

Управление образования администрации города Свободного
муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 7 города Свободного
(МДОАУ д/с № 7 г. Свободного)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МДОАУ д/с № 7 г.
Свободного
Протокол № 2/1 от 25.03. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного
 Т.В. Погорелова
Приказ № 45 от «25» 03 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа мяча»**

Возраст обучающихся: 6 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год (64 часа)
Уровень: базовый

Составитель программы:
Телешева Ирина Викторовна,
инструктор по физической культуре

г. Свободный
2025 год

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	8
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно–педагогических условий	12
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	22
2.3 Формы аттестации	23
2.4 Оценочные материалы	23
2.5 Методические материалы	25
2.6 Рабочая программа воспитания	26
2.7 Календарный план воспитательной работы	27
Список литературы	29
Приложение № 1	32
Приложение № 2	34
Приложение № 3	36

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая документация:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
2. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
3. Федеральный закон РФ от 31.06.2020 № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273);
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»;
8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной

грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений);

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года 4 (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

10. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

11. Постановление главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;

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

13. Правительство Амурской области Распоряжение от 09.11.2022 № 646-р «О реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Амурской области»;

14. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Амурской области «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ» - Утверждены на заседании Ученого совета протокол №1 от 24.02.2022.

Актуальность

Научное сообщество называет современную эпоху эпохой «сидячей

цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств передвижения, которая стала доминантой современного человека. Такой образ жизни получил название – гиподинамией.

Научные исследования доказали, что ограничения двигательной активности являются разрушающим организм фактором и приводящим к развитию ранней нетрудоспособности и увяданию. Следовательно, достижения современной цивилизации, создающей комфорт, обрекают человечество не только на постоянный «мышечный голод», но и способствует снижению жизнедеятельности организма и ухудшению общего состояния здоровья. Вместе с тем эпоха, предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении укреплении, путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде - здоровому образу жизни.

Среди факторов ЗОЖ двигательная активность является ведущей и универсальной. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития.

В связи с этим, считаю педагогически целесообразным разработку данной программы, которая направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2030 году 70%, а среди обучающихся – 80%.

Отличительные особенности программы. Новизна

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Каждое занятие наполнено разнообразными заданиями занимательного характера в спорте. В процессе проведения занятий у детей появляется реальная возможность, работая в зоне ближайшего развития, поднять авторитет даже у самого слабо мотивированного ребенка, отработать физические навыки, подготовиться для более серьезной работы. Данная программа будет способствовать оздоровлению собственного организма, свободно ориентируясь в широком разнообразии техник.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Занятия проводят с использованием различных игровых упражнений с мячом, с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Адресат программы

Программа разработана для детей 6 лет.

В группу принимаются дети независимо от наличия у них специальных навыков.

Наполняемость группы: 15 человек.

Количество групп: 2.

Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 1 год.

Объём программы 64 часа.

Продолжительность одного академического часа 30 минут.

Формы обучения

Форма обучения - очная.

Уровень программы

Уровень программы - базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Пример построения занятия:

Подготовительная часть занятия: мотивация детей.

Основная часть занятия: Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижных игр.

Заключительная часть занятия - рефлексия (краткий анализ работы, подведен). Педагог вместе с детьми, еще раз проговаривает основные моменты занятия. Соединение индивидуальных и коллективных форм работы способствует решению различных задач, решение нестандартных вопросов, совместное обсуждение работ являются хорошим стимулом для дальнейшей деятельности.

Организационные формы обучения

Организация обучения: групповая и индивидуальная.

Группа формируется из обучающихся одного возраста 6 лет.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность учебного часа 30 минут.

1.2 Цель и задачи

Цель: освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

Задачи:

- научить основам здорового образа жизни;
- дать детям представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.);
- изучить основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3 Содержание программы

Учебный план на 2025-2026 год

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Наблюдение
2	Диагностика физической подготовленности	1	-	1	Анализ
3	Диагностика физического развития	1	-	1	Анализ
4	Энциклопедия здоровья	13	13	-	Наблюдение
5	Знакомство с элементами баскетбола	2	-	2	Наблюдение. Анализ.
6	Знакомство с элементами волейбола.	3	-	3	Наблюдение. Анализ.
7	Методика обучения игры в волейбол, баскетбол	28	-	28	Наблюдение. Анализ.
8	Методика обучения игры в футбол	12	-	12	Наблюдение. Анализ.
9	Итоговые соревнования между 2 группами	3	-	3	Наблюдение. Анализ. Оценка
	Итого	64	14	50	

Содержание программы

Раздел № 1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

Контроль: Наблюдение.

Раздел № 2. Диагностика физической подготовленности.
(Приложение 1).

Практика: Стартовая диагностика ФП. Промежуточная диагностика ФП. Итоговая диагностика ФП.

Контроль: Анализ.

Раздел №3. Диагностика физического развития. (Приложение 2).

Практика: Стартовая диагностика ФР. Промежуточная диагностика ФР. Итоговая диагностика ФР.

Контроль: Анализ.

Раздел №4. Энциклопедия здоровья (Приложение 3).

Теория: Здоровье – это просто. Физические качества. Физическая нагрузка. Строение тела человека. Внутренние и внешние органы. Мышечная система. Дыхательная система. Правильное дыхание. Нервная система. Сердце и его работа. Орган зрения. Орган слуха. Орган вкуса. Осязание. Обоняние. Пищеварение. Особенности питания. Роль воды в организме. Закаливание. Личная гигиена. Значение сна. Наши эмоции. Виды спорта.

Контроль: Наблюдение, опрос.

Раздел № 5. Знакомство с элементами баскетбола.

Практика: Забрасывание мяча в кольцо, правильное ведение мяча.

Контроль: Наблюдение, анализ.

Раздел № 6: Знакомство с элементами волейбола.

Практика: Перебрасывание мяча через сетку друг другу, прыжки с мячом.

Контроль: Наблюдение, анализ

Раздел №7: Методика обучения игры в баскетбол и волейбол.

Практика: 1.Подача мяча в стенку(с расстояния 6—8м).

2.Подача мяча без сетки на партнера (в шеренгах).

3.Подача мяча через сетку с уменьшением расстояния.

4.Подача из-за лицевой линии в определенном направлении.

5.То же, но с места подачи в определенную зону.

последовательное выполнение нескольких подач в различные зоны.

7. Подачи на быстроту выполнения с учетом точности (эстафеты).

Контроль: Наблюдение, оценка, анализ

Раздел № 8: Методика обучения игры в футбол.

Практика: 1. Овладение приемами и безукоризненное выполнение их. 2.

Приобретение умений использовать различные приемы в тактических комбинациях в игровых и соревновательных условиях. Изучать технику игры начинают с овладения остановками мяча и ударам.

Контроль: Наблюдение, анализ, оценка.

Раздел № 9: Итоговые соревнования между 2 группами.

Практика: Совершенствование спортивного мастерства участников, воспитание двигательных и морально-волевых качеств.

Контроль: Наблюдение, анализ, оценка.

1.4 Планируемые результаты

По итогам обучения дети:

- будут обучены основам здорового образа жизни;
- получают представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.);
- изучат основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол: Получат навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;
- научится выбирать более целесообразные способы и ситуации

действий с ним;

- научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;

- получают навыки ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;

- научатся добиваться поставленной цели;

- научатся играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2025	28.05.2026	32	64	64	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	2	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение
2	Октябрь	4	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Диагностика физической подготовки	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Анализ

3	Октябрь	9	15:30-16:00	1		Диагностика физического развития	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Анализ
4	Октябрь	11	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Здоровье – это просто	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
5	Октябрь	16	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Физические качества, Физическая нагрузка	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
6	Октябрь	18	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Строение тела человека	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
7	Октябрь	23	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Внутренние и внешние органы, Мышечная система	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
8	Октябрь	25	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Дыхательная система, Правильное дыхание	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
9	Ноябрь	6	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Нервная система	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
10	Ноябрь	8	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Сердце и его работа	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
11	Ноябрь	13	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Орган зрения, орган слуха, орган вкуса	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
12	Ноябрь	15	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.З. Осязание, обоняние.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос

13	Ноябрь	20	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.3. Пищеварение, особенности питания.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
14	Ноябрь	22	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.3. Роль воды в организме	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
15	Ноябрь	27	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.3. Закаливание, личная гигиена, значение сна.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
16	Ноябрь	29	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Э.3. Наши эмоции	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, опрос
17	Декабрь	4	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение,
18	Декабрь	6	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Игры «пять бросков», «Чья команда больше».	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение
19	Декабрь	11	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Передача мяча друг другу в парах через сетку. «Мяч в воздухе»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение,
20	Декабрь	13	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение,
21	Декабрь	18	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отбивание мяча в движении.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение

22	Декабрь	20	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
23	Декабрь	25	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. Перебрасывание мяча через сетку в парах Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
24	Декабрь	27	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

25	Январь	9	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
26	Январь	10	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить перебрасывать мяч через сетку. Воспитывать выдержку.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
27	Январь	15	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
28	Январь	17	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-хопках.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
29	Январь	22	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. Развивать быстроту, выносливость.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

30	Январь	24	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
31	Январь	29	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
32	Январь	31	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

33	Февраль	5	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
34	Февраль	7	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. Воспитывать уверенность.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
35	Февраль	12	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
36	Февраль	14	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Ведение мяча в движении – не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

37	Февраль	19	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) П/и «Вышибалы»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
38	Февраль	21.02	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отбивание мяча змейкой. П/и «Догони мяч»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
39	Февраль	26	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. П/и «Салки с мячом»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
40	Февраль	28	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах - хоппах П/и «Мяч в воздухе»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
41	Март	5	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать м	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
42	Март	7	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч Остановка мяча ногой П/и «Мельница»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

43	Март	12	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) Отбивание мяча одной рукой змейкой Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
44	Март	14	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
45	Март	19	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
46	Март	21	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
47	Март	26	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
48	Март	28	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
49	Апрель	2	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
50	Апрель	4	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Обучение удару ногой по мячу.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

51	Апрель	9	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Обучение удару внутренней стороной стопы	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
52	Апрель	11	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Имитация удара без мяча;	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
53	Апрель	16	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Удар с места по неподвижному мячу;	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
54	Апрель	18	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Удар с нескольких шагов по неподвижному мячу	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
55	Апрель	23	15:30-16:00	1	Учебное занятие	удар с разбега по неподвижному мячу	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
56	Апрель	25	15:30-16:00	1	Учебное занятие	удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
57	Май	2	15:30-16:00	1	Учебное занятие	удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
58	Май	7	15:30-16:00	1	Учебное занятие	удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов; в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
59	Май	9	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Освоение техникой остановки мяча ногой	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ

60	Май	14	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочерёдно левой и правой ногой; упражнения в парах	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
61	Май	16	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Формирование умения вести мяч ногой.	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ
62	Май	21	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Итоговые соревнования по футболу	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ, оценка
63	Май	23	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Итоговые соревнования по баскетболу	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ, оценка
64	Май	28	15:30-16:00	1	Учебное занятие	Итоговые соревнования по волейболу	Спортивный зал д/с № 7 (2 корпус)	Наблюдение, анализ, оценка
			Итого:	64				

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для отработки теоретического материала по программе имеется спортивный зал, в котором оборудовано место с необходимым количеством посадочных мест согласно количеству обучающихся.

Оборудование:

- парта – 8;
- стул – 16;
- компьютер – 1;
- мультимедийная система (экран, проектор) – 1.

Инвентарь:

- мяч большой – 8;
- мяч маленький (теннисный) – 8;
- мяч баскетбольный – 8;
- мяч футбольный - 8
- скакалка – 16;
- гимнастическая палка – 16;
- гимнастическая скамейка – 2;
- баскетбольное кольцо напольное – 1;
- сетка волейбольная – 1;
- ворота - 2

Информационное обеспечение программы: видеоролики и презентации по правилам подвижных спортивных игр, наглядные пособия, журналы с фотографиями спортсменов и наград, демонстрационный материал., видеофильмы, слайды про спортивные достижения.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог высшей квалификационной категории, инструктор по физической культуре – **Телешева Ирина Викторовна**, имеющий высшее профессиональное образование.

2.3 Формы аттестации

При обучении применяются следующие формы аттестации:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности;
- освоение методик игры в волейбол, баскетбол, футбол

2.4 Оценочные материалы

Диагностические методики

Тестирование физических качеств, производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы:

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Отбивание мяча - демонстрирует уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей старшего дошкольного возраста и характеризует их физическую готовность к школе.

Метание мяча в вертикальную цель - метательные движения используются с целью развития координационных и скоростно-силовых способностей, а также для равномерного развития плечевого сустава с обеих сторон.

Наклон вперед из положения сидя на полу –определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Шестиминутный бег - тест для определения уровня выносливости, которым обладает обучающийся, с фиксированной длительностью бега (6

минут). По команде обучающиеся начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой педагог включает секундомер. Во время проведения теста считается количество кругов, преодоленных обучающимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке. Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное воспитанником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения обучающегося после команды к остановке против часовой стрелки.

2.5 Методические материалы

За методическую основу при реализации программы взяты:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Лях;
- Л.А. Зданевич и «Настольная книга учителя физкультуры» под редакцией Л.Б. Кофмана.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе: методы, направленные на приобретение знаний: рассказ, объяснение, наблюдение, беседа, натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение;
- расчлененное упражнение.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Основные принципы построения учебного занятия:

1. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

2. Принцип цикличности (повторности). На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.
3. Принцип систематичности. Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно.
4. Принцип доступности и индивидуализации. Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
5. Принцип сознательности и активности. Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе.

2.6 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания по программе «Школа мяча» разработана в соответствии с рабочей программой воспитания муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детский сад № 7 г. Свободного.

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке. В основе процесса воспитания лежат конституционные и национальные ценности российского общества.

Цель и задачи

Цель программы воспитания: личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

Задачи воспитания:

- формировать ценностное отношение к окружающему миру, другим людям, себе;
- познакомить с первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- научить поведению в обществе в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Планируемые результаты

По итогам реализации рабочей программы воспитания, обучающиеся:

- будут иметь сформированное ценностное отношение к окружающему миру, другим людям, себе;
- познакомятся с первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- научатся поведению в обществе в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Анализ воспитательного процесса осуществляется в соответствии с целевыми ориентирами результатов воспитания, личностными результатами обучающихся.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Форма контроля
1	- Праздник «День народного единства»; - Спортивное состязание «Богатыри земли русской»	Ноябрь	Наблюдение Подведение итогов, поощрение призеров
2	- Праздник ко Дню защитников Отечества; Спортивная эстафета между участниками кружка и их отцами « Есть такая профессия – Родину защищать»!	Февраль	Наблюдение Подведение итогов, поощрение призеров

3	- Праздник, посвященный Международному женскому дню 8 марта; - Демонстрация спортивного танца с мячами «Мамочка, любимая»!	Март	Наблюдение Подведение итогов, поощрение призеров

Список литературы

Список литературы для детей:

1. М. Витьковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» Издательство «Ювента», 2005г. – 24с.
2. В.Кавальчук «Сказка о здоровом питании» Издательство «Комсомольская правда» 2013 – 208с.
3. Н.М. Безруких Пособие для детей 5-6 лет «Твое здоровье» Издательство «Просвещение- Дрофа», 2020 – 32с.
4. Ковалева Академия солнечных зайчиков «Хочу быть здоровым» Издательство «Сфера», 2016г.- 16с.

Список литературы для родителей:

1. Ю.А. Кириллова «Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях» Издательство «Детство-пресс» 2007 - 16с.
2. Токарева «Будь здоров, дошкольник» Издательство «Сфера» 2016г. – 112с.

Список литературы для педагога:

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник - М., 1997 – 210 с.;
2. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005 - 167с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков - Киев: Здоровье, 1985 -78 с.;
4. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003 - 176 с.;
5. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.:

Академия, 2001. 448 с.

6. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / Э. Й. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 159 с.

7. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 96с.

8. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005. – 175 с.

9. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман. – М. : Инфра-М, 2014. – 350 с.

10. 100 лет Российского баскетбола : справочник / [авт.-сост. В.Б. Квасков; ред. совет: Н.В. Арцишевская и др.]. - Москва : Советский спорт, 2006. - 274 с.;

11. Алачачян А.М. Не только о баскетболе / [Лит. запись и отступления А. Пинчука]. - Москва : Мол. гвардия, 1970. - 319 с.;

Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, волейбол) : /М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ишим. гос. пед. ин-т им. П.П. Ершова"; [И.Н. Григорович и др.]. - Ишим : Изд-во Ишимского государственного педагогического института, 2012. - 194 с.;

12. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского /А.Я. Гомельский. - М. : Гранд ФАИР-пресс, 2003. - 338 с.;

13. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – 15с.

14. Гордеев, Николай. Баскетбол для самых маленьких : Спортивная секция в начальной школе / Н. Гордеев // Спорт в школе. – 2012. – № 10. – 56с.

15. Ладохина, Наталья. От простого – к сложному : Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в

школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 марта (№ 5). –42с.

16. Алексеева, Л.М. «Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ» / Л.М. Алексеева. - М.: 2005-65с.

17. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Пер. с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.

Список интернет-ресурсов:

1. <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18879-02112023.html>
2. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/profilaktika_ploskostopiya_u_detej_doshkolnogo_vozrasta/
3. <https://rutube.ru/video/859237ae0280b712a4de978234aa334f/>
4. <https://rutube.ru/video/ca36b2c8645248acb05c43b15985e56d/>

Протокол показателей физической подготовки

месяц _____ группа _____

№	Фамилия, имя	Метание мяча в вертикальную цель	бег 30м (с)	прыжок в длину с места (см)	Отбивание мяча	Наклон вперед из положения сидя на полу	6-ти мин. бег (м)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Дата проведения _____

Руководитель _____

объединения _____

Уровень физической подготовленности обучающихся 6-7 лет

<i>контрольное упражнение (тест)</i>	<i>возрас т (лет)</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		<i>низкий 1 балл</i>	<i>средний 2 балла</i>	<i>высокий 3 балла</i>	<i>низкий 1 балл</i>	<i>средний 2 балла</i>	<i>высокий 3 балла</i>
бег 30 м (с)	6	7,1 и >	6,9 – 5,3	4,8 и <	7,4 и >	6,7 -5,1	5,0 и <
	7	7,3 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <
Метание мяча в вертикальн ую цель	6	2-3	4-5	6 и >	1-2	2-3	5 и >
	7	3-4	5-6	7 и >	2-3	4-5	6 и >
прыжок в длину с места (см)	6	93 и <	100-125	145 и >	80 и <	95-110	135 и >
	7	100 и <	115-135	155 и >	85 и <	110-130	150 и >
6-мин. бег (м)	6	600 и <	700-850	900 и >	450 и <	500-700	800 и >
	7	700 и <	730-900	1100 и >	500 и <	600-800	900 и >
наклон вперед из положения сидя (см)	6	1 и <	2-4	7 и >	2 и <	4-6	10 и >
	7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	12,5 и >
Отбивание мяча	6	1-10	23-30	31-45	1-8	20-26	27-35
	7	1-12	26-38	39-51	1-10	23-28	29-40

Приложение № 2

Протокол показателей физического развития

месяц _____

группа _____

№	Фамилия, имя	возраст (лет)	вес (кг)	рост (см)	объем г/к (см)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Дата обследования _____

Руководитель

Объединения _____

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

Энциклопедия здоровья

Здоровье это просто: Здоровье – это отличное самочувствие, желание бегать, прыгать, узнавать, что-нибудь новое в этой жизни. Когда человек болен, ему ничего не интересно, нет сил чем-то заняться, постоянное чувство дискомфорта.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды и т. д. Но больше всего здоровье зависит от самого человека – его характера, поведения, привычек, питания.

Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. В него входит правильное питание, регулярные занятия физическими упражнениями, рациональный сон, правильное распределение труда и отдыха и многое другое.

Физические качества: Как известно, абсолютно любой человек может легко научиться кататься на велосипеде или коньках. Однако это совсем не значит, что каждый способен проехать 100 км на двухколесном друге или пробежать 10 000 метров по скользкому льду. Такие действия смогут полноценно осуществить только те, у кого хорошо развита *сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость*.

Именно этими словами и обозначаются двигательные физические качества человека. Следует особо отметить, что без достаточного развития таких свойств спортсмен не может мечтать о каких-либо успехах и достижениях. Его основные физические качества развиваются во время регулярных тренировок, а также занятий различными упражнениями. При этом от степени их интенсивности и направленности зависит та или иная физическая подготовка. Так, разностороннее развитие всех качеств называют общей, а необходимых лишь в определенном виде спорта – специальной подготовкой.

Физическая нагрузка: Процесс формирования организма современного человека происходил под влиянием физических нагрузок. Именно необходимость много двигаться, и выполнять физическую работу, сформировала человеческий организм таким, каким мы его сейчас имеем. На протяжении нескольких тысячелетий люди выживали только благодаря тяжелой физической работе, и все это время организм развивался и приспособлялся именно к таким условиям существования. Все органы и системы сформировались для того, чтобы обеспечить выполнение физической работы. Однако, с появлением машин и механизмов физическая активность человека снизилась в десятки раз. Причем произошло это

примерно за последние 100 — 150 лет — срок для истории человечества мизерный. А это значит, что никаких эволюционных изменений за столь короткий срок в организме не произошло — он так же, как и прежде настроен на обеспечение высокой физической активности, однако активности такой не имеет.

Если человек не получает достаточной нагрузки, в органах и системах начинаются дегенеративные изменения — организм дряхлеет. Известно, например, что космонавты, находившиеся длительное время в невесомости, после возвращения на землю не могли не только ходить, но и стоять. Объясняется это тем, что, не имея на протяжении длительного времени достаточного раздражения (физических нагрузок), нервно-мышечный аппарат, обеспечивающий вертикальное положение тела и двигательную активность, утратил свои функции.

То же самое происходит и с другими органами и системами — отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к сбоям в работе организма, а проявляется это в виде различного рода болезней. Гиподинамия, в первую очередь, сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к нарушению обмена веществ в организме. А уже нарушение обмена веществ становится причиной многих заболеваний. Кроме того, снижается иммунитет, а это значит увеличивается риск заболеть простудными и инфекционными заболеваниями, частые болезни уменьшают и без того малую физическую активность — и спираль раскручивается с нарастающей силой.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок? Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма.

— Прежде всего, они воздействуют на опорно-двигательный аппарат. Под действием физических нагрузок, активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что обеспечивает профилактику ревматизма, артрозов, артритов и прочих дегенеративных изменений во всех звеньях, обеспечивающих двигательную функцию.

— Укрепляя сердце и легкие, физические нагрузки улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая таким образом своевременную доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

— Под действием физических упражнений, усиливается выработка гормонов, которые осуществляют сложную регуляторную функцию обменных процессов, происходящих как в организме в целом, а так и в деятельности отдельных внутренних органов.

— Кроме того, поток импульсов от работающих мышц к различным отделам головного мозга стимулируют нейрорегуляторную функцию.

Строение тела человека

Тело человека является сбалансированной системой. Его жизнедеятельность осуществляется при условии слаженной работы всех

систем:

Центральная нервная система – ее составляют головной и спинной мозг, а через нервные корешки она осуществляет управление и контроль всеми процессами организма.

Эндокринная система – осуществляет функцию управления, но, в отличие от центральной нервной системы, ее происходит не путем передачи сигналов по нервам, а благодаря действию гормонов (производимых железами химических веществ), которые переносятся через кровь к органам воздействия.

Сердечно-сосудистая система – обеспечивает обмен питательных веществ между тканями, транспортирует токсичные продукты жизнедеятельности в органы (почки, кожа, легкие), которые выводят эти вещества.

Пищеварительная система – усваивает питательные вещества из пищи.

Система опорно-двигательного аппарата (ОДА) – крупнейшая система организма. ОДА создает форму нашего тела. Движение является основой нашей жизнедеятельности. Оно осуществляется благодаря слаженной работе мышц, сокращение которых передается на кости, между которыми расположены суставы. В отличие от других млекопитающих, тело человека имеет уникальное строение, которое определяет его функцию, а именно: прямохождение (когда мы передвигаемся в пространстве, опираясь на две конечности, тело удерживаем в вертикальном положении и имеем две свободные верхние конечности для выполнения повседневной работы, а также балансировки при ходьбе).

Внутренние и внешние органы.

Тело человека состоит из множества маленьких клеточек, соединяясь между собой эти клеточки, образуют ткани — например, такие как мышцы или кожа. Объединяясь в одно целое, определенные группы тканей образуют внутренние органы – легкие, печень и т.д. Образованные таким образом внутренние органы расположены внутри человека, большая часть из которых занимает брюшной и грудной отдел. Но есть также органы, расположенные в области таза или головы. К внутренним органам человека относят: органы дыхания, пищеварения, мочевые и половые органы. Большая часть из перечисленных органов у человека по внешнему виду напоминают трубку, т.к. внутри них производится перемещение питательных веществ, кислорода, половых клеток и т.д. Также есть часть органов, которые не имеют внутри полости, они паренхиматозными органами. Органы, расположенные снаружи называют внешними. К ним относятся: глаза, нос, рот, уши.

Мышечная система

Любое движение, от моргания до ходьбы и бега, осуществляется с помощью мышц. Мышцы состоят из клеток, обладающих уникальной способностью сокращаться.

Большинство мышц работают в паре, как антагонисты: когда одна сокращается, другая расслабляется. Двуглавая мышца плеча, сокращаясь и укорачиваясь, сгибает руку (трехглавая при этом расслабляется), а когда

сокращается трехглавая (двуглавая расслаблена), рука распрямляется. В теле 3 типа мышц: скелетные (поперечно-полосатые) мышцы, гладкие мышцы и мышца сердца. В беге участвуют скелетные мышцы, при переваривании пищи работают гладкие, а сердцебиение зависит от сокращений сердечной мышцы. Скелетные мышцы приводят в движение кости скелета и, вместе со скелетом, служат опорой телу. В теле человека более 33 скелетных мышц. Они покрывают весь скелет и определяют форму тела. На их долю приходится до 40% всей массы тела. Размеры скелетных мышц варьируются от мощной четырехглавой мышцы бедра до крохотной стременной мышцы в ухе. К костям скелетные мышцы присоединяются с помощью сухожилий, волокна которых на одном конце вплетены в мышечную ткань, а на другом - в надкостницу. Когда мышцы сокращаются, кости, к которым они прикреплены, приводятся в движение.

Как сделать мышцы сильными? Надо почаще загружать их работой. Если мышцы не заставляют работать, они станут вялыми и слабыми. Так бывает с человеком, который из-за болезни долго лежал в кровати. Вроде не напрягался, а ноги потом еле ходят! Некоторые считают, что крепкие мускулы нужны только для физической работы. Это неверно. Занятия спортом помогают и творить! Не зря еще древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть красивым

— бегай, хочешь быть умным — бегай».

Мышцы составляют 40% веса тела, то есть 28 кг у человека весом 70 кг.

Мимику обеспечивают 18 лицевых мышц, среди которых имеются мышцы "плача" (опускающие вниз черты лица) и "смеха" (поднимающие черты лица).

Большая ягодичная мышца, придающая форму ягодице и обеспечивающая расширение бедра, и подвижность ноги, - самая крупная в человеческом организме (это треугольник со сторонами по 20 см), а мышца "stapedius", приводящая в движение косточку в среднем ухе (стремя), - самая маленькая (меньше 1,27 мм). Но большие и маленькие, произвольные и непроизвольные мышцы имеют одинаковое строение: в одном кубическом сантиметре содержится 200 мышечных волокон и 700 капилляров.

Дыхательная система: Клеткам человеческого тела необходим газ кислород. Как он попадает в кровь? Это происходит в легких, которые напоминают пористую губку. В них находятся крошечные воздушные пузырьки. Их больше 500 миллионов! Если мысленно эти пузырьки расправить, получится поверхность волейбольной площадки. Как такое может быть? Это легко представить, если взять большой лист тонкой бумаги и смять его. Теперь скатанный шарик легко засунуть в карман. Также устроены и легкие! Легкие располагаются в грудной полости по обе стороны от сердца. Защитой им служит подвижная грудная клетка, образованная ребрами, грудиной и позвоночником. Внизу легкие лежат на диафрагме - куполообразной мышечной перегородке, отделяющей грудную полость от

брюшной. Здоровые легкие окрашены в розовый цвет, так как они наполнены кровью. На ощупь они губчатые, потому что состоят из разветвленной сети трубочек, заканчивающихся миллионами микроскопических пузырьков - альвеол, через которые кислород попадает в кровь. При вдохе диафрагма сокращается и из куполообразной становится плоской. Межреберные мышцы также сокращаются, оттягивая ребра вверх и вперед, так что грудная клетка и легкие расширяются и давление в легких падает. В результате воздух всасывается в легкие через ротовую полость и трахею.

При выдохе диафрагма расслабляется и под давлением органов брюшной полости снова выгибается куполом. Расслабляются и межреберные мышцы - ребра отходят вниз и назад. Объем грудной клетки при этом уменьшается. В результате легкие сжимаются, давление в них возрастает и воздух из них выталкивается в трахею.

Дыхательный цикл (вдох - выдох) новорожденного 35 раз в минуту, у ребенка - 25 раз, у подростка - 20 раз, а у взрослого - 15 раз в минуту, то есть средний цикл на протяжении жизни - 18 раз в минуту.

Мы делаем 1000 вдохов в час, 26 000 за сутки, 9 миллионов за год, а на протяжении жизни: мужчина - 670 миллионов, а женщина - 746 миллионов.

Многие заболевания легких возникают из-за попавших в них бактерий. На их пути в легкие стоит множество преград, главные из которых расположены в полости носа. Это настоящий лабиринт со множеством закоулков и узких проходов, в которых застревают бактерии.

Воздух поступает сначала в нос. Волоски в ноздрах и клейкая слизь, выстилающая носовую полость, задерживают присутствующие в воздухе частицы, которые могли бы повредить легкие. Далее через глотку и гортань воздух проникает в трахею, укрепленную С-образными хрящами. Слизь в трахее также задерживает пыль и другие твердые частицы, а реснички, покрывающие стенки трахеи, отгоняют эту грязь обратно вверх — в глотку. Трахея разветвляется на 2 бронха, которые в легких делятся на еще более тонкие трубки - бронхиолы.

Из носовой полости воздух поступает в носоглотку, в которой пути пищи и воздуха совпадают. Пища должна попадать в пищевод, а воздух — в гортань. Коснись рукой шеи, ты почувствуешь, что под рукой проходит трубка гортани. Внутри нее находится надгортанник — особый мягкий вырост. Он работает как регулятор — закрывает при глотании вход в гортань. Если разговаривать и при этом есть, надгортанник может не справиться со своей работой. Так можно и подавиться!

Правильное дыхание

Правильным дыханием называют физиологически верное дыхание диафрагмой, которое автоматически задействует и грудную клетку, т. о. наши легкие заполняются кислородом максимально. В результате такого дыхания диафрагма попутно массирует внутренние органы.

Важно знать, что правильное дыхание невозможно получить, вдыхая воздух через рот, ведь ротовое дыхание ухудшает газообмен организма.

Дыхание через нос позволяет активизировать диафрагму, максимально обеспечить кислородом клетки тела. Кроме того, носовое дыхание обеспечивает поступление чистого воздуха, который очищается в носу от пыли, вирусов и бактерий.

Итак, правильное и здоровое дыхание – это дыхание животом, при котором воздух поступает в организм через нос. И именно так большинство людей не имеют дышать! Однако правильному дыханию можно и нужно научиться. Особенно это важно сделать тем, кто начал усиленную работу над своим телом, выбрав здоровый образ жизни, насыщенный физическими нагрузками.

Нервная система

Кто управляет твоим телом? Конечно, ты сам! Однако не все ты контролируешь самостоятельно. Сердцу нельзя приказывать биться быстрее. Невозможно заставить желудок прекратить переваривать пищу. Ты обычно не замечаешь, как дышишь или моргаешь.

Кто же контролирует работу твоего тела? Мозг! Вернее, даже два мозга. Спинной мозг находится в канале твоего позвоночника, а головной мозг надежно укрыт в черепе. В его основании есть отверстие, с помощью которого оба мозга соединяются вместе. Они составляют единое целое — главную часть нервной системы человека. Спинной мозг «следит» за работой внутренних органов твоего тела. Головной мозг отвечает за мысли и чувства. Он похож на компьютер — принимает информацию: звуки, запахи, изображения; распознает и запоминает их.

Миллиарды нервных клеток (нейронов), объединяясь, образуют коммуникационную сеть тела - нервную систему, которой управляет головной мозг.

Мозг похож на мощный компьютер. Он принимает самые разнообразные сигналы — звуки, запахи, изображения, распознает и обрабатывает их. Компьютер умеет считать, ты тоже можешь складывать числа. Компьютер хранит в памяти разные сведения, и ты помнишь номер своего телефона и домашний адрес.

Головной мозг состоит из двух полушарий, соединенных "мостиком" (мозолистым телом). Через головной мозг проходит 200 миллионов нервов. Мозжечок, расположенный в задней части мозга, обеспечивает координацию движений и равновесие (неустойчивое состояние пьяных людей объясняется высокой чувствительностью мозжечка к алкоголю). Поверхность головного мозга состоит из многочисленных складок и извилин и имеет неровную бугристую поверхность. Однако если расправить кору головного мозга, то она займет площадь, равную двум рекламным щитам (20 м²).

Мозг - это точный координатор и механизм управления организмом. Информация поступает в мозг, а оттуда исходят команды. Головной мозг имеет форму сплюсненного яйца, весит около 1,4 кг и расположен в полости черепа.

Мозг подобен автономно действующему командному пункту, разделенному на отдельные зоны, где анализируется полученная информация

и подаются сигналы органам тела. Человеческий мозг способен хранить объем информации, содержащийся в тысяче двадцатитомных энциклопедий.

Сердце и его работа

Поток крови проталкивает по кровеносным сосудам главная мышца человеческого тела — сердце. К 70 годам жизни человека число сокращений его сердца достигает трех миллиардов!

Сердце - это мощный насос, непрерывно качающий кровь. Этот полый мышечный орган разделен перегородкой на 2 половины. В каждой половине имеется 1 небольшая камера — предсердие - и 1 более вместительная - желудочек, куда выталкивается кровь из предсердия. В правое предсердие через 2 крупные вены(верхнюю и нижнюю полые вены) поступает собранная из разных частей тела бедная кислородом венозная кровь. При сокращении правого желудочка эта кровь по легочным артериям направляется в легкие. Там венозная кровь обогащается кислородом и превращается в артериальную. По легочным венам из легких она поступает в левое предсердие, а из него - в левый желудочек. Левый желудочек через крупную артерию (аорту) направляет эту артериальную кровь к различным тканям и органам.

Кровь — самая важная жидкая ткань организма. В ней растворен особый сахар

— глюкоза. Он служит «топливом» для клеток. Его-то вместе с газом кислородом и разносит по всем закоулкам тела кровь. Кровь снабжает миллиарды клеток тела необходимыми веществами и удаляет отходы. Она борется с инфекциями и восстанавливает поврежденные кровяные клетки. От сердца кровь движется по крупным сосудам — артериям. Они напоминают прочные шланги. Артерии выдерживают большое давление благодаря своим толстым мышечным стенкам. В тех местах, где артерии лежат под кожей неглубоко, можно прощупать ритмичные расширения их стенок — пульс. Артерии ветвятся, словно ветви дерева. Их просвет становится все меньше.

Самые маленькие кровеносные сосуды называются капиллярами. Они доносят кислород и питательные вещества к каждой клеточке тела. Ни одна не будет забыта! Пройдя через капилляры, кровь попадает в более толстые сосуды — вены. По ним она спокойно и без толчков течет обратно к сердцу. Непрерывное движение крови в теле человека называют кровообращением.

Свои кровеносные сосуды надо беречь. От них зависит здоровье, а порой и сама жизнь человека! Каждый час на нашей планете умирает около 4 тыс. человек. Половина этих людей погибает из-за того, что некоторые их сосуды стали плохо пропускать кровь. От малоподвижного образа жизни они засоряются, а то и вовсе закупориваются! В больном сосуде может возникнуть пробка — тромб. Кровеносные сосуды похожи на водопроводные трубы. Прочистить засорившиеся трубы можно, подняв в них давление. Так поступают домохозяйки, когда чистят засорившуюся раковину на кухне. Как же «прочистить» кровеносные сосуды? Точно так же! Надо увеличить давление крови и скорость ее течения. Любое упражнение, которое увеличивает биение сердца, отлично прочищает кровеносные

сосуды. У людей, занимающихся спортом, до глубокой старости сосуды сохраняют свою гибкость и не засоряются!

Что надо делать, чтобы сердце работало долго и без починки? Надо его тренировать: давать дополнительные задания! Когда ты бегаешь или плаваешь, сердце бьется в ускоренном темпе. Так оно тренирует само себя! За одну секунду через сердце проходит более 5 литров крови. При выполнении тяжелой работы или при беге этот объем может увеличиться в четыре раза! За время пробега длиной в 100 км сердце лыжника перекачивает 35 л крови. Такой объем может заполнить целую железнодорожную цистерну. Вот оно какое — твое работающее сердце!

На протяжении жизни у человека сердце бьется 3 миллиарда раз!

Орган зрения

Ежедневно человек моргает 11 500 раз! Человеческий глаз в 15 раз меньше глаза гигантского кальмара диаметром 38 см, по размеру соответствующего двум человеческим головам.

Ресницы защищают глаза от пыли и обеспечивают смыкание век при прикосновении постороннего предмета. Наши глаза защищает настоящий занавес из 320 ресниц. Ресницы выпадают и вырастают вновь за 100 дней. Общее число ресниц мужчин и женщин составляет 83 000 и 93 000.

Слезная жидкость (слеза), увлажняет поверхность глаза. При отсутствии слез произошло бы обезвоживание такого нежного органа, как глаз, и очень быстро наступила бы слепота. Слезные железы обоих глаз ежедневно производят три наперстка слез (0,01 л).

Слезы освобождают организм от химических веществ, связанных с нервным перенапряжением, содержание которых уменьшается на 40%. Механизмы работы глаза сходны с фотоаппаратом. Во время передачи изображения к мозгу происходит переворачивание изображения при помощи зрительного нерва.

Объемность изображения возникает потому, что мы видим двумя глазами.

Острота человеческого зрения в 500 раз ниже, чем у сов, способных различать свою добычу с расстояния 2 м при почти полной темноте. Приведем другие поразительные примеры: беркут может заметить зайца с высоты 3,2 км, а сокол - голубя более чем за 8 км.

Радужная оболочка глаза - окрашенная диафрагма, которая в первые годы жизни человека может менять цвет. Как отпечатки пальцев, так и рисунок радужной оболочки у каждого человека индивидуален.

Орган слуха

Уши - органы слуха у позвоночных животных и человека. Ухо улавливает звуки, которые через наружный слуховой проход длиной 24-30 мм направляются к барабанной перепонке. Барабанная перепонка, слуховые косточки и жидкость внутреннего уха - это звукопроводящий аппарат, передающий звуковые колебания. Слуховой нерв, слуховые пути и центры в головном мозге воспринимают эти колебания.

Человек способен различать более 400 000 разных звуков. Уши - это орган слуха, а также равновесия, воспринимающий изменения положения

тела.

Большая часть уха скрыта в полости черепа. Ушная раковина и наружный слуховой проход составляют наружное ухо. Во внутреннем ухе, состоящем из улитки и полукружных каналов, находятся рецепторы звука, от которых сигналы поступают в головной мозг.

Звук возникает как колебательное движение частиц упругой среды (например, молекул воздуха), распространяющееся от источника звука в виде волн, подобно кругам на воде от брошенного камня. Эти звуковые волны попадают в ухо и воспринимаются особыми рецепторами. Рецепторы посылают сигналы в мозг, который распознает их как звуки.

Частота звука измеряется в герцах, то есть фиксируется число колебаний воздуха за одну секунду, которые вызвали колебания барабанной перепонки. Самая низкая частота колебаний, воспринимаемая человеческим ухом, которое для различения частоты звука располагает 3000 нервных волокон, определена в 16 Гц (16 колебаний в секунду). В зависимости от возраста человека эта величина постепенно уменьшается от 21 000 до 12 000 и даже до 5000 Гц у пожилых людей.

Для сопоставления отметим, что летучие мыши воспринимают частоты до 210 000 Гц, а дельфины - до 280 000 Гц. Следовательно, у них слух в 10-13 раз совершеннее нашего.

Орган вкуса

Органом вкуса является язык. Длина его 9 см, ширина 5 см и вес 50 г. Язык формируют мышцы, соединенные с основанием нижней челюсти и позволяющие ему выполнять множество движений, например, складываться, вращаться (до 40 раз за минутный поцелуй) и т.д.

Функции языка разнообразны. Благодаря своей подвижности (в среднем до 80 движений в минуту) он способствует пережевыванию и пропитыванию пищи, смешиванию слюны с пищей, очищению зубов частицами твердой пищи и проталкиванию прожеванной пищи в пищевод. Без языка невозможна человеческая речь.

Язык помогает различать и вкусовые ощущения. На нем находятся 4000 маленьких бугорков различной формы - вкусовых сосочков, подразделяемых на категории. Каждый бугорок снабжен примерно 50 волокнами, которые передают информацию через нервную систему в мозг. При содержании в продукте 0,5% сахара возникает ощущение сладкого, при 0,25% соли - соленого, при 0,002% горького - ощущение горечи, а для появления ощущения кислого достаточно 0,001% кислоты.

Осязание

Осязание снабжает мозг информацией о внешней среде. Органы осязания (рецепторы) разбросаны по всей поверхности тела.

Рецепторы - чувствительные нервные окончания - воспринимают действия внешних раздражителей - прикосновения, давление, вибрацию, боль, холод и тепло. Мы чувствуем, что мех мягкий, а наждачная бумага шершавая, ощущаем давление тяжелых предметов, боль от укола, жар пламени и холод ледяной воды. Рецепторы в основном находятся в коже, а

также 5 в мышцах, суставах и некоторых слизистых оболочках.

Рецепторы, чувствительные к легким прикосновениям и слабому давлению, и находятся в верхней части дермы. Более крупные рецепторы, реагирующие на ушибы и сильное давление, размещены в дерме глубже и почти все окружены капсулами. Тепло, холод и боль воспринимаются ветвящимися нервными окончаниями, которые находятся на границе между эпидермисом и дермой; они не имеют капсул. Информация от всех рецепторов в виде электрических импульсов передается по нервам в чувствительные зоны мозга. Мозг анализирует эти сигналы и строит на их основе картину окружающей нас обстановки. Например, ощущение боли предупреждает человека о возможной опасности.

Обоняние

Обоняние помогает нам наслаждаться пищей и избегать вредных веществ. Человек способен различать до 10 000 запахов. В верхней части носовой полости размещается около 10 млн обонятельных рецепторов. Каждый рецептор заканчивается пучком тонких нитевидных жгутиков - обонятельных волосков. Вдыхаемые с воздухом молекулы пахучих веществ растворяются в слизи эпителия и взаимодействуют с обонятельными волосками. Обоняние доминирует над вкусом: когда нос заложен и не воспринимает запахи, пища кажется безвкусной.

Чувство вкуса и обоняние тесно взаимосвязаны. Широкое разнообразие вкусовых ощущений создается сочетанием вкуса и запаха.

Рецепторные и опорные клетки размещены во вкусовой луковице, как дольки апельсина. Вкусовая луковица распознает растворенные в слюне вещества, которые попадают в луковицу через вкусовой канал, открывающийся на поверхности языка.

Пищеварение

Когда ты поглощаешь пищу, ее белки, жиры и углеводы распадаются на составные части. Такой процесс называют пищеварением. Его можно сравнить с разборкой игрушечного самолета, построенного из деталей конструктора Лего. После разборки из отдельных кусочков можно собрать совсем другую игрушку. Так происходит и с пищей в твоём теле. При переваривании она распадается на составные части, из которых клетки твоего тела строят собственные белки, жиры и углеводы.

В процессе пищеварения из пищи высвобождаются простые питательные вещества в той форме, в какой они могут быть усвоены клетками тела.

Проглоченная пища продвигается вниз по пищеводу благодаря перистальтике - волнообразным сокращениям его мышечных стенок. Мышцы позади пищевого комка сокращаются и толкают его вниз.

В пище питательные вещества «заперты» в больших молекулах — макромолекулах. Пищеварительная система должна расщепить эти макромолекулы - углеводы, белки и жиры - на более простые соединения, такие как сахара, аминокислоты и жирные кислоты, пригодные к всасыванию в кровь.

В процессе пищеварения можно выделить 4 этапа: заглатывание,

переваривание, всасывание и выведение отходов. На 1 этапе попавшая в рот пища пережевывается и заглатывается. На 2-м она подвергается дальнейшему механическому измельчению за счет работы мышц органов пищеварения, а также химическому расщеплению под действием ферментов. На 3-м продукты расщепления - питательные вещества - всасываются из кишечника в кровь. И, наконец, на 4-м отходы пищеварения (кал) выводятся наружу через анальное отверстие.

Слюна способствует возникновению вкусовых ощущений, пережевыванию и глотанию пищи, а также облегчает речевой процесс.

В среднем человек выделяет 1 л слюны в сутки - сущий пустяк по сравнению со слюноотделением быка - 65 л в сутки.

Проскочив глотку, комок прожеванной пищи попадает в пищевод. Пища проходит по нему при любом положении тела. Можно встать кверху ногами, а проглоченный комок пищи все равно направится по пищеводу куда надо. Так происходит благодаря перистальтике — автоматическому сокращению его стенок. Из пищевода комок попадает в желудок. Он похож на прикрытую крышкой кастрюльку. Вход и выход из желудка закрывают специальные мышцы. Они похожи на колечки, которые способны плотно сжиматься. В желудке пища 4-8 часов переваривается под действием особого желудочного сока. Он содержит соляную кислоту. Ее крепкий раствор способен разъедать даже железо! Стенки желудка защищены от кислоты слоем слизи. Зато попавшим в желудок бактериям не поздоровится. Желудочный сок их убьет!

Из желудка пища порциями попадает в кишечник, который уложен в брюшной полости петлями. Так иногда складывают канат, чтобы он не запутался. В начальном отделе кишечника переваривание пищи заканчивается. Питательные вещества попадают через его стенку в кровеносные сосуды, которые разносят их по твоему телу. В конечных отделах кишечника происходит всасывание воды (зачем добру пропадать?) и непереваренные остатки пищи уплотняются. Окончательно «отбросы пищеварения» формируются в короткой прямой кишке. Когда она переполняется, у человека сокращаются мышцы живота. В результате пищевые отходы выделяются через анальное отверстие наружу. Организму они уже не могут принести никакой пользы!

Особенности питания

Пища состоит из клеток. Любые клетки состоят из сложных веществ — белков, жиров и углеводов. На белок можно взглянуть, разбив яйцо. Коровье масло — почти чистый жир, а углеводов очень много в сахаре, который находится в сахарнице. Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на желудок. В результате может развиваться его заболевание — гастрит. Порой он возникает у школьников, которые пропускают обед, перекусывая в школе лишь бутербродом. Еда урывками, во время посторонних занятий отвлекают желудок от правильной работы.

Питаться лучше в одно и то же время несколько раз в сутки. При этом желудок будет работать четко, как по графику! В пищу желательно

употреблять больше натуральных продуктов – это в первую очередь крупы, мясо, молочные и кисломолочные продукты, фрукты и овощи. А такие как кока-кола, чипсы, майонез, колбаса и многое другое лучше вообще не есть. В этих продуктах содержится много веществ, которые вредят здоровью.

Роль воды в организме

Роль воды для организма человека просто огромна. Так как наш организм более чем наполовину состоит из воды, то мы просто обязаны регулярно пополнять ее запасы. Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо выпивать как минимум восемь стаканов воды в течение дня. О свойствах воды и ее значении для нашего организма писали во все времена. Эта жидкость считается одной из фундаментальных стихий мироздания. Вода была объектом поклонения и на Западе, и на Востоке. С водой связана церемония омовения, которая возвращает человека к первоначальной чистоте. Вода является символом начала и конца мира, а также плодородия.

Еще с древних времен использовали воду в лечении многих болезней. Теплая или холодная вода в лечебных целях выступает

в качестве сильнейшего раздражителя нервной системы. К таким лечебным процедурам на основе воды можно отнести ванны, бани, обтирания, минеральные ванны и т.д. Нехватка воды в организме может стать причиной развития целого букета серьезных заболеваний. О том, что мы ощущаем недостаток влаги, организм сигнализирует не всегда. Кроме того, зачастую вместо сигнала «жажда», мозг посылает сигнал «голод». С годами организм все реже напоминает нам о том, что ему требуется влага. Однако об этом могут сигнализировать другие симптомы. В частности, на фоне обезвоживания организма возникают частые и сильные головные боли, организм испытывает хроническую жажду, обезболивающие средства, при этом, даже не задумываясь, о причинах недомоганий.

Поэтому, если вы в течение дня пьете мало воды или не пьете ее вовсе, заменяя чаем, газировкой и прочей «блякой», лучше выпейте стакан чистой охлажденной питьевой воды.

Закаливание

В укреплении здоровья, повышении работоспособности и профилактике простудных заболеваний хорошим подспорьем является закаливание. В основе его лежит тренировка терморегуляторного аппарата, стимуляция защитных сил, снижение чувствительности организма к вредным воздействиям раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость и др., которые при длительном влиянии могут привести к различным заболеваниям. Процесс закаливания является специфичным, т. е. холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, а высокие температуры — к жаре.

При воздействии на кожу холодного воздуха, ветра, воды наступает реакция в виде сокращения сосудов. Раздражение, полученное

воспринимающими нервными аппаратами кожи (рецепторами), распространяется и на слизистые оболочки: их сосуды вначале сокращаются, а затем расширяются, при этом происходит выделение жидкости, слизи (насморк, чихание, кашель). Однако если раздражающие кожу факторы (холод, ветер, вода и пр.) будут действовать постепенно и постоянно, нервы и сосуды к ним приспособятся, и реакция организма будет менее выраженной и безболезненной. Это и есть закаливание.

Личная гигиена

В древние времена люди считали причиной болезней неблагоклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.

В мифах Древней Греции рассказывается о боге врачевания Асклепии. Он учился врачебной науке у мудрого кентавра Хирона, знавшего секреты лечебных трав, и со временем превзошел своего учителя. Он научился готовить лекарства даже из змеиного яда. Поэтому Асклепия часто изображали с посохом, который обвивает змея. До сих пор символом медицины является мудрая змея, которая внимательно изучает налитое в чашу лекарство.

У Асклепия было две дочери — Гигиия и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей. Отсюда возникло слово «гигиена» и выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.

Дизентерия, холера, гепатит — примеры болезней, возбудители которых могут проникнуть в тело человека с водой и пищей. Вместе с продуктами в кишечник иногда попадают и яйца глистов. Так называют всех паразитических червей, которые могут поселяться в теле человека и животных. Их крошечные, невидимые невооруженным глазом яйца могут попасть в рот вместе с землей или с грязью невымытых рук. Источником яиц глистов бывает шерсть бродячих животных, недоваренные или не прожаренные мясо и рыба.

Соблюдай правила гигиены.

Для того чтобы обезопасить себя от заражения кишечными паразитами и болезнетворными микроорганизмами, надо соблюдать простейшие правила гигиены:

- Не следует пить сырую воду из рек и озер.
- Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом.
- Есть можно только мытые овощи и фрукты.
- Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.
- И, конечно, два раза в день чистить зубы.
- Ранку, возникшую в результате пореза, рекомендуется промыть перекисью водорода; ее края надо обработать раствором йода. Поверхность ранки следует залепить бактерицидным пластырем. Он содержит вещества, убивающие попавших в ранку бактерий.

- Если в открытую рану проникла грязь или земля, стоит обратиться к врачу. С помощью укола он введет вещества, препятствующие размножению опасных столбнячных бактерий, развитие которых со временем может привести к судорогами даже к остановке дыхания.
- Бактерии могут размножаться и на коже человека. Поэтому минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день. Твой организм и сам борется с бактериями, пытающимися проникнуть через его защитные преграды. Например, возникающие на коже прыщи и фурункулы — чаще всего следствия борьбы организма с бактериями стафилококками. В гнойный содержимый фурункул могут находиться целые армады недобитых, все еще жизнеспособных микроорганизмов. Поэтому трогать и ковырять такие прыщики опасны. Если их содержимое попадет в кровь, может начаться опасное заболевание- заражение крови!

Значение сна

С давних времен известно, что продолжительность сна играет большую роль в состоянии здоровья каждого человека. Норма сна взрослого человека составляет около 8 часов в сутки, ребенка — 10 — 12 часов. Однако, к сожалению, далеко не все придерживаются этой нормы. Приходя так хочется отдохнуть в свое удовольствие - а для этого нужно время, а времени мало, вот и приходится «выкрадывать» его у сна.

Такое отношение может самым негативным образом сказаться на состоянии здоровья. На что же именно может повлиять отсутствие полноценного сна?

Происходит общее снижение иммунитета и увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Во сне происходит восстановление сил - и физических, и моральных. Если же не давать организму этого восстановления, то он начинает черпать силы из своих же резервов. Таким образом, повышается утомляемость и понижается сопротивляемость организма различным внешним воздействиям. Иногда доходит до того, что начинается выпадение волос. А также может развиваться гипертония, сахарный диабет и другие заболевания.

Наши эмоции

Эмоции управляют нашей повседневной жизнью. Мы принимаем решения в зависимости от того, рады ли мы, сердимся или грустим, испытываем ли скуку или разочарование. Мы выбираем увлечения на основе эмоций, которые они приносят. Так что же это такое - эмоции?

- «Эмоция — это сложное психологическое состояние, которое включает три отдельных компонента: субъективное переживание, реакцию физиологическую и реакцию поведенческую (или выразительную)».
- В дополнение к пониманию того, что именно собой представляют эмоции, исследователи также попытались идентифицировать и классифицировать различные типы эмоций. В 1972 году психолог Пол Экман предположил, что существует шесть основных эмоций, которые являются универсальными и проявлялись на протяжении всей истории человеческой культуры: страх, отвращение, гнев (злость), удивление, счастье и печаль (грусть). В 1999 году он расширил этот список, включив в него ряд других эмоций, среди

которых – смущение, возбуждение, презрение, стыд, гордость и т. д.

Виды спорта

По приблизительным подсчетам в мире существует больше 200 000 видов спорта. И это еще не предел, потому что они создаются практически ежедневно. В России существует официальный перечень видов спорта, куда внесено 159 записей. Кроме того, каждый вид дробится на минимум на 3 подвида, а максимум этого значения доходит до 200. К примеру, автомобильный спорт имеет 104 подвида.

Классификация видов спорта

Разделение видов спорта осуществляется по признакам, которые являются общими для всех дисциплин. Рассмотрим, какие виды спорта есть в мире, и чем они характеризуются:

- индивидуальные – виды спорта, в которых соревнуется один участник (гольф, бильярд, теннис, шахматы, крокет и т.д.);
- циклические – перемещение тела в пространстве с помощью циклически повторяющихся движений (биатлон, плавание, бег на коньках, гребля на байдарках, лыжные гонки, ряд видов легкой атлетики и прочее);
- командные (игровые) – в соревнованиях участвует коллектив игроков, который, как правило, соревнуется с аналогичным коллективом соперников (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол, перетягивание каната и т.д.);
- силовые – участники соревнуются в упражнениях со специальными тяжелыми снарядами (тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг);
- спортивные единоборства – спортсмен побеждает другого в результате силового воздействия в рамках определенных условий (бокс, самбо, айкидо, кик- боксинг, борьба на поясах, рукопашный бой и прочее);
- сложно координационные – требующие от участников специальных умений и навыков, связанных с владением своим телом и координацией движений (паркур, прыжки в воду, горные лыжи, спортивная акробатика, художественная гимнастика и прочее);
- технические – соревнования, связанные с использованием технических достижений общества (бобслей, стрельба, спидвей, картинг, мотобол, ралли и т.д.);
- прикладные – участники соревнований демонстрируют навыки военного или хозяйственного плана (спортивная рыбалка, конный спорт, парусный спорт, спортивное ориентирование, кастинг);
- экстремальные – соревнования связаны с большим риском для жизни участников (альпинизм, дайвинг, спелеология, спортивный туризм, зимнее плавание и прочее);
- авиационные – использование авиатехники (вертолетный и планерный спорт).