

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Сосново»**

Рассмотрено

на заседании МО

_____ Бандурина Л.М.

Протокол №

От «__» августа 2016 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Чепкасова Л.Н.

«_____» августа 2016 г.

Утверждено

Приказом директора

№ ___ от «_____» _____ 2016г.

Дополнительная образовательная программа

по адаптивной физической культуре

«Красивая осанка»

для школьников 1-4 классов

на 2016-2017 учебный год

педагог дополнительного образования

Матросова Анастасия Валерьевна

34 часа в год, 1 часа в неделю

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Концептуальные основы.**
- 3. Основные направления подпрограммы.**
- 4. Механизм реализации.**
- 5. Материально-техническое обеспечение.**
- 6. Виды деятельности и формы занятий.**
- 7. Учебный план.**
- 8. Ожидаемые результаты.**
- 9. Приложения.**

1. Пояснительная записка.

Актуальность ориентации педагогической деятельности на сохранение здоровья обучающихся и профилактику заболеваемости сегодня очевидна. Крайне высокий уровень заболеваемости, увеличение распространенности функциональных расстройств у детей указывают на приоритетность проблем. Решение ее только силами лечебных учреждений оказывается невозможным.

В Законе «Об образовании» от 10 июля 1992 года № 3266-1 внесены изменения в связи с переходом на новые ФГОС второго поколения, где правительство рекомендует уделить особое внимание здоровью подрастающего поколения и формированию здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ.

Одним из важнейших условий полноценного развития детей в школе является физкультурно-спортивная деятельность. Учитывая требования ФГОС второго поколения утверждённые приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 года № 373 во всех общеобразовательных школах введён дополнительный час физической культуры.

В рамках перехода на федеральные стандарты второго поколения во всех общеобразовательных учреждениях уделяется большее внимание развитию физкультуры и спорта. Каждый регион проводит целевую диагностику по изучению здоровья учащихся школ.

В общеобразовательных школах самый большой процент заболеваемости детей наблюдается с нарушением осанки (сколиоз), плоскостопия. Долгое сидение за компьютером, малоподвижность детей, неправильно подобранная обувь- всё это приводит к ухудшению физического здоровья детей. Для нашей школы эта проблема очень актуальна. Программа по коррекции осанки и плоскостопия в школе педагогически целесообразна, так как является важным и неотъемлемым

компонентом в процессе формирования у детей навыков здорового образа жизни, способствует привитию внимательного отношения к своему здоровью.

Цель программы:

Коррекция осанки, плоскостопия у детей младшего школьного возраста через организацию физкультурно-оздоровительных занятий в начальной школе.

Задачи:

1. Научить детей и родителей мерам профилактики плоскостопия и сколиоза
2. Работать над формированием у детей здорового образа жизни
3. Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью.
4. Улучшить здоровье детей методами физкультуры и спорта.

2. Концептуальные основы.

Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегрированный критерий качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни – это, значит, сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному позитивному жизни переживанию.

Основные принципы:

Принцип целостности (комплексности) понятия «здоровье» и интегрированности (в заимодополняемости) всех существующих подходов к решению данной проблемы для образовательного учреждения, а именно: объединение усилий различных специалистов в единую медико-психолого-педагогическую службу (центр «Здоровье»), рассматривающую создание формирующего здоровье образовательного и воспитательного пространства как основную цель своего существования и стратегическую задачу функционирования образовательного учреждения в целом.

Принцип последовательности или этапности

Вся программа рассчитана на 1 год. Материал для развития здоровья будет построен последовательно и поэтапно: от простого к сложному.

Образование, формирующее здоровье возможно только при создании благоприятной образовательной среды для поддержания личностного развития школьника. В нем условно выделим два направления: медицинское и педагогическое.

Медицинское направление предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса, просветительную, реабилитационную и профилактическую работу медиков.

Педагогическое направление осуществляется в процессе непосредственной учебной деятельности ребенка и проявляется, в первую очередь, в индивидуально-дифференцированной подходе учителя к каждому ученику (по И.С.Якиманский).

Критериями общего (физического) здоровья являются: структура и функциональная сохранность органов и систем; свойственная организму индивидуально достаточно высокая приспособляемость к изменениям в типичной для него природной и социальной среде; сохранность привычного позитивного самочувствия.

Критериями душевного и социального здоровья человека являются: осознание собственной значимости и чувство уверенности в себе. Уверенным в себе человеком может быть только физически здоровая личность. Красивая осанка – это один из факторов здоровья человека во всех его проявлениях.

Только коренная и целостная перестройка всей учебной и в неучебной деятельности учащихся и педагогов в соответствии с медицинскими нормами поможет сберечь и укрепить здоровье участников образовательного процесса в самом широком смысле. Поэтому, чтобы воспитать полноценную, успешную личность педагоги должны уделить особое внимание формированию осанки как основы здоровья каждого человека.

Принцип дифференцированности: предполагает дифференциацию целей, задач, средств и планируемых результатов формирования здоровья учащихся, во всех его проявлениях при обязательном всеобщем охвате всех обучающихся. Дифференциация должна проходить с учетом возраста и степени сформированности здоровья как целостного психофизиологического и социально-личностного состояния школьников, а именно:

- система формирования ответственного позитивного отношения к своему здоровью и готовности к здоровому образу жизни у младших школьников;

3. Основные направления программы.

1. Организационно-методическая деятельность - осуществление мониторинга здоровья детей.
2. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.

3. Укрепление материально-технической базы, обеспечивающей оптимальные условия сохранения здоровья детей внутри школы.

4. Внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения в школе.

5. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.

6. Просветительская работа для родителей в рамках реализации программы по основам ЗОЖ.

Мероприятия
1. Организационно-методическая деятельность.
1. Осуществление мониторинга: - здоровья детей; - микросреды школы.
2. Изучение и распространение методических материалов по проблемам нарушения осанки и плоскостопия.
3. Организация системы работы с родителями по всем аспектам сохранения и укрепления нарушения осанки и плоскостопия.
4. Приобретение методической литературы и видеофильмов по проблемам нарушения осанки и плоскостопия, рабочих тетрадей для 1-4 классов
5. Изучение и распространение передового педагогического опыта по проблемам здоровья и экологии через различные формы спортивно-оздоровительной работы.
2. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.

1. Сохранение и обновление сети спортивных и секционных занятий по проблемам нарушения осанки и развития плоскостопия.
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и применение в работе форм здоровьесбережения.
3. Обеспечение рационального режима образовательно-воспитательного процесса в школе.
4. Комплектование классов и групп с учетом здоровья, уровня развития детей (профильные классы).
5. Проведение классных и общешкольных родительских собраний по тематике нарушения осанки и плоскостопия.
6. Соблюдение здоровьесберегающих технологий на уроках и внеклассных мероприятиях с целью коррекции осанки и плоскостопия.
7. Проведение физкультминуток и динамических пауз с применением упражнений на осанку и плоскостопия.
3. Укрепление материально-технической базы, обеспечивающей оптимальные условия сохранения здоровья детей внутри школы.
1. Создание сменного стенда «Уголок здоровья»
2. Разнообразить работу секций.
3. Приобретение необходимого спортивного инвентаря для решения проблемы нарушения осанки и плоскостопия.
4. Внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения в школе.
1. Совместное планирование взаимодействия школы и медицинских учреждений района, спортивных учреждений (ФАП, спортшколы.)

2 Проведение углубленных медицинских осмотров детей, диспансеризации сотрудников школы
3. Организация работы медицинского лектория для учащихся и их родителей.
4. Осуществление медицинского контроля над детьми, стоящими на учете по заболеванию осанки и плоскостопия.
5. Проведение мониторинга здоровья и микросреды ОУ.
5. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.
1. Создание условий для занятий физкультурой и спортом в школе.
2. - Игры, в которых одно из требований – соблюдать правильную осанку при стоянии и ходьбе. Это большинство игр с моментами строя. - Физкультпаузы - Физкультминутки -Динамические паузы -Спортивные игры - Подвижные игры -Секционные занятия
3. Сохранение и расширение сети спортивных занятий и секций. Путём привлечения к их проведению медиков и тренеров по ЛФК.
1. Введение в перечень дополнительного образования новых кружков и секций: 1-4 класс.
5. Просветительская работа для родителей в рамках реализации программы по основам ЗОЖ.

- Мастер класс
- Выступление медицинских работников
- Общешкольные собрания
- Лекционные занятия

5. Материально-техническое обеспечение.

Школа расположена в типовом здании. Ежегодно в школе обучается до 200 детей. Школа работает в 1 смену.

В распоряжении школы имеются:

- спортивный зал;
- актовый зал;
- кабинет психолога;
- спортивные площадки на территории школы;
- игровая площадка;
- спортивный инвентарь;
- техника для музыкального оформления мероприятий;
- видеокамера и фотоаппараты;

6. Виды деятельности и формы занятий.

Основными формами организации деятельности на занятиях являются:

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- Учебные занятия по расписанию

- Самостоятельные занятия
- Физические упражнения в режиме дня
- Массовые, оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия.
- секционные занятия

Виды деятельности:

- гимнастические упражнения с предметами и без.
- Игровые занятия
- оздоровительный бег
- Различные простейшие упражнения направленные на коррекцию осанки и плоскостопия.
- Физические упражнения направленные на укрепления здоровья.
- Упражнения направленные на выработку необходимых умений и навыков.

7.Учебный план

Сроки реализации:

1год с 1-4 класс-34 часа 1 час в неделю.

Вся программа рассчитана на 1 год обучения. Материал будет изучаться от простого к сложному. Занятия будут проходить 1 раз в неделю по 45 минут.

- Вводная диагностика, ТБ во время физкультурных занятий, медицинский осмотр детей на начало года
- продолжение работы с понятиями «осанка» и «плоскостопие»
- гимнастические упражнения для коррекции осанки

- гимнастические упражнения для коррекции плоскостопия
- комплекс общеразвивающих упражнений
- комплекс ОРУ с предметами и без
- изучение методов закаливания организма
- индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы
- выполнение самоконтроля
- подвижные игры
- мониторинг физического здоровья детей на конец года

Учебно- тематический план на 1 год обучения (1-4 класс).

№	Тема занятий	Количество	часов	
		Всего	Теория	Практика
1-2	Вводное занятия. Вводная диагностика.	2		2
3-7	-гимнастические упражнения	5	1	4
8-11	-комплекс ОРУ с предметами и без	4	1	3
12-18	-изучение методов закаливания организма. -Общие упражнения для профилактики осанки и стопы.	7	2	5

19- 24	-индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы	6	2	4
25- 30	- выполнение самоконтроля	6	3	3
31- 34	-подвижные игры. Мониторинг физического здоровья детей на конец года.	4		4
	Итого:	34	9	25

Содержание программы:

1.Вводное занятие. Вводная диагностика.

Практика: комплекс упражнений на осанку (см. приложение№4)

Практика: комплекс упражнений на стопу

2.Гимнастические упражнения(5часов)

Теория: Как влияют гимнастические упражнения на организм?

Практика: гимнастические упражнения на мышцы спины

Практика: гимнастические упражнения на мышцы спины

Практика: гимнастические упражнения на мышцы ног

Практика: гимнастические упражнения на мышцы ног (см. приложение№4)

3.Комплекс ОРУ с предметами и без(4 часа)

Теория: Влияние ОРУ на организм.

Практика: комплекс упражнений

Практика: общеразвивающие упражнения с предметом

Практика: общеразвивающие упражнения без предмета (см. приложение №4)

4. Изучение методов закаливания организма(7 часов)

Теория: понятие закаливание.

Теория: виды закаливания.

Практика: развивающие упражнения на свежем воздухе (см. приложение №4)

Практика: развивающие упражнения на свежем воздухе

Практика: развивающие упражнения на свежем воздухе

Практика: развивающие упражнения на свежем воздухе

Практика: развивающие упражнения на свежем воздухе (см. приложение №4)

5. Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы(6 часов)

Теория: особенности методики индивидуального подхода.

Теория: физическое упражнения.

Практика: комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки.

Практика: упражнения для улучшения осанки.

Практика: упражнения для улучшения осанки.

Практика: упражнения для улучшения осанки. (см. приложение №4)

6.Выполнение самоконтроля(6 часов)

Теория: что такое самоконтроль.

Теория: методы самоконтроля.

Теория: ведение дневника самоконтроля.

Практика: упражнения для стопы

Практика: упражнения для стопы

Практика: упражнения для спины

7. Подвижные игры. Мониторинг физического здоровья детей на конец года. (4 часа)

Практика: - «Коршун и наседка»

Практика: - «Веревка»

Практика: - «Восточный официант» (см. приложение№4)

Ожидаемый результат

К концу года обучения ребёнок:

- получит знания о влиянии личного отношения к формированию правильной осанки;
- разучит комплексы упражнений для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- сформируется устойчивая потребность следить за своей осанкой
- имеет представление об индивидуальных особенностях, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

8. Ожидаемые результаты.

1. Стабильность и улучшение осанки и плоскостопия у школьников.
2. Сформированность знаний учащихся, педагогов, по данной проблеме.
3. Отлаженность системы коррекционно - оздоровительных мероприятий и физического воспитания на основе индивидуального подхода.
4. Повышение компетентности работников школы по данной проблеме.

1. Вводное занятие:

- Повышение общего тонуса организма, укрепление ослабленных мышц ног, увеличение их силовой выносливости создание крепкого мышечного корсета.
- Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела, обеспечение параллельности линий плечевого и тазового поясов, уменьшение косоного стояния таза, устранение асимметрии углов лопаток, дифференцированное воздействие на мышцы в области выпуклости и вогнутости искривления в грудном и поясничном отделах.
- Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы.

Практика:

1. Приседания- руки вперёд.
2. Быстрые движения руками вверх, вниз, в стороны.
3. Подтягивание ноги, согнутой в колене, руками к животу.
4. Ходьба с вытянутыми вверх руками на носках.
5. Ходьба в полу приседе руки за головой.
6. Обучение правильной осанке.

Игры ,упражнения

Стоя у стенки без плинтуса

1-2мин.

Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела

7. Контроль перед зеркалом.

Стоя перед зеркалом

1-2 мин

8. Дыхательные упражнения.

Стоя перед зеркалом

1-2мин

9. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.

5-6 мин

Повышение общего тонуса организма

Варианты ходьбы с сохранением правильной осанки в сочетании с разнообразным движением рук. Упражнения с палочкой (руки вверх, в стороны, назад), рывки согнутыми и прямыми руками, вращение рук в плечевых суставах "мельница", поочередная супинация вытянутыми в стороны прямыми руками, сведение лопаток, дыхательные упражнения с воздушными шарами, ходьба на массажной дорожке или коврик. Степ, беговая дорожка, варианты ходьбы и бега.

2.Правильное положение сидя (упражнения для спины)(4 часа)

Теория:

Осанка может быть правильной (физиологичной) и неправильной (дефектной). Особенности стопы сильнее всего влияют на осанку и походку человека. Например, неправильная походка, связанная с плоскостопием, косолапостью, деформацией пальцев стоп, ведет к сильному нарушению осанки, а значит, отрицательно влияет на здоровье. Медиками замечено, что нет ни одного случая сколиоза с реберным горбом, при котором бы не наблюдалось плоскостопия.

Отсюда вытекает важная рекомендация: прежде чем приступать к исправлению осанки, надо обследовать ноги и в случае необходимости заказать супинаторы (приспособления, корректирующие свод стопы). После того как сделана коррекция стоп и уровня гребешков подвздошных костей, надо приступать к устранению дефектов осанки с помощью физических упражнений, массажа и т. д.

Практика:

- «Кошечка»

Опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах.

Стоя на четвереньках 1 мин, 10-15 раз

Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость

-«Колечко». Прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой. Стоя на коленях, руки на пояс 1 мин, 5-6 раз

Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость.

- «Ванька-встанька». Перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук. Сидя с максимально согнутыми коленями прижатыми к груди

обхватенными руками 1 мин, 10-15 раз.

Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.

-«Птица». Наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.

Сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку)

1 мин, 10-12 раз

Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений контроль за положением частей тела в пространстве.

3. Правильное положение тела при ходьбе.

-«Походка гномов»

И.п.-О.с

1-2 два шага носками наружу на полусогнутых ногах; обе руки к левому плечу;

3-4 два шага носками внутрь, обе руки к правому плечу.

-« Маятник»

И.п.-О.с

1- наклон головы вправо;

2-наклон головой влево;

« Пьеро»

И.п- О.с., ноги врозь, руки вытянуты вперёд ладонями вниз.

1- поднять правое плечо, ладонь вверх;

2- плечо опустить, ладонь вниз;

3 – поднять левое плечо, ладонь вверх;

4- плечо опустить, ладонь вниз.

4.Комплекс упражнений при ходьбе и в положении сидя.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности.
- Ходьба боком по бревну.

Исходное положение - сидя.

- Сгибать - разгибать пальцы ног

- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые.

5. Общеразвивающие упражнения для «осанки».

Теория:

Как осанка влияет на здоровье человека

Нарушение осанки приводит к целому ряду серьезных заболеваний, и в первую очередь к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. А болезни корешков спинного мозга, вызывают ухудшение работы тех органов, которыми они управляют.

Дефекты осанки и заболевание позвоночника (сколиоз, кифоз и кифосколиоз) возникают чаще всего в период полового созревания (у девочек в 13–15 лет, у мальчиков в 14–16 лет), а также во время скачкообразного роста (когда, например, за лето ребенок вырастает на 6–8 см). В эти периоды на осанку особенно сильно влияют сон на мягкой постели и различные дурные привычки (например, привычка стоять на одной ноге, согнув вторую в коленном суставе), и неправильное положение туловища во время сидения, и неравномерная нагрузка на позвоночник (скажем, ношение портфеля в одной руке).

Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов. Люди с дефектами осанки имеют уменьшенную экскурсию грудной клетки и диафрагмы, небольшую жизненную емкость легких и колебания внутригрудного давления. Это, в свою очередь, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, приводит к снижению физиологических резервов, затрудняет работу организма в случае увеличения физической нагрузки (например, подъем на 3—5-й этаж).

Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, в свою очередь, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости и головным болям. У людей с плоской спиной снижается рессорная функция позвоночника, что ведет к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли. Сниженная устойчивость

позвоночника к различным деформирующим воздействиям может способствовать и возникновению сколиоза. При нарушениях осанки мышцы, как правило, ослаблены, а их физическая работоспособность снижена. Это предрасполагает к появлению грыж в области живота и малого таза.

Практика:

1. И. п. - стать спиной к стене без плинтуса (или к двери), носки слегка развернуть в стороны, плотно прижать к стене затылок, лопатки, ягодицы и пятки, колени выпрямить, руки свободно опустить вдоль туловища, плечи держать на одном уровне и не поднимать, живот подтянуть, головой тянуться вверх. Дыхание не задерживать. Стоять свободно, без напряжения в течение 10 счетов. Сохраняя правильную осанку, подойти к зеркалу и постараться запомнить принятое положение.

2. Ходьба на месте или с продвижением вперед (15 - 20 сек). Во время ходьбы держать спину прямо, подбородок слегка приподнять, плечи развести, нижние углы лопаток соединить и опустить книзу, живот подтянуть. Во время ходьбы прямую ногу выносить вперед с оттянутым носком, при ходьбе на месте колени поднимать повыше, выполнять свободные махи руками

3. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны (плечи и руки составляют одну прямую линию).

1-2. Опустить руки вниз и, поднимая их перед лицом, сделать лицевой круг руками.

3-4. Повторить то же, что на счет 1-2.5-8.

Два попеременных боковых круга руками назад.

Во время упражнения нижние углы лопаток соединить, плечи держать на одном уровне, головой тянуться вверх, мышцы живота не расслаблять, шею не втягивать и плечи, руки не напрягать. Дыхание не задерживать. То же выполнить на каждый счет.

4. И. п. - стать в первую позицию спиной к стене.

1-4. Полу присед, сохраняя правильную осанку и не отрывая пяток от пола, руки вперед, хлопки в ладони.

5-8. Медленно напрягая межлопаточные мышцы, опустить руки и возвратиться в и. п.

5. И. п. - стойка ноги врозь пошире, спиной к стене, плотно прижать к ней голову, спину и пятки, руки в стороны - вверх.

На каждый счет небольшие наклоны туловища в стороны, не отрываясь от стенки, затем большие наклоны туловища.

Руками свободно и мягко делать движения в стороны. Дыхание равномерное.

6. И. п. - лечь на спину, мяч на живот, одну руку на мяч, другую на грудь

1-2. Выпячивая живот, и делать вдох через нос.

3-4. Нажимая рукой на мяч, опуская живот и грудь, выдох. При выдохе протяжно произносить звук "ш-ш-ш".

Дыхательное упражнение выполнять медленно и спокойно.

7. И. п. - лечь на спину, руки вдоль туловища.

1-2. Плавно поднять руки, не прогибаясь в поясничной части; спину плотно прижать к полу. Руки, голова и туловище должны составлять прямую линию. Потянуться.

3-4. Сгибая ноги, захватить колени руками и притянуть их к туловищу. Плечи, таз и лопатки не отрывать от пола.

6-8. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги в коленях. На последний счет вернуться в и. п.

8. И. п. - стать в первую позицию лицом к опоре, руки на опору на уровне груди. Плечи на одном уровне.

1. Правую ногу четко отвести назад на носок.

2-3. Поднять правую ногу назад.

4.И. п. Держаться прямо, нижние углы лопаток соединить.

Быстро встать в строй.

Дети стоят в колонне или шеренге по одному, воспитатель объясняет задание: по сигналу надо разбежаться по всему залу; по второму сигналу – быстро встать на свое место. Пока дети строятся, воспитатель считает. Счет прекращается тогда, когда последний займет свое место в строю. Воспитатель дает оценку построения и указывает на ошибки, допущенные в игре, с тем, чтобы повторное построение шло быстрее. Особое внимание уделяется осанке детей в строю. Стоять надо свободно, не напрягаясь, но правильно, без асимметрии правой и левой части тела, не выпячивая живот и т.д.

Вариант игры:

А) Направляющий становится по указанию воспитателя в разных местах зала, а дети выстраиваются рядом с ним;

Б) Вместо направляющего, воспитатель ставит флажок тоже в разных местах зала.

Два и три.

Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал воспитателя «Два!», образуют пару с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее установленному месту, где они строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. «Три!», то дети образуют тройки и затем уже бегут к месту

построения.

Вариант игры:

Дети должны построиться перед воспитателем (лицом к нему) в каком бы месте площадки он не находился. Чтобы игра была сложнее и интересней, воспитатель, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!». Дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель переходит на другое место и дает сигнал «Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и быстро бегут и строятся.

Задания в игре заменяются или дополняются «осаночными» движениями.

6. Общеразвивающие упражнения для «плоскостопия»

Практика:

« Цапля»

Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.

« Мыши»

На носочках ходят мыши,

Так, чтоб кот их не услышал.

« Слон»

Стоя. Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.

« Котенок»

а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.

б) Котенок бежит. Бег на носочках.

в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

«Медвежонок»

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

«Веселые ножки»

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.

«Пружинки»

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились!

8.Подвижные игры малой активности.

-«Удержи шарик»

Количество игроков: любое

Дополнительно: воздушные шары

Дети делятся на пары. Для каждой пары чертится круг диаметром 1м. Игроки встают в этот круг, им дается воздушный шарик. Они должны, не выходя из круга, дуть на шарик так, чтобы он поднимался и опускался над ними и над границами их круга. Нельзя «поправлять» траекторию полета шарика руками. Выигрывает та пара, которая сможет продержаться дольше всех.

- "Водяной".

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: Водяной, водяной. Что сидишь ты под водой, Выгляни на чуточку ,на одну минуточку.

Круг останавливается. "Водяной" встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Голову трогать нельзя. Если водящий, угадал, он меняется ролью.

"Крик качества".

В самом начале участники разбиваются на пары с теми людьми, которых они видят впервые. Участников просят определить у себя 1 качество, которым они хотели бы обладать в большей степени, и поделиться им с партнером. Затем партнеров разводят в поле на расстояние 50-10 м. Участникам завязываются глаза, и их просят найти своего партнера, выкрикивая то качество, которое их партнер хотел бы иметь в большей степени. Начиная в объявленное время, участники двигаются через поле, прислушиваясь к тому, что кричат их партнеры. Такие качества как терпение, сила, доверие, веселье всегда звучат на поле и создают атмосферу стремления человека к совершенству. Качества, которые определяют участники, затем становятся для лидера областью, которую он может помочь развиться участнику.

Приложение № 2

1.Вводное занятие

Практика:

2.Гимнастические упражнения по коррекции осанки

Практика:

1.И. п. - стать в первую позицию, руки с булавами в стороны.1-4. Круги руками назад, постепенно увеличивая амплитуду движения.5-8. Круги руками назад, постепенно уменьшая амплитуду движения. Во время упражнения плечи не поднимать, живот не выпячивать, мышцы ягодиц и ног не расслаблять, руки и булавы составляют прямую линию.

2. И. п. - стать в первую позицию, руки с булавами назад.

1-2. Шаг вперед правой ногой, левая сзади на носке, руки вверх, слегка прогнуться в груди (руки и булавы - одна линия).

3-4.И. п.

Во время выполнения упражнения поясницу не прогибать, голову тянуть вверх.

3. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны.

1-2. Дугами книзу мах руками вперед, сгибая руки в локтевых суставах, булавы положить за спину, слегка ударяя ими по лопаткам.

3-4. Дугами вперед мах руками в стороны, прогнуться в груди и стать на носки. Повторить упражнение на каждый счет.

Во время упражнения сокращать межлопаточные мышцы, поясницу не прогибать.

3.Упражнения для коррекции плоскостопия

Практика:

1. «Балерина»

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

3. Поочередное поднятие носков и пяток

4. Поочередное разведение носков и пяток

2. «На пляже»

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

3. Нарисуй кружок

Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

4. Подвижные игры на укрепление осанки и плоскостопия

Практика:

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Извилистая дорожка"

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: 1. разбежаться можно только после команды "Лови!";

2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

5. Игры малой подвижности на воздухе для укрепления осанки.

Практика:

«На одной ножке по дорожке»

Дети встают на краю площадки. Им предлагается допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м). Обрато дети бегут. Затем прыгают на левой ноге.

«Ловишки на одной ноге»

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три! Лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишки их ловят, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется 3-4 раза. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка.

«Салки на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий обходит их всех и незаметно одному в руки кладёт платочек. На счёт «Раз, два. Три! Смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребёнок с платком неожиданно поднимает его верх и говорит: «Я салка!» Участники

игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Того, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берёт платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова «Я салка!» Игра повторяется.

Правила: можно прыгать поочерёдно на правой, левой ноге; Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги; салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

«Два мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный Нос,

Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при

следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Вдвоём одну верёвку (весёлое состязание)

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2-3 м. Под стульями протянута верёвка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них два полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть верёвку. Кто схватит верёвку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя.

Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили верёвку раньше времени, воспитатель вслух считает обороты: «Раз, два!». После счёта «Два» можно сесть на стул и попытаться вытянуть верёвку.

«Светофор»

Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный – маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются в присяде, зелёный – прыгают на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберёт меньше штрафных очков.

«Третий лишний»

Играющие распределяются по парам и, взявшись за руки, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырёх шагов. Два игрока, назначенные воспитателем, бегают в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из

них, убегающий, может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны) убегает от водящего. Правилами предусматривается смена водящего, если он осалил убегающего.

«Пять имён» (игра малой подвижности)

Двое играющих, мальчик и девочка (представители двух команд), становятся перед двумя линиями. По сигналу они должны пройти вперёд (сначала один, потом другой), сделав пять шагов, и на каждый шаг без малейшей ошибки, запинки (не нарушая ритма) произнести какое-нибудь имя (мальчики – имена девочек, девочки – имена мальчиков). Это на первый взгляд простое задание, на самом деле выполнить не так-то просто. Побеждает тот, кто справится с этой задачей или сумеет назвать больше имён.

Можно назвать пять других слов (по темам: животные, растения, предметы домашнего обихода и т.п.). Таких слов множество, а подобрать 5 слов и произнести их одно за другим без промедления в ритме шага сумеет не каждый.

7.Игры для укрепления стопы

Практика:

«Загрузи машину»

Вам понадобятся: игрушечный самосвал, палочки, карандаши, фломастеры.

Ребенок стоит босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног по одной берет с пола палочки и складывает их в машину

«Передай – не урони»

Вам понадобится: карандаш или небольшая палочка

Ребенок стоит рядом со взрослым, пальцами ноги берет с пола палочку и передает ее ему, не опуская на пол. Взрослый так же возвращает палочку обратно ребенку.

«Построим лесенку»

Вам понадобится: несколько карандашей

Ребенок стоит или сидит рядом со взрослым, который передает ему пальцами ног карандаши по одному. Ребенок из полученных палочек строит на полу лесенку. Вариант: геометрические фигуры, буквы.

«Наш красавец самосвал»

Вам понадобится: машина с веревочкой.

Ребенок сидит рядом со взрослым плечом к плечу. Возле него стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину к себе, а затем передает веревочку взрослому.

Игра-имитация «Перейди вброд»

Вам понадобится: ящик с низкими стенками, наполненный камешками (или пуговицами).

Ребенок имитирует движения мышонка, зайчонка, котенка, переходя по камешкам прямо или приставным шагом – как по мостику через бурную речку.

«Нарисуй картину»

Вам понадобятся: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляет разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Вам понадобятся: палочки различной длины и цвета, и образец – схема-рисунок.

Ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляет узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Вам понадобятся: бумага, гуашь, кисти.

Ребенок берет пальцами ноги кисть, набирает гуашь и рисует солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Вам понадобятся: таз с водой, плавающие предметы (пробки), тонущие предметы (камешки).

В таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног «ловит рыб» (пробки) и достает со дна «жемчужины» (камешки).

«Найди клад»

Вам понадобятся: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

«Стирка»

Вам понадобятся: платочки (салфетки).

На полу перед ребенком платочки. Пальцами ноги ребенок собирает платочек в гармошку и отпускает 2 раза («стирает»). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его («полощет») и снова собирает в гармошку («отжимают») и вешает платочек «сушиться».

«Котенок»

Вам понадобится: круглый предмет (мяч, клубок шерсти)

Ребенок изображает котенка, играющего с клубком – перекатывает его стопами, приподнимает, взявшись двумя ногами, перебрасывает.

8.Комплекс упражнений утренней гимнастики для укрепления осанки.

Практика:

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в

движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Упражнения с предметами. Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200—300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух-трех стульев;
- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение;
- стать на скамеечку и сойти с нее 15—20 раз (фото 2).

Упражнения на равновесие. Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;

- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 сантиметров друг от друга.

Постоять на палке с мешочком на голове (фото 3);

- то же на доске шириной 15—30 сантиметров, положенной на гантели.

Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

- положить ладони на лопатки (локти вверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;

- сцепить кисти за спиной — правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук.

Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы (фото 4).

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

- наклониться вправо и влево;

- повернуться в одну, затем в другую сторону;

- перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 7—9 лет поначалу не должно превышать 6—8 раз, 10—14 лет—8—10 раз. Подросток старше 14 лет может тренироваться до появления чувства усталости.

Постепенно нагрузка увеличивается за счет повторения каждого упражнения до 20—30 раз.

9.Комплекс упражнений для укрепления стопы.

Практика:

Ходьба по "узкой дорожке"

На полу обозначьте дорожку шириной 30 см (верёвками, лентой). В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Варианты упражнения:

- пройти по «дорожке», ставя ножку за ножкой;
- поднять одну ногу и постоять так несколько секунд;
- ходьба с мешочком на голове. Для этого упражнения пригодится небольшой мешочек, наполненный чем-то сыпучим (солью, крупой и т.д.);
- ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами (научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую сторону);
- ходьба и бег на пальчиках («на носочках»);
- ходьба на пятках;
- ходьба с препятствиями (перешагивание через кубики, палки, веревочки лежащие на полу);
- ходьба на внешней стороне ступни (Но не на внутренней! Инструкторы ЛФК обращают особое внимание родителей, что ходьба на внутренней стороне стопы не должна выполняться детьми до 3х лет, а также детьми любого возраста с диагнозом плоскостопие).

Обращайте внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

«Перешагни через веревочку»

К двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга, привяжите веревочку на высоте 10 – 15 см от пола. На один из стульев, который будет обозначать финиш, положите «приз».

Ребенок сидит на стуле. По вашему сигналу он встает и идет к веревочке, перешагивает через нее, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку и т. д., пока не пройдет таким образом по всей длине веревочки. На финише малыш забирает заслуженную награду.

Приложение № 3

1. Вводное занятие

Практика: - Упражнения в исходном положении, лежа на спине, на животе, в колено локтевом и колено кистевом положении.

- Упражнения на мяче большого диаметра 45-50 см.

- Упражнения для мышц ног.

Практика: "Кошки и мышки"

Лучшим местом для этой игры служит просторная площадь вблизи школы, на открытом воздухе. В дождливые и холодные дни детям предоставляется в полное распоряжение одна из классных комнат, просторная и свободная, по возможности от мебели. Участники этой игры, в количестве до 25 и больше, без различий пола, выдвигают одного из сверстников в роли мышки и других двух в роли кошек. Остальные дети берут друг друга за руки и образуют

незамкнутый круг, в одном месте которого два по соседству находящиеся участника опускают по одной из своих рук, образуя, таким образом, роль открытых "ворот", при чем кошкам разрешается проникновение в круг исключительно через эти "ворота", мышке же, кроме того, еще через все прочие промежутки, образуемые между детьми.

Игра эта основана на том, что кошки стремятся, во что бы то ни стало поймать мышку; лишь только это случилось, трое этих более всего активных участников берутся за руки и примыкают к остальным для образования того же круга, при чем им на смену выдвигаются новая мышка и кошки и т.д. до тех пор, пока все дети не побудут в этих ролях. При этой игре детям предоставляется широкая возможность порезвиться и побегать на открытом воздухе, что для развития и укрепления их физических сил имеет громадное значение.

2.Занятия с применением ИКТ

Теория:

На уроках учитель может использовать различные виды компьютерных программ:

1. Учебные (наставнические) программы используются преимущественно при объяснении нового материала для максимального его усвоения.
2. Программы-тренажеры - для формирования и закрепления умений и навыков, а также для самоподготовки учащихся. Используются эти программы, когда теоретический материал обучаемыми уже усвоен.
3. Контролирующие программы - для контроля определенного уровня знаний и умений. Этот тип программ представлен разнообразными проверочными заданиями, в том числе в тестовой форме.
4. Демонстрационные программы - для наглядной демонстрации учебного материала описательного характера, разнообразных наглядных пособий (картины, фотографии, видеофрагменты).

5. Информационно - справочные программы - для вывода необходимой информации с подключением к образовательным ресурсам Интернета.

6. Мультимедиа-учебники — комплексные программы, сочетающие в себе большинство элементов перечисленных видов программ

Теория: Компьютер на уроке физкультуры?

Компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности (например, поставить ученика в положение участника соревнований).

На уроках физкультуры применение интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

Теория: Таким образом, урок с применением ИКТ:

1. делает занятия более интересными и развивает мотивацию к обучению;
2. позволяет учащимся понимать более сложные идеи в результате более ясной, эффективной и динамичной подачи материала;
3. предоставляет больше возможностей для развития личных и социальных навыков;

4. позволяет обращаться к всевозможным электронным ресурсам, приспособиваясь к своим потребностям;
5. учит учащихся работать более творчески и становиться более уверенными в себе.

Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуации в системе общего образования и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связаны со здоровьем школьников, с уровнем развития культуры здоровья не только учащихся, но и педагогов.

Практика:

3. Подвижные игры для коррекции плоскостопия и осанки.

Теория:

Как правило, хорошая осанка - свидетельство крепкого здоровья, плохая – говорит о слабом здоровье. Малоподвижный образ жизни способствует плохой осанке, она может привести к слабости мышц спины, которая провоцирует различные искривления позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз). Все эти недостатки можно исправить с помощью увеличения двигательной активности обучающихся в режиме учебного дня. Гимнастика до занятий, физкультминутки и подвижные игры в сочетании с корригирующими упражнениями позволяют значительно восстановить здоровье.

Теория:

Подвижные игры используются в качестве одного из средств ЛФК и являются одним из компонентов активного двигательного режима. Игры подразделяются на 4 возрастающие по нагрузке группы: игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные игры. Классификация подвижных игр бывает иная: игры малой подвижности (в т.ч. и игры на месте), игры средней подвижности и игры большой подвижности. Подвижные игры подразделяются и по другим

признакам. Предлагают делить игры по признаку преобладающего основного движения - ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания.

По содержанию и организации деятельности игры разделяются на подвижные с правилами (сюжетные и несюжетные) и со спортивными элементами (баскетбол, волейбол, городки и т.д.). Сюжетные подвижные игры связаны с условным изображением знакомых для ребенка образов и действий: кошки и мышки, прогулка в лесу переход через болото, стирка белья и т.д. Несюжетные подвижные игры содержат двигательное задание; их цель - быстрее перестроиться, догнать одного из играющих, передать эстафету и др. Иногда используют и просто игровое оформление упражнений.

Практика:

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

"Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

«Эстафета с палочкой»

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

«Эстафета с машиной»

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

4. Самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений.

Теория:

Как правильно выполнять упражнения

1. Техника выполнения упражнений гораздо важнее того, сколько раз вы их выполните. Сосредоточьтесь на правильной форме движения. После выполнения основного, комплексного упражнения начинайте с однократного выполнения всех остальных, а затем увеличивайте их количество.
2. Не расслабляйтесь – работайте полностью все упражнение. Напрягайте мышцы в двух направлениях – вверх, против силы тяжести, и вниз, в уступающем режиме.
3. Не форсируйте темп. Если вам хочется пройти какой-то участок траектории быстрее, то это показатель того, что вы используете не те мышцы, то есть халтурите. Движение должно иметь малую амплитуду и выполняться точно по траектории.
4. Рывки, резкие повороты и скручивания не только неправильны, но могут стать причиной травм. Особенно это касается позвоночника.
5. Во время выполнения упражнения мышца должна быть постоянно напряжена.
6. При выполнении всех упражнений держите осанку – живот втянут, спина прямая, если иное не предусмотрено упражнением.
7. После паузы в занятиях сделайте шаг назад – возвращайтесь к нагрузке постепенно и после хорошей разминки.
8. Не забывайте о правильном дыхании. Дышите свободно, не задерживайте дыхание. Если вы устали, сделайте несколько глубоких вдохов с форсированным выдохом – это наполнит ткани кислородом и поможет преодолеть усталость

Практика:

5.Комплекс общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения:

- круговые движения головой - 2 x 6-8 раз
- попеременное поднятие рук вверх (правая вверх, левая вниз-назад) - 10-12 раз
- круговые движения рук (прямых) вперед-назад - 2 x 8-10 раз
- руки за голову, наклоны вправо-влево - 8-10 раз
- руки за голову, повороты туловища вправо-влево - 8-10 раз
- наклон вперед, коснуться носков ног, наклон назад, коснуться пяток - 6-8 раз
- руки вверх. Круговые движения головы, плеч наибольшей амплитуде (таз фиксируется) - по 2 x 6-8 раз
- руки к плечам. Круговые движения тазом по максимальной амплитуде - 2 x 6-8 раз
- выпад правой, прыжком вверх сменить положение ног - 10-12 раз
- сед на правой, левая в сторону прямая: медленно сменить положение ног (таз проходит как можно ниже) - 8-10 раз
- руки вперед, махом правой коснуться носком кисти левой руки и наоборот - 10-12 раз
- подскоки на месте: на двух ногах, на левой, на правой и т.д. 10-12 раз

Практика:

Пассивные упражнения

Для улучшения осанки без выполнения каких-либо активных упражнений можно делать следующее. Лежите на полу на животе, подложив под грудь несколько подушек или свернутое одеяло. При этом осторожно опирайтесь на локти. В таком положении можно читать, писать, смотреть телевизор. Прогнутая спина в таком уравновешенном положении будет пассивно укрепляться.

Упражнение лодочка

Всем известное упражнение, когда вы лежите на животе и, прогибаясь, отрываете от пола руки и ноги. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, а затем плавно опуститесь на пол. Выполните это упражнение 7-14 раз. Для начала достаточно.

Делайте неполные отжимания

Еще одно упражнение для укрепления спины. Ноги лежат на полу, а вы помогаете себе руками прогибаться в спине назад. При этом не запрокидывайте назад голову, держите ее прямо. Прогнулись, а теперь медленно опускаемся, постепенно расслабляя мышцы спины. Выполните это упражнение 7-14 раз в размеренном темпе. Дышите ровно. Нагрузку увеличивайте постепенно.

Упражнение 1

Исходное положение: встаньте прямо, руки вдоль туловища. Шагайте на месте, поочередно поднимая согнутые в коленях ноги как можно выше.

Упражнение 2

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поднимитесь на носок левой ноги, затем, перекатываясь с носка на пятку, поднимитесь одновременно на носок правой ноги. Не отрывайте ноги от пола, постепенно ускоряя темп.

Упражнение 3

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Медленно приседайте, вытягивая руки вперед, задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем так же медленно поднимайтесь.

Упражнение 4

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно приседайте на одной ноге, выпрямляя другую параллельно полу, задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем так же медленно поднимайтесь. Поменяйте ноги.

Упражнение 5

Исходное положение

лягте на бок. Одну руку положите под голову, вторую — перед собой. Поднимите одну ногу вверх, сосчитайте до пяти, медленно опустите ногу.

Повторите другой ногой (перевернувшись на другой бок).

Упражнение 6

Исходное положение: лягте на бок. Одну руку положите под голову, вторую перед собой. Поднимите обе ноги вверх, сосчитайте до пяти, медленно опустите. Повторите упражнение, перевернувшись на другой бок.

Упражнение 7

Исходное положение: лягте на пол, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

На счет раз поднимите ноги вверх (под углом 90° к полу). На счет два согните ноги в коленях. На счет три опустите ноги на пол.

Упражнение 8

Исходное положение: лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища. Ноги поднимите вверх под углом 90° к полу и тяните их вверх как можно выше.

Упражнение 9

Исходное положение: лягте на пол, ноги поднимите под углом 45° к полу.

Делайте махи ногами, попеременно скрещивая и разводя их.

Упражнение 10

Исходное положение: лягте на пол, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и делайте ими в воздухе движения, как будто вы крутите педали велосипеда.

Как накачать спину

6.Подвижные игры.

Практика:

«Жмурки»

В игре может принимать участие сколько угодно детей, но не менее трех. Желательно иметь некоторое пространство, чтобы была возможность двигаться, не натываясь на препятствия. Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. Дальше можно прочесть стишок или просто по команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Правила игры:

Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать.

Нельзя убежать далеко(желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы.

Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

«Пятнашки или салочки»

В игре принимает участие любое количество игроков, но не менее 3-х. Для игры желательно наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга – дома. Сначала выбирается водящий- пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.

Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки.

Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать.

Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.

«Большой мяч»

Для игры нужна достаточно ровная площадка(подойдет полянка) и большой мячик. Игроков желательно не менее 5.

Все игроки, взявшись за руки встают в круг, а водящий внутри круга с мячом. Его задача выкатить мяч за пределы круга ногами.

Тот, между чьими ногами проскочил мяч, становится водящим, только уже за кругом. Все игроки поворачиваются спиной к центру круга, а водящий старается вкатить мяч в круг. Затем все повторяется.

В течении всей игры запрещено брать мяч в руки и он не должен подниматься выше колен играющих.

«Гонки на руках»

В игре принимает участие четное количество детей. Они делятся на команды по 2 человека. Один игрок берет второго члена команды за ноги. Таким образом они должны добраться до финиша. На середине пути игроки меняются местами и продолжают двигаться дальше. Побеждает команда, первой добравшаяся до финиша.

«Тише едешь - дальше будешь»

В игре может участвовать любое количество игроков. Сначала выбирается водящий. Он становится лицом к стенке или просто спиной к остальным игрокам, которые располагаются в 10-15 шагах за ним. «Водила» произносит фразу «Тише едешь – дальше будешь» и быстро оборачивается, внимательно оглядывая игроков. Игроки могут двигаться, только пока водящий произносит фразу. Когда он поворачивается, все должны быть полностью неподвижными. Если игрок хоть немного пошевелится или даже просто улыбнется, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сможет вплотную приблизиться к водящему и коснется его рукой, когда он отвернется.

«Зайцы в огороде»

В игре принимают участие не менее 3-х человек. Для игры требуется площадка, на которой чертятся два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга может быть 3-4 м, а внутреннего – 1-2 м. Водящий- «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу ведущего, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы, выбирается новый сторож и игра начинается снова.

Приложение № 4

1.Вводное занятие

Теория:

Сколиоз – это, по сути, искривление позвоночника. Все просто: позвоночник в идеальном варианте должен быть прямым. При малейших отклонениях вправо или влево врачи ставят диагноз: сколиоз. Это заболевание поделено на два типа: простой С-образный и сложный S-образный сколиоз. Лечение сколиоза – длительный процесс, который требует максимальной внимательности и соблюдения всех необходимых условий. Чаще всего сколиоз диагностируют у детей: в моменты активного роста костей это практически неизбежное заболевание находят у 80 % малышей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Практика:

1. Прыжком ноги врозь; пружинящие наклоны туловища вперёд с касанием руками пола между ногами. После каждого наклона возвращаться в исходное положение.
2. То же упражнение, но касаться руками пола слева, посередине, справа (у ног) и в обратном направлении.
3. То же упражнение с выпрямлением туловища.
4. Стойка ноги врозь: пружинящие наклоны туловища вперёд, руками коснуться пола как можно дальше впереди ног, затем между ног и как можно дальше позади ног. Упражнение выполнять с выпрямлением и без выпрямления.
5. Стойка ноги врозь, руки скрестить перед грудью: пружинящие наклоны туловища вперёд, локтями коснуться пола.
6. То же упражнение, но руки за головой: коснуться локтями пола.
7. Выполнять упражнения, указанные в пунктах 1 - 6, но постепенно уменьшать расстояние между ступнями.
8. Стойка ноги врозь, туловище наклонено вперёд почти горизонтально полу, руки в стороны: повороты туловища выполнять махом. Темп менять.

9. Стойка ноги врозь, руки за голову (на пояс, вверх): круговое вращение туловища. После каждого круга менять направление.

2. Гимнастические упражнения (5 часов)

Теория:

Гимнастические упражнения очень широко используются в лечебной физической культуре, так как при их выполнении можно достаточно точно дозировать как общую физическую нагрузку, так и воздействие на определенные сегменты тела и отдельные органы.

Гимнастические упражнения развивают мышечную силу, укрепляют связочный аппарат, улучшают подвижность в суставах, совершенствуют координацию движений. Выраженное влияние эти упражнения оказывают и на внутренние органы. Так, ритмически повторяемые упражнения динамического характера для кисти, лучезапястного, локтевого, голеностопного, коленного суставов стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, значительно оживляя периферическое кровообращение; упражнения для туловища — деятельность дыхательной системы.

Практика:

1. Исходное положение (и. п.) - стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1-2 вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить на счет 4-5 опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.
2. И. п. - сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет 1-4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног на счет 5-8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

3. И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1-4 поставить ноги на пол за головой на счет 5-8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

4. И. п.- лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1-4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5-8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

5. И. п.- лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. На счет 1-4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища на счет 5-8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

6. И. п.- лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет 1-2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

7. И. п. - сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову. На счет 1-2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги на счет 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

8. И. п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На счет 1-2 постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

9. И. п.- сидя, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1-2 поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола на счет 3-4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

10. И. п.- стоя, ноги врозь. На счет 1-4 круговое движение туловищем вправо на счет 5-8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение 1.

Исходное положение — лежа на спине, позвоночник прямой, прижат к полу (при выполнении упражнения подложить под себя коврик), ноги подогнуты, ступни на полу, руки можно скрестить на груди. Напрягая мышцы спины, отрывать позвоночник от пола в поясничном отделе. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение — лежа на спине (под голову можно подложить небольшую подушечку или сложенное вчетверо махровое полотенце), ноги подогнуты, ступни на полу, руки вдоль тела. Поднять левую ногу; не разгибая в колене, обхватить ее руками и притянуть по возможности ближе к груди. Вернуться в исходное положение. Повторить то же самое с правой ногой. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Упражнение 3.

Исходное положение — лежа на спине (под головой — подушечка или полотенце), ноги подогнуты, ступни на полу, руки вдоль тела. Постепенно разгибая левую ногу в колене, медленно поднять ее и, обхватив руками, максимально приблизить к груди (в разогнутом состоянии). Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с правой ногой. Выполнить упражнение 6-8 раз.

Упражнение 4.

Исходное положение — лежа на животе, руки вдоль тела. Поднимая голову и ноги, прогибаться в спине, стараясь удержаться в таком состоянии 5-6 сек. Выполнить упражнение 6-8 раз.

Упражнение 5.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Сделать наклон вперед, стараясь при этом максимально прогнуться в поясничном отделе позвоночника. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 10-12 раз.

Упражнение 6.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Не сгибая рук, поднять их над головой, наклониться вперед, коснуться пальцами пола, выгнуть спину. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение не менее 10 раз.

Упражнение 7.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине 35-40 см, руки заложены за затылок (пальцы сцеплены). Стараясь сохранять спину прямой, сделать глубокое приседание. Вернуться в исходное положение. Сделать 8-10 таких приседаний.

Упражнение 8.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Сделать максимально возможный поворот корпусом влево, вернуться в исходное положение. Затем сделать поворот вправо. Вернуться в исходное положение. Сделать в каждую сторону по 10-12 таких поворотов. Одновременно с поворотом всем корпусом рекомендуется делать поворот головой — чтобы был задействован и шейный отдел позвоночника.

Упражнение 9.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки заложены за затылок (пальцы сцеплены). Сохраняя спину прямой, сделать глубокий наклон влево. Вернуться в исходное положение. Затем сделать наклон вправо. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение не менее 8 раз.

Упражнение 10.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Из наклона вперед осуществляется круговое движение корпусом сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнить 5-6 вращений в каждую сторону.

3.Комплекс ОРУ с предметами и без(4 часа)

Теория:

ОРУ – важное средство развития основных физических качеств

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

ОРУ – это школа двигательной подготовки. План начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объёма ОРУ. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных

упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно- двигательного аппарата.

Практика:

Упражнения с мячом

1. И, п. - стоя на коленях, руками опереться на мяч.

1-4. Перекатить мяч вперед двумя руками, прогнуться в грудном отделе позвоночника и потянуться вперед.

5-8. Перекатить мяч в и. п.

Потягиваясь вперед, выравнивать позвоночник, избегать прогиба в поясничном отделе.

2.И. п. - стать в третью позицию ног, левая впереди, мяч в руках.1-2. Правую ногу назад на носок, прогнуться в грудном отделе позвоночника, поднять руки вверх - глубокий вдох.3-4.И. п. и полный выдох.5-6. Сгибая правую ногу, левую вперед на носок, руки вперед-вниз, повернуть голову налево 7-8.И. п.

3. И. п. - стать в первую позицию, мяч в руках.

1. Слегка сгибая и разгибая ноги, легко бросить мяч вверх и поймать на тыльную сторону соединенных кистей.

2. Бросить мяч вниз; после того как он отпрыгнет от пола, бросить его вверх и в полу приседе поймать двумя руками.

3 - 4. Сделать два легких прыжка на двух ногах, спина прямая, руки вперед и возвратиться в и.

Во время упражнения межлопаточные мышцы напрягать, плечи держать на одном уровне, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника.

4. И. п. - стать в первую позицию, руки с мячом вниз.1. Шагом правой ногой вперед скачок, левую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вперед.2. Шагом левой ногой вперед скачок, правую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вверх (рис.4).

5. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны, мяч на правой ладони.1-2. Встать на носки и сделать поворот налево на 360°, переступая с ноги на ногу; голову повернуть направо.3-4. Повторяя поворот на 360°, передать мяч за туловищем в левую руку и принять и. п.

6. И. п. - стать в первую позицию, мяч за голову. Приставные шаги в сторону.1. Шаг левой ногой с носка в сторону.2. Приставить правую к левой.3-4. То же, что на счет 1-2, слегка полу приседая.

Во время приставных шагов нижние углы лопаток соединять, плечи не поднимать, локти развести в стороны, подбородок приподнять, мышцы

ног напрягать, живот не расслаблять. Выполнять мягко, изящно.

Приставные шаги можно делать и назад.

7. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны, мяч на ладони. Шаги галопа в сторону. Это упражнение сходно с предыдущим. Разница в том, что приставной шаг здесь делается быстро. Слегка подбивая опорную ногу, надо одновременно сделать легкий прыжок с прямыми ногами и вытянутыми носками. Шаги галопа можно выполнять вперед, поднимая мяч двумя руками вверх. Во время танцевальных шагов акцентировать внимание на правильной осанке.

8. Шаги польки вперед. И. п. - стать в третью позицию, правая впереди, руки на пояс. "И". Небольшой подскок на левой ноге, одновременно правую ногу поднять вперед.

1. Шаг правой ногой вперед на носок. "И". Приставляя левую ногу к правой на носок сзади, наклонить туловище вправо левым плечом вперед, голову направо.
 2. Небольшой шаг правой ногой вперед на носок, подтянуть согнутую левую ногу к правой. Небольшой подскок на правой ноге, одновременно левую ногу приподнять вперед.
 3. Шаг левой ногой вперед на носок, небольшой наклон туловища влево правым плечом вперед, голову налево. "И". Приставить правую ногу к левой на носок сзади.
 4. Небольшой шаг левой ногой вперед на носок, подтянуть согнутую правую ногу к левой.
- Во время танцевальных шагов бросать мяч и ловить двумя руками, спину держать прямо, плечи не поднимать, выполнять движения легко и весело. Успокаивающая ходьба (20-30 сек).

9. Упражнение на расслабление. И. п. - лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль

Комплексы для предупреждения дефектов осанки в сагиттальной плоскости и плоскостопия

Упражнения без предмета

1. И. п. - стать спиной к стене без плинтуса (или к двери), носки слегка развернуть в стороны, плотно прижать к стене затылок, лопатки, ягодицы и пятки, колени выпрямить, руки свободно опустить вдоль туловища, плечи держать на одном уровне и не поднимать, живот подтянуть, головой тянуться вверх. Дыхание не задерживать. Стоять свободно, без напряжения в течение 10 счетов. Сохраняя правильную осанку, подойти к зеркалу и постараться запомнить принятое положение.
2. Ходьба на месте или с продвижением вперед (15 - 20 сек). Во время ходьбы держать спину прямо, подбородок слегка приподнять, плечи развести, нижние углы лопаток соединить и опустить книзу, живот подтянуть. Во время ходьбы

прямую ногу выносить вперед с оттянутым носком, при ходьбе на месте колени поднимать повыше, выполнять свободные махи руками

3. И. п. - стать в первую позицию, руки в стороны (плечи и руки составляют одну прямую линию).

1-2. Опустить руки вниз и, поднимая их перед лицом, сделать лицевой круг руками.

3-4. Повторить то же, что на счет 1-2.5-8.

Два попеременных боковых круга руками назад.

Во время упражнения нижние углы лопаток соединить, плечи держать на одном уровне, головой тянуться вверх, мышцы живота не расслаблять, шею не втягивать и плечи, руки не напрягать. Дыхание не задерживать. То же выполнить на каждый счет.

4. И. п. - стать в первую позицию спиной к стене.

1-4. Полуприсед, сохраняя правильную осанку и не отрывая пяток от пола, руки вперед, хлопки в ладони.

5-8. Медленно напрягая межлопаточные мышцы, опустить руки и возвратиться в и. п.

5. И. п. - стойка ноги врозь пошире, спиной к стене, плотно прижать к ней голову, спину и пятки, руки в стороны - вверх.

На каждый счет небольшие наклоны туловища в стороны, не отрываясь от стенки, затем большие наклоны туловища.

Руками свободно и мягко делать движения в стороны. Дыхание равномерное.

6. И. п. - лечь на спину, мяч на живот, одну руку на мяч, другую на грудь

1-2. Выпячивая живот, и делать вдох через нос.

3-4. Нажимая рукой на мяч, опуская живот и грудь, выдох. При выдохе протяжно произносить звук "ш-ш-ш".

4.Изучение методов закаливания организма(7 часов)

Теория:

закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

Теория:

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: воздух, вода и солнце. Устойчивость организма следует вырабатывать ко всем природным факторам.

Практика:

1. Двигаясь не торопливо поднимаем руки вверх – вдох, опуская вниз – выдох.
 2. Вращение согнутых в локтях рук вперед и назад
 3. Прямыми руками тоже можем выполнять вращения.
 4. Правая рука вверх – за голову, левая – за спину. Через шаг меняем положение рук.
 5. Хлопок перед грудью – выдох, за спиной — вдох
 6. Выпад правой ногой, затем встаем ровно и выпад левой ногой.
- В упражнениях с седьмого по двенадцатое руки держим на поясе
7. Ходьба перекрещивающимися шагами или ходьба крестиком
 8. Ходьба на носочках.
 9. Ходьба на пяточках.

10. Ходьба на внешней стороне стоп.
 11. Поднимание ног согнутых в коленях выше пояса.
 12. Взмахи прямыми ногами выше пояса.
 13. Руки в стороны (с поворотом корпуса)— вдох, вниз — выдох.
 14. «Раскачивающийся» шаг с акцентированным переносом тяжести тела на опорную ногу (имитация спортивной ходьбы).
 15. Ставим руки перед грудью и поворачиваем корпус в лево а затем в право
 16. Кисти сжаты в кулак. Выполняем «бой с тенью» левой рукой в правую сторону с поворотом корпуса, а правой в левую.
 17. Руки «в замке» за спиной, выполняем повороты корпуса.
 18. Прыжок левой ногой – шаг правой, прыжок правой шаг – левой.
 19. Также выполняем предыдущее упражнение с подниманием колена
 20. Потягиваемся прямыми руками в верх прогибая поясницу – вдох, опустить руки в низ.
- Сведение и разведение локтей, руки за головой.
- Руки за головой пальцы в замке. Поднимание и опускание рук вверх.
- Руки сзади, пальцы в замке. Наклоны вперед и назад с отведением рук и головы назад.
- Ходьба в полуприседе руки за головой, на поясе, вверх в замке.
- Наклоны влево вправо руки вверху в замке.
- Разгибание позвоночника лежа на животе.

Проползание и переползание на четвереньках, по-пластунски с подтягиванием или отталкиванием одновременно двумя руками.

Лучшее время для закаливания солнцем — с 8 час. до 11 час. 30 мин. Первый сеанс нужно ограничить 4 мин.— по 1 мин. на каждую из четырех сторон тела. Затем продолжительность сеанса ежедневно увеличивают на 2 мин., доводя ее постепенно до 30-40 мин. При этом через каждые пять дней необходимо делать перерыв: один день пользоваться только воздушной ванной. Облучают по очереди сначала спину, затем правый бок, живот и левый бок. Здоровый человек может постепенно довести длительность общего пребывания на солнце до 1-2 час.

Принимать солнечные ванны рекомендуется часа через полтора после легкого завтрака, в лежачем положении, «ногами к солнцу». Голова должна быть несколько приподнята и прикрыта щитком, зонтом или шляпой. Обвязывать голову полотенцем не следует: оно задерживает влагу и мешает охлаждению. Глаза защищают очками с дымчатыми стеклами.

5.Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы(6 часов)

Теория: Особенности методики индивидуального подхода

1. Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей.
2. Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих.
3. Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке.
4. Распределение учащихся по отделениям на уроках физической культуры целесообразно проводить с учетом их подготовленности.

5. Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры должна предусматривать:

– создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств;

– методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждого отделения.

Теория:

Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово физическое отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово упражнение обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

Практика:

В комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки входят:

а) сон на жесткой постели;

- б) точная коррекция обуви, которая: устраняет укорочение одной из ног (разной длины ноги очень широко распространенное явление), что приводит к выравниванию осанки в области таза (выравнивание уровня подвздошных костей); компенсирует дефекты стопы — плоскостопие и косолапость;
- в) постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.;
- г) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;
- д) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и другой клади.

Упражнения для улучшения осанки

Упражнение 1.

Чтобы укрепить мышцы спины и брюшного пресса, 2–3 раза в день вставайте к стенке так, чтобы затылок, плечи, таз и пятки ее касались. Чтобы не было просвета между стеной и поясницей, втяните живот (особенно низ живота), а если имеется склонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти — туловища (при этом просвет между стеной и поясницей не должен увеличиваться).

Продолжительность этого упражнения (стоя у стены) — от 60 с до 2–3 мин. Увеличивать ее следует постепенно. Дышать произвольно. Закончив «стояние у стены», пройдитесь по комнате, потряхивая поочередно руками и ногами. Затем пройдите с хорошей осанкой (как будто стоите у стены).

Упражнение 2.

Стоя, несколько раз подышать, активизируя выдох (втягивая живот во второй половине выдоха). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки, принять позу, показанную на рисунке 7а. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе повторить позу. И так 6–8 раз подряд.

Упражнение 3.

Сесть между пяток, как показано на рисунке 7б, руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Оставаться в этой позе 10–30 с, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6–8—12 раз.

Это упражнение можно выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение этого упражнения стоя и сидя.

Упражнение 4.

Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рисунке 7 в. Через каждые 5—10 с менять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Это поможет быстро устранить боковые дефекты позвоночника. Дышать произвольно.

Упражнение 5.

Сидеть на коврикe ноги согнуты, стопы сложены, шея вертикально, подбородок немного подбран. Дышать произвольно, неглубоко.

Это упражнение полезно всем для укрепления тонических мышц спины. Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20–30 с напряжения посидеть немного расслабившись.

Для улучшения осанки, помимо развития мышц спины, надо укреплять и мышцы брюшного пресса. Если их не тренировать, они слабеют, не оказывают необходимого внутрибрюшного давления, которое поддерживает органы брюшной полости в нормальном положении. Это приводит к тому, что органы «вываливаются» наружу (образуется шарообразный живот), опускаются и утрачивают свои рабочие качества. К тому же жир откладывается преимущественно в области живота. Чтобы противостоять этому, необходимо наряду с выполнением описанных выше упражнений специально укреплять мышцы живота. Можно делать это и во время медленной ходьбы.

Упражнение 6.

На 2 шага сделать неглубокий вдох (немного выпячивается живот) и на следующие 2 шага — выдох, сильно подтягивая живот (от подложечной ямки до паха). Упражнение простое, но поначалу его выполнение потребует волевых усилий.

Повторять упражнение следует два раза в день 10–30—60 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Кроме укрепления мышц живота, это упражнение делает прекрасный мягкий массаж органам, расположенным в брюшной полости, активизирует вялую перистальтику. Очень полезно для лиц, страдающих запорами, плохим пищеварением.

6.Выполнение самоконтроля(6 часов)

Теория:

Понятие самоконтроля и способы его осуществления

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом.

На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них. Самоконтроль необходим всем, кто регулярно занимается физическими упражнениями.

Данные самоконтроля записываются в дневник, в котором фиксируются все параметры нагрузки, средства и методы тренировки. Самоконтроль - это процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных биологических механизмов, в частности при склонности к навязчивым влечениям, подверженности импульсивным порывам и сильной зависимости от внешних влияний.

Самоконтроль – это умение подчинить эмоции собственному разуму.

Самоконтроль – это осознание собственного несовершенства и стремление действовать так, как если бы человек был совершенен.

Самоконтроль – это сила характера, помогающая подавлять излишние эмоции, контролировать чувства и изживать комплексы.

Самоконтроль – это готовность в каждый момент времени действовать наиболее рационально и правильно, вне зависимости от собственного внутреннего состояния.

Самоконтроль – это не бесстрашие, но пренебрежение страхом; не легкомыслие, но быстрота работы разума; не шоры, но границы дозволенного.

Самоконтроль – это волевое качество, необходимое каждому успешному человеку, занимается ли он выращиванием картофеля или командует армией.

Теория:

1. Оценка физического развития и телосложения
2. Оценка уровня функционирования и развития дыхательной системы
3. Оценка уровня функционирования и развития сердечно-сосудистой системы (ССС)

Частота сердечных сокращений

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Теория: Ведение дневника самоконтроля.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления

умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости. Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организовано или самостоятельно в оздоровительных целях. Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) - один раз в месяц.

Практика:

7.Подвижные игры(4 часа)

Практика:

«Коршун и наседка»

Укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

«Веревка».

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун — ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки, наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

«Восточный официант»

Развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Поднос или книга, кубик.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленные.