим «музыкальным инструментом» мы учимся владеть в технике body percussion. Техника body percussion широко используется педагогической практике, ведь она помогает ученику не просто услышать, а прочувствовать ритм, ощутить его внутри себя и воспроизвести.

Традиционно используют четыре основных body-звука (в порядке от самого низкого до самого высокого):

Stomp – шагание ногами по полу или резонирующей поверхности

Patsch – хлопки ладонями по бедрам (поочередно или одновременно)

Clap – хлопанье в ладоши

Click – щелчки большим и средним пальцами.

Освоив базовые «аккорды» и научившись сотрудничать с собственным телом, можно импровизировать, изобретать новые звуки, разучивать коллективные композиции.

Занимаясь body percussion учащиеся научатся создавать музыку своими руками, а также ногами, зубами, щеками и другими частями тела.

Body percussion является важной системой физических упражнений, развивает быстроту реакции, внимательность, логику.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

Технология	Содержание
<i>Личностно-ориентированное обучение</i>	максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

<i>Технология индивидуального обучения</i>	(индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
<i>Технологии адаптивной системы обучения</i>	упражнения через игру
<i>Педагогика сотрудничества</i>	сотрудничество педагога и учащихся
<i>Технология КТД обучения</i>	коллективные тренинги, массовые упражнения
<i>Технология ТРИЗ</i>	(методика Г.С. Альтшуллер) -для создания нового, соединяющий в себе точный расчет, логику, интуицию;
<i>Игровые технологии и здоровьесберегающие</i>	игры, упражнения
<i>Технологии развивающего обучения</i>	побуждает, приводит в движение внутренние процессы психических новообразований.)

Организационно - педагогическая деятельность с родителями.

Тема	Содержание
Проведение родительских собраний	– организационное (сентябрь); – итоговое (апрель).
Проведение открытых уроков для родителей:	декабрь, апрель-май
Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.	
Индивидуальные беседы с родителями:	– индивидуальные способности и достижения; – анализ образовательной деятельности.
Индивидуальное консультирование:	– состояние здоровья, обучающегося; – местоположение в коллективе;
Анкетирование	Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях. Цель: получить информацию Май: удовлетворенность качеством дополнительного образования во Дворце и объединении.

План воспитательной работы

Формы работы	Сроки	Социальные партнёры
---------------------	--------------	----------------------------

Дела в объединении		
Ведение блога по направлению деятельности в «Instagram»	В течение года	
Размещение информации о жизнедеятельности детского коллектива на официальном сайте учреждения dk-khv.ru	В течение года	
Участие в творческих мероприятиях дворца	В течение года	
Участие в различных проектах, акция	В течение года	
Тематические беседы по ППД, ППБ. ТБ и охрана здоровья	Сентябрь	Комитет администрации г. Хабаровска по управлению Краснофлотским районом
Индивидуальная работа с детьми	В течение года	
Дела во Дворце		
Мероприятие, посвященное профессиональной подготовке	март	Сектор по работе с семьей, детьми и молодежью. Комитет администрации г. Хабаровска по управлению Краснофлотским районом
Субботник «Наша площадь»	май	
Работа с родителями		
Родительское собрание	Сентябрь, май	
Индивидуальные встречи и консультации	По запросу родителей и детей	
Анкетирование на удовлетворённость качеством образования	Сентябрь апрель	

2.6. Список источников для педагога

1. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Авт.-сост. Т.Ю.Амосова. – М.: РИПОЛ классик, 2008 – 64 с.

- 2.«Гимнастика мозга» Книга для учителей и родителей. Пол Е. Деннисон, Гейл Е. Деннисон, Изд. «ИГ Весь», 2017 г.
- 3.Сполдинг Дж. Обучение через движение- М., 1992г.
- 4.Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб., 1997г.
- 5.Чистякова М.И. Психогимнастика – М., 1995г.
- 6.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
- 7.Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Айрис, 2007.-112с.
- 8.Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.:Метафора,2003.- 128л.
9. Locklear Scott. Body percussion [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.crosspulse.com>
10. Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеразвивающих программах (включая разноуровневые программы)»;
11. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Список источников для детей

- 1.Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
- 2.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
- 3.Палей, Лана. Лучше, чем йога. Гимнастика на каждый день / Лана Палей. - Москва: Огни, 2014. - 304 с
- 4.Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Авт.-сост. Т.Ю.Амосова. – М.: РИПОЛ классик, 2008 – 64 с.
5. <http://io.nios.ru/articles2/103/12/neyrodinamicheskaya-gimnastika-kak-odin-iz-metodov-razvitiya-emocionalnoy-i>

6. <https://bmcudp.kz/ru/patients/prevention/hls-center-archive/dykhatelnaya-gimnastika-strelnikovoy-unikalnaya-metodika-ozdorovleniya.html>

Рекомендации для детей и родителей

Для детей любого возраста проводить тренировки с упражнениями для мозга нужно так, чтобы им было весело и интересно. В этом случае у ребёнка не сформируется негативного отношения к процессу, а тренировки станут полезной привычкой.

Отдельно можно выделить следующие рекомендации и правила:

1. Заниматься нейрогимнастикой с детьми следует каждый день, но без принуждения. Регулярность — главное правило успешного укрепления мозолистого тела, поэтому лучше сделать 1-2 упражнения, но каждый день, чем раз в неделю, но сразу 10 подряд.
2. Длительность комплекса упражнений для мозга не должна превышать 5-7 минут, особенно для неподготовленного ребёнка, который может быстро устать.
3. Не стоит выбирать одно место для нейрогимнастики. Конечно, выполнять её удобнее всего дома, но постоянно поддерживать интерес к занятию позволит частая смена локации. Одна неделя — дома, вторая — на балконе, третья — в парке, четвёртая — на детской площадке. Плюс гимнастики для мозга в том, что ребёнок может выполнять простейшие упражнения вне зависимости от места или времени. Даже в школе или в ходе мытья посуды можно отвлечься на 3-4 минуты, чтобы сделать пару движений.
4. Длительность тренировки и её «наполнение» следует усложнять постепенно. В зависимости от общих способностей ребёнка и его потребностей можно ускорять темп движений, менять действия местами, комбинировать. Однако перегружать чадо не нужно, поэтому в один комплекс лучше включить 5-6 движений, не более. Главное — качество, а не продолжительность и количество.
5. Упражнения можно проводить в положении стоя или сидя за столом.

6. Перед изучением каждого нового упражнения взрослый должен повторить движения сам, а затем проконтролировать повторяющие действия ребёнка, чтобы избежать ошибок.
7. Если ребёнку предстоит серьёзная умственная работа, то упражнения для мозга лучше выполнять до нагрузки (примерно за 5-15 минут до начала).

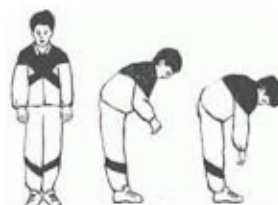
1. «Ладони».



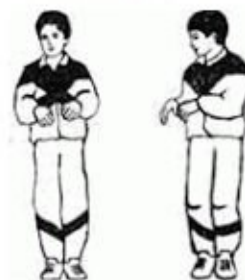
2. «Погончики»



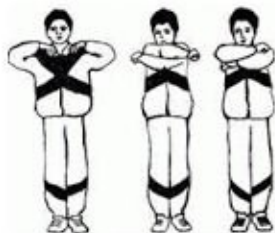
3. «Насос»



4. «Кошка»



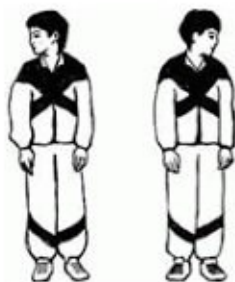
5. «Обними плечи»



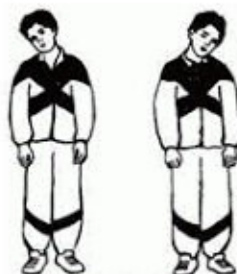
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



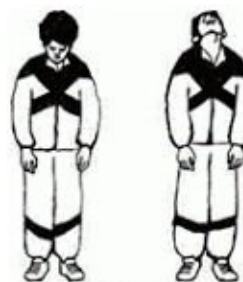
7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»

