

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»**

РЕКОМЕНДОВАНА:

решением методического совета
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
протокол № 1
от 31 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
№ 75
от 31 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол: первые шаги»**

Адресат программы: дети 6-8 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-
спортивная

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:

Кобелева Ирина Геннадьевна,
тренер-преподаватель

г. Киренск, 2024 г.

Содержание программы:

№ п.п.	Содержание	Номер страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	7
3	Методическое обеспечение программы	9
3	Содержание программы	12
4	Система контроля и зачетные требования	24
5	Условия реализации программы	30
6	Список литературы	24
7	Календарный учебный график	33

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол: первые шаги» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

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

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении рекомендаций» от 18.11.2015 года №09-3242);

- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 года №09-3564);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г.);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014);

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол: первые шаги» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. По данным научных исследований, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечнососудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием, а также полной неграмотностью в вопросах сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Напряженный характер учебы, большой объем учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации являются психотравмирующими факторами для ребенка, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической

активности оказывает стрессовое воздействие на детский организм. Длительное пребывание детей в таких условиях способствует «закреплению» негативных сдвигов в физиологических реакциях организма, что формирует невротические расстройства, формированием нарушений деятельности сердца, желудочно-кишечного тракта, других органов и систем.

Одними из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений стали создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся, проведение вне учебных физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и развитие навыков здорового образа жизни с раннего детства, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

Создание здоровьесберегающей среды предполагает не только проведение оздоровительных медицинских мероприятий, но и гигиенически рациональный, адекватный возрасту детей, учебно-тренировочный процесс, который организован в условиях, отвечающих требованиям санитарных правил.

Многочисленна разработана программа для использования здоровьесберегающей деятельности в процессе дополнительного образования, ориентированная на охрану и укрепление здоровья обучающихся. Для привлечения детей к изучению, исследованию и распространению знаний по соблюдению правил личной гигиены, приемов релаксации, укреплению здоровья, физического развития.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Понятие «здорового образа жизни» рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности. Большое значение имеет и социальное благополучие семей учащихся, потому что перемены, происходящие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей. Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым.

Программа «Первые шаги» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на обучающихся 1-2 класса, что позволяет с самого начала приучать детей следить за своим здоровьем. В программе используются различные формы и методы воспитательной работы. Главная цель моей деятельности не только обучить ребёнка, но создать условия для его гармоничного развития, способствовать его адаптированности в современных условиях и сохранение физического и психического здоровья моих воспитанников.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на физическое развитие детей, формирование физической культуры личности школьника. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало

внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми умениями и знаниями во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Срок реализации образовательной программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут (2 часа), 240 часов в год. Срок реализации программы – 2 года.

Адресат программы: обучающиеся 6-9 лет.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Количество учащихся в группах 10-15 человек.

Форма освоения программы - групповые очные занятия в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотров видеоматериалов, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок. При необходимости допускается перевод на дистанционное обучение с применением информационно-коммуникационных средств обучения.

Материал программы состоит 2 разделов «Основы знаний» и «Общая физическая подготовка». В раздел основы знаний включен обширный материал об организме человека и его возможностям, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, здоровом образе жизни, а также об особенностях различных видов спорта. Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, баскетбола, волейбола, направленных на физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма юных спортсменов, обучение техническим действиям.

Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется два раза в год (сентябрь и май), в группах проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

В работе с учащимися 6-8 лет целесообразно акцентировать внимание на проведении занятий с использованием большого числа разнообразных подвижных и спортивных игр, применения различного красочного инвентаря. Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогических воздействий, способствуя формированию жизненно

необходимых умений и навыков, системы знаний, психических и нравственных качеств личности.

Главными требованиями к проведению занятий являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Цель и задачи программы:

Цель:

Подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Данная программа предполагает решение следующих задач:

образовательные

- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- ✓ обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ формирование общих представлений о видах спорта;
- ✓ овладение навыками регулирования психического состояния;
- ✓ овладение методами релаксации (расслабления), точечного массажа и самомассажа.

воспитательные

- ✓ выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ✓ воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время и соблюдение учащимися правил личной и общественной гигиены;
- ✓ воспитание нравственных и волевых качеств;
- ✓ формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ расширение функциональных возможностей организма;
- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Знания и умения:

- *Знания:* правила оказания первой медицинской помощи, подвижные игры, правила спортивных игр, точечный массаж и самомассаж.
- *Умения:* пользование литературными источниками и материалами, оказание первой помощи ближнему.

Основные идеи:

1. В программе должны использоваться разнообразные здоровьесберегающие технологии.
2. Содержание программы должно соответствовать интересам, потребностям, возможностям возрастного и индивидуального развития ребёнка.

Педагогические принципы и подходы:

1. Принцип природосообразности. Принимать ребёнка таким, каков он есть. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти.
2. Принцип целостности учебно-воспитательного процесса.
3. Принцип сотрудничества. Работа строится на отношениях партнёрства, уважения, доверия.
4. Принцип психологической комфортности. Предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебно-тренировочного процесса, создание атмосферы, расковывающей детей.
5. Личностно-ориентированный подход. Уважение личности ребёнка, его индивидуальности, бережное отношение к его мыслям, чувствам, ожиданиям.

Условия необходимые, для выполнения программы:

- Спортивный зал и спортивная площадка.
- Технические средства: телевизор, DVD, магнитофон, компьютер.
- Спортивный инвентарь.

Методы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки. Разносторонняя физическая подготовка

проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Ожидаемые результаты

Реализация программы предполагает:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- повышение уровня воспитанности учащихся;
- создание комфортных условий для учебно-воспитательного процесса;
- развитие творческих способностей учащихся, сплочение коллектива;
- овладение навыками в различных видах спорта;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

II. Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов		Кол-во часов	
			1 год	2 год
1	Вводное занятие		2	2
2	Основы знаний о ФК		4	4
3	Основы ЗОЖ		4	4
4	Правила личной гигиены		2	2
5	Режим дня		2	2
6	Организм человека		4	4
7	Общая физическая подготовка		60	60
8	Гимнастика с элементами акробатики		26	20
9	Легкая атлетика		40	40
10	Лыжная подготовка		10	10
11	Подвижные игры и эстафеты		40	46
12	Правильная осанка		6	6

13	Развитие внимания		6	6
14	Дыхательная гимнастика		6	6
15	Психологическая подготовка		10	10
16	Соревнования		10	10
17	Контрольно-переводные испытания		8	8
	Итого:		240	240

Содержание программы

Тема «Вводное занятие» - 2 ч.

Знакомство. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Спортивная форма. Спортивное оборудование и инвентарь. Сбор антропометрических данных.

Тема «Основы знаний о ФК».

Как человек движется? Что такое физическая культура, спорт? Чем мы занимаемся на учебно-тренировочных занятиях? Физические упражнения – путь к здоровью. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Тема «Здоровье. Здоровый образ жизни».

Понятие термина «здоровье». Понятие здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни школьника. От чего зависит наше здоровье? В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Что влияет на наше настроение и здоровье? Как сохранить свое здоровье? Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.

Тема «Правила личной гигиены».

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Закаливание организма. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Воздушные ванны. Особенности приема воздушных ванн осенью и зимой. Солнечные ванны. Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Хождение и бег босиком по грунту, траве.

Тема «Режим дня».

Значение утренней гимнастики. Отношение к закаливающим факторам. Причины переутомления и перенапряжения организма. Биоритмы человека. Здоровый сон. Основы правильного питания.

Тема «Организм человека».

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Физические упражнения. Слух и зрение: их значение для человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы.

Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение тела человека и его положение в пространстве (стойки, седы, упоры, висы).

Тема «Общая физическая подготовка».

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, пролезание под стулом. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя и на коленях, перелезание через скамейку. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, координации.

Тема «Гимнастика с элементами акробатики».

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальные упражнения. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;

Тема «Легкая атлетика».

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Равномерный бег до 6 минут. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м) . Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (до 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель левой и правой рукой.

Бег в спокойном темпе 3-5 мин. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде. Челночный бег. Прыжки с поворотом на 90, 180 градусов, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Тема «Развитие внимания».

Что такое внимание? Как развивать внимание? К чему приводит невнимательность. Упражнения на развитие внимания. Игры на развитие внимания.

Тема «Лыжная подготовка».

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Поворот и переступание на месте. Подъемы ступающим шагом и спуски в высокой стойке.

Тема «Дыхательная гимнастика».

Правильное дыхание. Его значение. Дыхательные упражнения.

Тема «Профилактика плоскостопия».

Что такое плоскостопие? Причины его возникновения. Способы профилактики

плоскостопия. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Тема «Профилактика простудных заболеваний».

Понятие простудного заболевания. Признаки простудного заболевания. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Как уберечься от простудных заболеваний.

Тема «Подвижные игры».

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

«К своим флажкам», «Класс, мирно!» «Запрещенное движение» «Зайцы в огороде» «Вороны и воробьи» Различные варианты салок, «Смена сторон». Встречные эстафеты с этапом до 20 м. Круговые эстафеты с этапом до 30 м. «Вызов номеров», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Попробуй унеси».

«Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Тема «Правильная осанка».

Что такое осанка? Какая осанка называется правильной? Упражнения для формирования правильной осанки. Причины нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки.

Тема «Психологическая подготовка».

Понятие психологической подготовки. Здоровый микроклимат в группе. Развитие волевых качеств. Психорегуляция.

Тема «Контрольные испытания».

Проведение контрольных срезов по общей физической подготовке.

№ п/п	Тест	Возраст	УРОВЕНЬ					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Челночный бег, 3*10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Прыжок в длину с места, см	7	100	115-135	155	90	110-130	150
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Подтягивание	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14

5	Бег 500 м, с	7	Без учета времени			Без учета времени		
		8						

III. Содержание программного материала

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика и др.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Дыхательная гимнастика

Ритмичное глубокое дыхание (гипервентиляция легких). Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

Развитие внимания

Упражнения на внимание

Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

Игры на внимание

«Волшебное слово». Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!».

Будь внимателен. Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики» - прыжки на месте; «Птицы» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать впрыска и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами.

Запрещенное движение Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним. При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют ИХ. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех- пяти повторений.

Запрещенное слово. Выбираем запрещенное слово - это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Ведущий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон большой, а мышка?» Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра».

«Летает - не летает». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены, Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

Правильная осанка

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Выполнение упражнений в статическом режиме из системы хатха-йога.

Поза лука. Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Теперь медленно поднимайте голени, отрывая их от бёдер. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Поза полезна для всего тела, особенно для позвоночника и живота, прекрасно устраняет дефекты осанки.

Стойка на одной ноге. Встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Поднять руки вверх над головой, разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибать. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения формирует навык правильной осанки, развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, улучшается чувство равновесия.

Поза кресла. Встать прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки вверх. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Находится в приседе 20-30 секунд.

Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретает навык поддержания красивой осанки.

Растяжение спины. Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Оставаться в этой позе 20-30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения - укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

Ласточка. Из основной стойки наклониться вперед. Поднять правую ногу параллельно пола, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20-30 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги. Эффект упражнения - активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

Выпад в сторону. Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 60°, левая нога - прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки. Увеличивается подвижность в тазобедренных и коленных суставах, укрепляются мышцы ног.

Поза наклона вперед сидя. Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удерживать позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите врозь. Расслабьтесь. Эта поза укрепляет на мышцы спины, заднюю часть ног, мышцы, расположенные в области живота.

Поза кобры. Техника: лягте на живот, ноги держите вместе. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх и прогибайтесь как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Взгляд направьте вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустите на пол вначале грудь, а затем голову. Упражнение укрепляет мышцы спины, устраняются смещения в позвоночнике.

Треугольник. Техника: из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяет грудную клетку.

Выпад вперед руки вверх.

Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90 градусов, левая нога - прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч.

Серия упражнений для профилактики нарушений осанки

Комплекс «Красивая осанка».

«Выпрямить спину». Ип.: сесть на пятки, руки развести в стороны. На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. На счет «пять ...восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу).

«Напрягаем руки». Ип.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести. На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2-4 раза.

«Расправим плечи». Ип.: сесть по-турецки, руки держать за головой. На счет «один ...четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шесть-семь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2-4 раза.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Эти упражнения выполняются в подготовительной или в заключительной части учебной тренировки. Тренер самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения. При возможности можно выполнить весь представленный комплекс упражнений.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1-2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40-50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1-1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1-1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с

асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Развитие силовых способностей:

динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 3 кг).

Многократные броски набивного мяча (1 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 30-50 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Потом делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и

передач мяча, Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой- вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 2-3 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Гимнастика

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скакалки, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостики) через планку (веревочку). Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Лазание по гимнастической скамейке. По канату произвольным способом. По наклонной скамейке. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Положение «Упор присев». Стойки на носках на гимнастической скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Висы на гимнастической стенке. На канате, перекладине. Упор, прогнувшись на гимнастическом бревне. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи. Группировка.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты из различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд

ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся младшего школьного возраста. Правильное проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приводим описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

«Зайчик». Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Зайка, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить!» Задача зайца: обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

«Кошки-мышки». из детей выбирают «кошку» и «мышку». «Кошке» завязывают глаза, «мышке» дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. «Мышка» бежит внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача «кошки» - поймать «мышку».

«Кто обгонит?» Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

«Лошадки». Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки!» бегут, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер!» - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

«Невод». Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается до тех пор, пока «неводом» не будут пойманы все «рыбки», то есть другие участники.

Перемена мест. На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5 м один от другого. Каждый участник игры стоит в своем кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять свободный кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

Салки-ноги от земли. Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, при котором ступни ног не касаются земли (повиснуть на канате,

сесть на скамейку, стать на колени, принять упор на бревне и т. д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого «салка» догонит, становится водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я салка!» - и игра продолжается.

«Третий лишний». Играющие становятся попарно в затылок друг другу, образуя круг, лицом к центру. За кругом остаются двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Шеренгу ОРУ с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в приседе, полуприседе, на носках, на пятках. Различные эстафеты с предметами. Бег 30 м с произвольного старта. Медленный бег до 4 мин. Прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча 1 кг. Челночный бег 3*10. Шестиминутный бег. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Подтягивание. Преодоление полосы препятствий. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность Метание мяча в вертикальную цель с места. Метания на дальность и меткость: метание небольших предметов весом до 150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой; броски малого мяча в цель..Прыгать в длину способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Знакомство с экипировкой, техникой движений на лыжах по равнине, горки - пологие, крутые, низкие. Значение занятий лыжами. Подготовка инвентаря для занятий лыжами. Температурный режим. Построение в шеренгу с лыжами. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Подъем на склон (12-15гр) ступающим шагом. Спуски в низкой стойке Прохождение дистанции до 1км Лыжные гонки. Эстафеты с поворотами. Повороты переступанием на месте.

Упражнения для профилактики простуды

Упражнения для мышц шеи. Упражнение состоит из трех движений:

1) стоя, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5-25 раз;

2) стоя, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 5-25 раз;

3) стоя, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете

класть ухо на плечо). Это упражнение укрепляет мышцы шеи, а также облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

Упражнения для психорегуляции

Поза для расслабления мышц лежа. Лягте на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышать ритмично. Впоследствии дыхание станет легким и медленным. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Оставаться в этом положении 3-5 минут. Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

Стойка на одной ноге. Станьте на левую ногу, положив лодыжку правой с топы у основания левого бедра. Руки поднять вверх и соединить ладони. Выполнить 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другой ноге. Упражнение развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы ног и туловища, формирует чувство уверенности в своих силах.

Игры для психорегуляции

«Восковая скульптура». Дети свободно бегают по площадке, выполняют произвольные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего «скульптора» каждый участник должен замереть в той позе, в какой его остановил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

«Идем за синей птицей». Дети идут по залу, взявшись за руки и многократно напевая: «Мы длинной вереницей идем за Синей птицей, идем за Синей птицей, идем за Синей птицею». Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения - до 4 минут.

«Факиры». Дети сидят на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, «факиры» отдыхают. Время выполнения 3-4 минуты

«Фея сна». Дети сидят или стоят по кругу. К ним поочередно подходит водящий-«Фея сна», касается плеча «волшебной палочкой», и они «засыпают»: закрывают глаза, расслабляют все мышцы. Время выполнения - до 5 минут.

«Танец зверюшек». Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему по душе. Зверек произвольно танцует: радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в теле. Время выполнения 3-5 минут. Упражнение формирует чувство спокойствия, тренирует воображение.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения

Перемещение взгляда влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. Согревание глаз теплыми ладонями. Растирание мышц плечевого пояса.

Массаж биологически активных точек на лице.

Список литературных источников:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания». М. – Просвещение, 2008 г.
2. Г.И. Погодаев; «Примерная программа физического воспитания учащихся I – XI классов». М. - «Физкультура и спорт», 1998 г.
3. Б.И. Мишин; «Настольная книга учителя физкультуры». М. - «АСТ-Астрель», 2003 г.
4. В.И.Лях. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2005.
5. Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
6. Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. : Дрофа, 2006.
7. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт», 2005.
8. Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000).
9. Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003).
10. Журнал «Физическая культура в школе».