

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств «Традиция» с. Власиха г. Барнаула

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 01.03.2023, протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДШИ  
Традиция»

Л.В. Белькова

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Русская здрава»  
физкультурно-спортивной направленности**

для обучающихся 5-17 лет  
срок реализации – 13 лет

Авторы-составители:  
Горн Сергей Иванович,  
Степанов Петр Александрович,  
педагоги дополнительного  
образования

Барнаул, 2023

## Пояснительная записка

В настоящее время наметилась тенденция на увеличение приверженности граждан здоровому образу жизни.

Влияние факторов риска может быть уменьшено при помощи активных действий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний, как на федеральном, так и на региональном уровне. Важную роль при этом играет просветительская работа среди населения в целях повышения его информированности о необходимости ответственного отношения к собственному здоровью.

Для исправления сложившейся ситуации были сформированы основные направления приоритетного национального проекта «Здоровье». Реализация приоритетных национальных проектов «Образование» и «Здоровье» рассматриваются в первую очередь, и не случайно идут рядом.

Одним из первых направлений в программе отмечается развитие профилактического направления медицинской помощи, пропаганда здорового образа жизни. Медицина без педагогики не сможет сделать человека здоровым, потому что его необходимо научить оценивать качество своего здоровья, грамотно повышать его уровень.

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют следующие законодательные, нормативные правовые акты и документы:

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;

Федеральный Закон Российской Федерации от 27.07.2010 № 210-ФЗ «О порядке предоставления государственных и муниципальных услуг»;

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»;

Протокол совещания президиума Совета при Президенте Российской

Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 № 11, в редакции от 19.09.2017 № 66(7) «Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Устав МБУ ДО ДШИ «Традиция»;

Локальные акты МБУ ДО ДШИ «Традиция».

Педагогический коллектив Детской школы искусств «Традиция» строит свою работу, во многом опираясь не только на современные методики, но и на опыт наших предков. В частности, опыт «Русской здравы» учит сохранять и укреплять здоровье.

Программа адресована детям с 5 до 17 лет, срок ее реализации составляет 13 лет обучения.

Всего:

468 часов – для объединений, функционирующих на базе МБУ ДО ДШИ «Традиция» 1 раз в неделю, 36 часов в год;

936 часов – для объединений, функционирующих на базе ОО – 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Дети в объединение принимаются без специального отбора, на основе свободного выбора и по желанию.

Цель программы – формирование базовых компетентностей ребёнка в области здорового образа жизни.

Задачи:

освоение методик «Русской здравы» для восстановления, сохранения и укрепления здоровья;

выделить наиболее простые и совершенные методики укрепления здоровья каждым учащимся;

применять идеи, предложенные в программе для более качественного улучшения здоровья;

пропагандировать знания о здоровом образе жизни наших предков для воспитания здорового поколения.

Принципы «Русской здравы» гласят:

1. Чисто пить (не есть и не пить мутного) – ВОДА.
2. Чисто есть (то есть не употреблять несвежих продуктов) – ЗЕМЛЯ.
3. Чисто дышать – ВОЗДУХ.
4. Грамотно использовать тепло своего организма – ОГОНЬ.

Основное содержание: изучение рекомендаций, предложенных нашими предками; внедрение в учебный процесс правил «Русской здравы»; совершенствование мировоззрения учащихся на основе «Русской здравы»; укрепление здоровья всех участников педагогического процесса посредством применения «семи навей» и «семи явей»; применение гимнастик «Русской здравы»: «бодринь», «яриги», «стриба».

Планируемые результаты:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала учащихся.
2. Рост уровня физического развития и физической активности учащихся.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
5. Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

Срок и объем освоения программы:

13 лет, 936 часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 6 лет, 432 часа;
- «Базовый уровень» - 4 года, 288 часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 года, 216 часов.

Форма обучения: очная, при необходимости – дистанционная.

Особенности организации образовательной деятельности и режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Русская здрава на базе МБУ ДО ДШИ «Традиция»	1 час в неделю; 36 часов в год	1 час в неделю; 36 часов в год	1 час в неделю; 36 часов в год
Русская здрава на базе ОО	2 часа в неделю; 72 часа в год	2 часа в неделю; 72 часа в год	2 часа в неделю; 72 часа в год

Ожидаемые результаты:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Русская здрава	- освоение принципов ЗОЖ; - рост уровня физического развития и физической активности учащегося; - повышение мотивации к	- повышение приоритета здорового образа жизни; - повышение функциональных возможностей организма учащегося; - развитие	- здоровый образ жизни; - сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма; - владение методиками «Русской здравы»

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	двигательной деятельности	физического потенциала учащихся;	

Программа открыта для изменений и дополнений в процессе реализации и дальнейшей работы по данному направлению.

## Учебный план

№ п/п\	Наименование тем	ШЭН 5	ШЭН 6	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс	Форма аттестации/ контроля
1	Знакомство с предметом	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	Собеседование
2	Образ жизни как фактор здоровья	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	Собеседование Тестирование физического развития
3	Влияние физических упражнений на организм человека	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	Собеседование
4	Гимнастика «Бодрина»	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	Собеседование Практикум
5	Гимнастика «Веи»	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	Собеседование Практикум
6	Гимнастика «Яриги»	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	Собеседование Практикум
7	Гимнастика «Стриба»	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	Собеседование Практикум
8	Подвижные игры русского народа	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	6/12	Собеседование Практикум
9	Молодецкие забавы	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	Практикум
10	Питание и здоровье	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	Собеседование Презентация
11	Дыхательная гимнастика	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	Собеседование Практикум
12	Итоговое занятие	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	Показательные выступления
Итого		36/ 72	<b>438 часов/ 936 часов</b>												

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 по 31.08.2023
Даты начала и окончания учебного года	с 05.09.2022 по 19.05.2023
Сроки промежуточной аттестации	10-20.12.2022, 1-19.05.2023

## Содержание программы

### Тема 1. Знакомство с предметом.

Теория: Предания старины.

Практика: Разминка.

### Тема 2. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: ЗОЖ. Государственная политика. Практика освоения ЗОЖ в России. Современные тенденции.

Практика: Тесты «Оценка собственного здоровья».

### Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: ОФП и здоровье человека.

Практика: Упражнения для утренней зарядки.

### Тема 4. Гимнастика «Бодринь».

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений:

Упражнение 1 «Знак Солнца»



Упражнение состоит из трех частей, первая — называется «Росток». Название отражает суть, и важно не только выполнить упражнение, но и провести эмоциональную параллель, психологически стимулируя себя, представляя, как прорастающее с первыми лучами солнца зернышко тянется вверх, пробивая прохладную земную толщу. Ладони соединены за головой у шеи. Раздвигая плечи, делаем глубокий продолжительный вдох и, не разнимая рук, тянемся вверх с небольшим прогибом спины назад, поднимая при этом подбородок. Вслед за ладонями вверх устремляется вся верхняя часть корпуса, а нижняя остается на месте. Вытянутые вверх руки опускаем прямо перед собой до горизонтального положения и переходим ко второй части — «Круг».

Соединив кисти ладонями наружу, круговым движением разводим руки, смыкая их за спиной и стараясь держать как можно выше. Корпус прямой. В начале «Круга» делаем вдох, в конце — выдох. Плавно переходим к третьей части — «Корневище». Соединив кисти на уровне груди и разведя локти, опускаем руки вниз, плотно сжимая ладони. Плечи при этом тянутся вверх. Вся третья часть сопровождается выдохом и опусканием подбородка. Каждая часть повторяется по два раза, без особого напряжения. Первый раз, как бы пробный — в памяти восстанавливается последовательность действий, а второй раз — с усилием.

Упражнение 2 «Потягивание в скруте корпуса»



Упражнение 3 «Пробуждение Радогоры»



Упражнение 4 «Растягивание ног»

а) Спина прямая, взгляд перед собой. Не изменяя положения тела, максимально вытягиваем вперед пятку, не поднимая ее высоко от пола. Не доводите интенсивность упражнения до появления болевых ощущений. То же проделайте с другой ногой. Дыхание произвольное.

б) Все то же самое, но теперь максимально оттягивайте мысочек ноги назад, слегка прогибаясь в позвоночнике.

Этот комплекс выполняется не только для разминки, но и для снятия усталости после тяжелой работы. Желательно, чтобы воздух в помещении был свежий, немного прохладный.

## Тема 5. Гимнастика «Веи»

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений:

После гимнастики «Бодринь» тело готово к основной части разминки — комплексу пластической гимнастики — «Веи».

Прежде, чем описывать его, выскажем некоторые предварительные замечания. В упражнениях для рук нагружается вначале правая, затем левая. Такая последовательность снижает резкое воздействие на сердце. Ведь все упражнения — это еще и самомассаж внутренних органов. В упражнениях для ног последовательность иная — сначала нагрузка на левую ногу, что обеспечивает более плавное воздействие на печень.

Не допускайте возникновения резких болевых ощущений, не поддавайтесь ускоренному ритму, не увеличивайте амплитуду движений. Традиционно разминка выполняется в парах. Партнер — это универсальный тренажер, способный задать вам любую нагрузку. Но часто возникает необходимость в индивидуальном занятии. Разберем наиболее важные упражнения.

В плавном повороте корпуса без отрыва стоп от пола делаем движение, похожее на обычное потягивание: поднеся руки к груди и разведя в стороны локти, вдыхаем и выпрямляем руки. То же повторяем, повернув корпус в другую сторону.

Плавно поднимаем руки над головой и, соединив их ладонями наружу, на вдохе, не разнимая, опускаем вниз; едва не коснувшись запястьями головы, разнимаем кисти и, задерживая дыхание, опускаем плечи вниз, оставляя руки согнутыми в локтях. Поднимаясь на мысочках, на выдохе распрямляем руки, опуская их вниз.

### Упражнение 1 «Заламывание плечевого сустава»



Рука за головой согнута в локте, кисть скользит по позвоночнику. Второй рукой, на выдохе, надавите сверху вниз на локоть. На вдохе — ослабьте давление. Смените руки.

### Упражнение 2 «Заламывание локтевого и плечевого суставов»



Кисть руки заблокирована, прижата к спине на уровне почек, локоть отставлен в сторону. Обхватив второй рукой локоть, на выдохе оттяните его по окружности к груди.

Выполняя упражнения, не задерживайте дыхания и соблюдайте принцип так называемого 'солнечного дыхания': выполняя вдох обязательно распрямляйте гортань, поднимая подбородок вверх и максимально разводя плечи, а на выдохе, после сжатия груди, отпускайте подбородок.

### Упражнение 3 «Волнообразный скрут позвоночника»



Подбородок прижат к груди. Лбом как бы стараемся дотянуться поочередно до груди, живота, бедра, колена. Затем с обратным прогибом, подняв подбородок, принимаем исходное положение. Скручивая корпус, делаем выдох, поднимая — вдох.

### Упражнение 4 «Обратный прогиб позвоночника»



Руки в положении «Складень» соединены предплечьями за спиной. Поднимаясь на мысочках, вдыхаем и подтягиваем грудь к подбородку, глядя прямо перед собой.

### Упражнение 5 «Змиево потягание»



«Падающий ящер». Одна нога согнута в колене, вторая максимально отставлена назад. Прогнув спину, опускаемся в максимально возможное положение растяжки, не доводя себя до резких болевых ощущений. Далее, стараемся прижать грудь к полу, как можно ближе к согнутому колену. Следите, чтобы выпрямленная нога составляла одну прямую с позвоночником, а каждый наклон корпуса сопровождался выдохом.

«Спящий ящер». Согнутая в колене под прямым углом нога лежит на полу перед вами, другая оттянута назад. Грудью стараемся достать согнутой ноги. Взгляд направлен вперед, спина прямая. Пять-шесть наклонов на выдохе, затем на вдохе прогиб корпуса назад.

### Упражнение 6 «Заламывание колена»

Стопу кладем на локтевой сгиб, обхватив рукой колено. Удерживая устойчивость на опорной ноге, рычагом руки оказываем нагрузку на сустав.

Отличительная черта Русской Здрavy — это работа организма по принципу рассеивания. В расслабленном состоянии человек руководствуется больше подсознательным, чем конкретно сформулированными задачами. Это улучшает координацию при произвольных движениях.

## Тема 6. Гимнастика «Яриги»

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений:

Комплекс силовой гимнастики «Яриги» — быстро разогревает мышцы за счет статических нагрузок, предупреждает травматизм. Вместе с тем интенсивная нагрузка в упражнениях влияет на обрисовку мышечной массы. Выполнять упражнения следует в едином дыхательном ритме с максимальной нагрузкой. Сподручник, словно универсальный тренажер, способен задать любую силовую нагрузку. Но превосходить свои возможности нельзя. Выполняющий упражнения должен на всем его протяжении не прерывать дыхания и, контролируя нагрузку, указывать сподручнику: меньше, достаточно.

### Упражнение 1 «Плечевые накаты»



Сподручник удерживает ваши опущенные вниз руки за запястья. На вдохе, широко растягивая плечи, вытягивайте руки вверх, стараясь не сгибать локти. Спину держите прямо, подбородок поднимите вверх.

### Упражнение 2 «Железное кольцо»



Наклонитесь вперед. Ваши руки, согнутые в локтях, обхватывают локти сподручника, соединенные в кулаках перед грудью. На выдохе сведите локти сподручника друг к другу.

### Упражнение 3 «Плуг»



Левая нога — впереди, правая — сзади, руки отведены за спину. Сподручник удерживает руки, а вы вытягиваете их на вдохе вперед.

### Упражнение 4 «Поднятие рук под прямым углом»



Корпус наклонен вперед, руки опущены вниз. Сподручник удерживает их, вы же на вдохе вытягиваете их вверх, удерживая под прямым углом к корпусу.

## Тема 7. Гимнастика «Стриба»

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений:

Комплекс динамической гимнастики — «Стриба» — совершенствует не только нервно-мышечный механизм. Но и скорость протекания физиологических процессов в центральной нервной системе, что способствует увеличению скорости реакции, координации и подвижности тела. Основная нагрузка приходится на очаги двигательной активности. Благодаря динамическим упражнениям разминки можно ощутить критические объем и скорость ваших движений. Важное достоинство «Стрибы» состоит в развитии чисто технического навыка, поскольку все упражнения основаны на элементах базовой техники. Упражнение, без которого не обходится ни одна тренировка,— «Падающее дерево».



Удерживая устойчивость в «Пяте» (не смещая ног с одного и того же места), заводим тело в положение критического баланса. Движения начинаются с низких перекачиваний над опорой, как можно ниже опустив таз. И словно росток, тянущийся от земли к солнцу, во вращении, постепенно поднимаем корпус вверх, балансируя на грани устойчивости. Желание удержать равновесие, не меняя точки опоры, со временем заметно обогатит объем ваших движений, а постоянное выполнение одного этого упражнения приведет к уверенному и быстрому лавированию корпусом при непривычных положениях тела. Комплекс продолжается вращениями в лучезапястных суставах на вытянутых в стороны руках. Далее, вращение рук в локтях с постепенным увеличением скорости на инерционных раскрутках. Затем — амплитудные вращения в плечевых шарнирах. Далее, обрабатываем шейный отдел позвоночника, соблюдая принцип ‘Солнечного дыхания’ (поднимая подбородок вверх и распрямляя плечи, делаем вдох, опуская — выдох), восстанавливаем его спокойный ритм.

Насыщенность «Стрибы» различными элементами будет соответствовать уровню вашей индивидуальной подготовки. Это могут быть прыжки с высоко поднятыми коленями, со всевозможными разворотами, глубокие вышагивания в прыжке в положение «Ящера» (одна нога согнута в колене; вторая, прямая, оттянута назад), а также подкруты и наклоны корпусом, всевозможные вращения ногами и руками, удержание устойчивости на опоре или бросание тела по инерции за бьющими конечностями и так далее.

Критерии мастерства в «Стрибе» — легкость и красота, движения должны походить на своеобразный танец. Показателем владения собственным телом для вас будут воинские инициации, связанные с риском для жизни. Например, уход в Свилю (пропускание мимо себя) от стрелы.

Точное автоматическое действие, привычка, вырабатываются длительными, постепенными и систематическими тренировками. В коре головного мозга складывается динамический стереотип, определяющий баланс процессов возбуждения и торможения, совершенство которого играет большую роль при оценке движений в реальном бою, полном внезапной опасности и неожиданности. Ведь непроизвольное движение вашего тела может вызвать даже не реальная, а потенциальная опасность.

Что же еще нужно знать, работая на предельных возможностях своего организма? В необычных условиях человек способен на усилие, недоступное в обычной жизни. Речь идет о физиологических резервах, механизмом включения которых, как это ни удивительно, являются эмоции. «В повседневной жизни человек использует не более 35 процентов возможностей организма. В экстремальных условиях ценой огромных волевых усилий мобилизуется до 50 процентов. Принято считать, что с предельным волевым усилием, в борьбе за жизнь, человек может использовать не более 65 процентов абсолютных возможностей своего организма. Причем у высокотренированных спортсменов физиологические резервы почти в два раза больше, чем у нетренированных людей того же возраста» (Физиология человека, Ю. Н. Чусов)

## Тема 8. Народные игры

Теория: Духовно-нравственные основы гимнастики.

## Практика: Разучивание и участие в «молодецких забавах»:

Национальной культуре свойственна определенная стилистика движений, наилучшим образом отраженная в плясе. Неспроста, танцы и пляски не обходятся без притаптывания, что способствует потряхиванию мышц, их расслаблению. снятию лишней напряженности. Применительно к кулачному бою пляс имеет свои особенности, даже музыкальное сопровождение на гармонике называется «на драку». Снимая концентрацию, рассеивание помогает сбалансировать состояние яркого пробуждения и агрессии, способствует снятию стресса и увеличению скорости двигательных реакций.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Чепена», «Олени и пастухи» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в *правилах* игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

### Тема 9. Молодецкие забавы

Теория: Из истории молодецких забав на Руси, их значение в жизни русского человека.

Практика: Освоение разных видов молодецких забав («кулачный бой», «бой мешками», «стенка-на-стенку», другие).

### Тема 10. Питание и здоровье

Теория: Основы правильного питания. Рациональное меню.

Практика: Составление индивидуального меню.

### Тема 11. Дыхательные гимнастики

Теория: Современные дыхательные гимнастики.

Практика: Разучивание дыхательных гимнастик.

## Тема 12. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов.

Практика: Показательные выступления.

## Методическое обеспечение программы

Методологической основой программы является разработка содержания, организации и методики подвижных игр (в нашем случае «молодецких забав») важную роль сыграли работы А.И. Быковой, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л.В. Артамоновой и др.

В программе используются здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Все мы привыкли к утверждениям, что по воле исторических обстоятельств забыты народные традиции, не старевшие на протяжении многих веков. Утерянное сменяется еще не проверенными в нашем времени и пространстве чужеродными истинами. Так, в подзабытой Русской Здраве опустевшие места занимают народные оздоровительные системы Индии и Китая, модные спортивные увлечения, формирующие мощную фигуру или обаятельную внешность.

В глубокой древности наши предки прекрасно обходились без заморских новшеств, а вот иностранцы неоднократно упоминали о физическом совершенстве русичей, отличавшихся ласкающей глаз красотой. Арабский путешественник Ибн-Фадлан писал: «Я не видел людей с более совершенными телами, чем они. Они подобны пальмам, белокуры, красивы лицом и телом». Славянские девушки — «восторг для купцов...» — баснословно ценились на торгах. Вряд ли тогда девушки для поддержания красивой фигуры пропадали на «шейпинге», а мужчины занимались бодибилдингом.

Совершенство это определялось образом жизни, народным характером. Существовала, например, древнеславянская оздоровительная система, представляющая собой комплекс обрядов и общеродовых игр, целенаправленных ритуалов. Так, на масленицу на Руси проводились своеобразные борцовские утехы, их называли еще — «молодильные бои». Приблизительно в середине марта под снегом появляется талая вода с целебными для организма человека свойствами. Бои выглядели забавно и зрелищно — для победы необходимо было извозить своего противника в талом снегу. А вот как улучшали зрение. Когда день покидал землю и заходящее солнце наливалось силой, сияя багряным заревом, люди наблюдали за ним и «правили глаза».

Еще одна традиция, относящаяся к воинским, – разбрасывание валунов с поля и вырывание пней. Просто так их с места не сдвинешь. Требовалось умение использовать скрытую силу. Вспомните, исцеление немощного

молодца Ильи Муромца заканчивается как раз своеобразным поединком с валунами и пнищами.

Предсказать события, использовать заговоры и лечебные травы, могли волхвы, ведуны. Традиции соблюдались настолько, что даже зачатие ребенка происходило в определенные периоды, соответствующие активным энергетическим циклам, да еще обязательно в солнечное время дня. Этому предшествовали русальные недели — обряд очищения будущих родителей для появления на свет сильного жизнеспособного ребенка. Частью обряда было очищение в бане с огонь-травой — крапивой, которая и сегодня используется как сильное лекарственное средство.

Народные традиции, тесно связанные с природным ритмом, отобразились в мифологии. Могучий дуб, как сакральный символ мирового дерева, отражал вертикальную структуру мира. В соответствие с ней человек разделялся на три части, на три царства: голова и шея, — это небо и крона дерева; чрево (от шейного до поперечно-поясного сгиба) — земля и ствол с сетью ветвей; детородные части и ноги — преисподняя и корневище. В языческом мировоззрении физиология человека уподоблялась структуре Мира. Особое место в жизни древнерусского народа занимал лес. Тенистые дубравы были местом ритуальных поклонений — царством стихий и духов. Стихия — проявление силы, энергетический всплеск. Умение использовать ее повышает выносливость организма, невосприимчивость к заболеваниям.

Сейчас ни для кого не секрет, что деревья являются очень мощной энергетической субстанцией. Одни излучают энергию, другие поглощают, третьи стабилизируют, причем влияние деревьев на каждого человека — индивидуально. Природа может поддерживать жизнеспособность человека, или, если тот входит с ней в конфликт, ослабляет ее. Иногда наслаждение тишиной, прогулка по лесу или по любимым местам оказывает эффект, не сравнимый с действием лекарств, — происходит восстановление энергетического равновесия. И, если человек болен, то организм мобилизует силы для выздоровления, а природа вытягивает его из болезненного состояния.

Здрава на фоне современной медицины не выглядит устаревшей. Любой настоящий врач подтвердит: главное для здоровья — правильный образ жизни. Но, к сожалению, современное общество оторвалось от нормальных условий жизни, утратило традиции народной культуры.

Применительно к единоборствам Здрава развивает правильный двигательный навык и скорость. Национальным Клубом Древнерусских Ратоборств разработан разминочный процесс на принципах Русской Здравы. Необходимым условием является плавное увеличение нагрузок, как бы раскачка организма, его естественный переход в состояние высоких энергозатрат. Этому посвящена гимнастика «Бодринь». Темп тренировки также наращивается постепенно до максимальных нагрузок свободного поединка, а затем плавно снижается. В начале занятий важно снять лишнее напряжение, подготовить организм к восприятию специфических нагрузок.

Жизнь младенца начинается со вдоха, для нас каждый новый день тоже начинается со вдоха в сладком утреннем потягивании. И это не сила привычки, а проявление мышечной активности. Для того, чтобы, наконец, проснуться и ощутить себя бодрым, необходимо усилить функции различных физиологических систем, что от нас и требует наш организм, заставляя зевнуть и потянуться. Это усиливает кровоснабжение головного мозга и стимулирует его.

Принципами построения работы с учащимися являются:

системность;

парциальность;

когнитивная и проблемная адекватность;

самоуправление;

учет возрастных особенностей.

Основные методы работы:

сотрудничество, наставничество, доверие и понимание;

мотивация к деятельности через поиск интересов подростков;

стимулирование и создание ситуации успеха;

педагогическое предостережение, анализ поступков людей и конкретных конфликтных ситуаций, методы переубеждения и переключения на новую общественную деятельность;

опора на личностный потенциал и индивидуальность каждого ребенка, обращение к самолюбию, самоуважению, чувству прекрасного.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: анализ увиденного, услышанного, деятельности; показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение педагогом; наблюдение; тренинги; тренировочные упражнения; практические работы; выполнение учебно-трудовых заданий,

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная.

Формы проведения занятий: занятие-игра, занятие-тренировка, занятие-соревнование, экскурсия, турнир, сбор, поход, праздник, профильный лагерь и др.

Оздоровительная гимнастика – естественный спутник жизни человека, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В Детской школе искусств «Традиция» в течение многих лет собиралась информация по русским оздоровительным методикам, которые успешно используются в учебно-воспитательном процессе.

Для проведения занятий необходимы следующие условия:

взаимодействие специалистов различных областей;

использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, тренировочные занятия, развлекательные и спортивные программы, др.);

информационное обеспечение (газета, фотоальбом, и т.п.);

методическое обеспечение: организация выставок, выпуск методических пособий;

организация участия детей в диспутах, праздниках, встречах, соревнованиях, др.

Требование к педагогу – высшее образование, курсы повышения квалификации по профилю.

## Оценка результатов программы

Несомненно, применение здоровьесберегающих технологий, основанных на применении опыта наших предков, принесут ощутимый результат, качественно улучшающий состояние здоровья обучающихся. Принципы и методы сохранения и укрепления здоровья, разработанные и проверенные на практике, сохраняющие «корни» здоровья русских богатырей помогут нашим детям и педагогам.

Происходит повышение уровня ЗОЖ и всех участников педагогического процесса.

Планируемые результаты:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала учащихся.

2. Рост уровня физического развития и физической активности учащихся.

3. Повышение приоритета здорового образа жизни.

4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

5. Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

6. Владение методиками «Русской здравы».

Определение уровня развития умений, навыков и компетенций по программе производится в соответствии с требованием программы на основе анализа результатов бесед, наблюдений, практических работ и дидактических игр.

Для оценки результатов программы используются методика «Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося» (Буйлова Л. Н., Кленова Н. В.), где оценивается опыт освоения теоретической информации, опыт практической деятельности, опыт творчества и опыт коммуникации.

## Литература

1. Воспитание мальчишек: Почему мальчишки такие разные, и как помочь им стать настоящими мужчинами Биддалф С. - М.: РИПОЛ-классик, 2007. - 222 с.
2. Дегтев, Синицин. Педагогика нового времени. Управление современной школой. Вып. №8. Педагогика Здоровья.-Ростов: Учитель,2005. – 224с.
3. Демин С.А. Русская оздоровительная система. – М. 2015. – 105 с.
4. Детские подвижные игры народов СССР / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. — М.: Просвещение, 1988.— 239 с: ил.
5. Мешалкин В. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса. – М., 2009. – 220 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.-М.: АРКТИ, 2003.-272с.(Метод. Биб- ка).
7. Тульчинский Т.Г., Вараваикова Е.А. Новое общественное здравоохранение: введение в современную науку. Иерусалим,1999.-1049с.
8. Фольклор как средство духовного самосохранения русского народа и интеграция общего и дополнительного образования. (материалы научно-практической конференции).-Барнаул,1998.-84с.
9. Школа. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников 1 – 11 классов.: Психолого-педагогические рекомендации./Под ред. Жирова Т.Н.- Волгоград: Панорама,2006.-144с.
10. Шмoнина В. Творческие подвижные игры / В. Шмoнина // Дошкольное воспитание. –1991.– № 8. – с.23–27.
11. Щетинин М.Н. Русские оздоровительные практики. – М., 2017. – 160 с.