

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган**

Рассмотрено
на заседании
методического совета
протокол № 4
от 15 июня 2020 года



Утверждено:
Директор МБУДО «ДТТ»
п. Уньюган
Медведева
Е.Н. Медведева
Приказ № 65-од от 15 июня 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительная гимнастика»
для детей 7-17 лет
Срок реализации: 16 часов**

Разработчик:
Любимова Валентина Владимировна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2020 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации – краткосрочная; по возрастным особенностям – для детей младшего школьного возраста
Составитель программы	Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 10 - 15 человек Возраст: 7-17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся
Задачи программы	Образовательные: – ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; – формировать правильную осанку;

	<ul style="list-style-type: none"> – обучать диафрагмально-релаксационному дыханию; – изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; – формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; – совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в физических упражнениях, совершенствовать двигательный опыт физическими упражнениями. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прививать жизненно важные гигиенические навыки; – содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; – стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; – формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – улучшать функциональное состояние организма; – повышать физическую и умственную работоспособность; – способствовать снижению заболеваемости
Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.</p> <p>Учащиеся будут знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> – об истории и особенностях зарождения и развития гимнастики; виды гимнастики; – о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; – о способах и особенностях движений, передвижений; – о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; – об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; – о причинах травматизма и правилах предупреждения. <p>Учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на

	развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; – вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии)
Срок реализации	16 часов
Режим занятий	1 учебный часа в неделю, продолжительность учебного часа - 30 минут

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Очень важно заинтересовать ребёнка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Опираясь на знания об оздоровительной физической деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Особое внимание уделяется основным проблемам младших школьников: предпосылки для заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудные заболевания, стрессы, недостаточная двигательная активность.

Оздоровительная гимнастика – это комплекс физических упражнений для укрепления здоровья. Её целью является снятие умственной усталости, восстановление сил и повышение работоспособности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее – программа) создана с целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания и предусматривает увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал.

Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой возрастных возможностей и фактическому физическому состоянию детей.

Занятия способствуют общему оздоровлению, развитию гибкости, ловкости, снимают эмоциональное и физическое напряжение с помощью приёмов самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия, оздоравливающие упражнения.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

В основе программы лежат следующие ключевые идеи, на которые опирается весь учебно-воспитательный процесс.

Идея сочетания теории и практики

Практическую деятельность детей предваряет изучение теоретического материала: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Идея восхождения

Во время обучения кроме формирования специальных знаний и умений в детях происходят личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышается духовный и нравственный уровень, уверенность в себе. За время обучения происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

В основу программы положены следующие **принципы**:

- **принцип непрерывного дополнительного образования** как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- **принцип творчества** помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;
- **принцип индивидуального подхода** ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;
- **принцип самореализации** предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ «Оздоровительная гимнастика» (учитель Савихина Э.Г., МБОУ «Прогимназия № 51», г. Мурманск), «Гимнастика» (педагог Матлахова И.В., МБОУ «Лицей № 6 имени академика Г.Н. Флерова, г. Дубны)

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Возрастные особенности. Дети в школьном возрасте артистичны и координированны, могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это период активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Условия формирования учебных групп

Количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

На основании собеседования с родителями и заполнения документации допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение всего периода обучения.

Объем программы

Продолжительность периода обучения - 16 учебных часов.

Таблица 1

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (16 учебных недель)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	1	16	16

Формы организации образовательного процесса

Основными формами реализации программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- тестирование и контрольные задания.

Форма обучения: программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии)

Формы проведения занятий: групповые.

Срок освоения программы: 16 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в физических упражнениях, совершенствовать двигательный опыт физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1	-	1
2.	Основы знаний. Теоретическая подготовка	1	-	1
3.	Упражнения общей направленности	1	2	3
4.	Оздоровительная гимнастика	1	3	4
5.	Игропластика	1	3	4
6.	Игровой самомассаж	-	2	2
7.	Аттестация учащихся	-	1	1
	Итого:	5	11	16

1.3.2. Содержание учебного материала

Раздел 1. Введение - 1 ч.

Введение в программу. Цели и задачи обучения, план работы. Требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гимнастика. Виды гимнастики.

Раздел 2. Основы знаний. Теоретическая подготовка – 1 ч.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

Раздел 3. Упражнения общей направленности – 3 ч.

Упражнения общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, координации, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовленности. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

• *Развитие координационных способностей:*

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

• *Развитие силовых способностей:*

- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

- *Развитие гибкости:*

- ОРУ с повышенной амплитудой движения;

- упражнения на растяжку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика – 4 ч.

Упражнения специальной направленности, которые содействуют той функции или системе организма детей, на которую они направлены.

- *Основы дыхательной гимнастики* (комплекс специальных дыхательных упражнений);

- *Формирование и укрепление осанки* (комплекс упражнений для профилактики осанки, повышения тонуса и укрепления мышц спины);

- *Профилактика плоскостопия* (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, повышения тонуса свода стоп и мышц голени);

- *Гимнастика для глаз* (комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения).

Раздел 5. Игропластика – 4 ч.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

- *Суставная гимнастика* (упражнения оказывают положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок, увеличивая их подвижность и эластичность. Происходит хорошее разогревание организма, что даёт повышенный оздоровительный эффект.

- *Пальчиковая гимнастика* используется для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, а также положительно воздействует на процессы мышления, памяти.

- Упражнения *мышечной релаксации* способствуют формированию свободного движения, улучшая качество двигательных качеств;

- Упражнения *психогимнастики*.

Раздел 6. Игровой самомассаж – 2 ч.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения самомассажа в игровой форме способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. самомассаж рук, головы.

Раздел 7. Аттестация учащихся -1 ч.

Контрольные тесты.

1.3.3. Календарно-учебный график

Таблица 3

№	Дата		Тема занятия	Содержание занятия	Кол- во часов	Форма контроля
	План	Факт				
1.			Введение в программу	Требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гимнастика. Виды гимнастики	1	Первичная диагностика
2.			Основы знаний. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы	1	Педагогическое наблюдение
3.			Упражнения общей направленности. Развитие координационных способностей	ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом, упражнения на быстроту и точность реакции	1	Педагогическое наблюдение
4.			Упражнения общей направленности. Развитие силовых способностей	Упражнения в упорах. Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Педагогическое наблюдение
5.			Упражнения общей направленности. Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой движения. Упражнения на растяжку	1	Педагогическое наблюдение
6.			Основы дыхательной гимнастики	Комплекс специальных дыхательных упражнений	1	Педагогическое наблюдение
7.			Формирование и укрепление осанки	Комплекс упражнений для профилактики осанки, повышения тонуса и укрепления мышц спины	1	Педагогическое наблюдение
8.			Профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, повышения тонуса, свода стоп и мышц голени	1	
9.			Гимнастика для глаз	Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения	1	Педагогическое наблюдение
10.			Суставная гимнастика	Комплекс упражнений оказывающий положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок	1	Педагогическое наблюдение

11.			Пальчиковая гимнастика	Комплекс упражнений для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук	1	Педагогическое наблюдение
12.			Мышечная релаксация	Упражнения, способствующие формированию свободного движения, улучшающие качество двигательных качеств	1	Педагогическое наблюдение
13.			Психогимнастика	Упражнения психогимнастики	1	Педагогическое наблюдение
14.			Игровой самомассаж	Упражнения самомассажа в игровой форме	1	Педагогическое наблюдение
15.			Игровой самомассаж	Самомассаж рук, головы	1	Педагогическое наблюдение
16.			Аттестация учащихся	Тестирование	1	Педагогическое наблюдение
			Итого:		16	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Учащиеся будут знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития гимнастики; виды гимнастики;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	7-9 лет
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	11 января -30 апреля
1 полугодие:	16 недель
2 полугодие:	-
	11 января – 30 апреля
	16 недель

Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	1 учебный час
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	1 учебный час
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Апрель текущего года
Праздничные дни	1-10 января, 23 февраля, 8 марта

2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Учебно – практическое оборудование	
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Мяч гимнастический	К
Коврик гимнастический	К
Аптечка	Д

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале обучения для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков обучающихся проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с обучающимися в процессе занятий.

Ведущей формой оценки результативности и эффективности реализации программы является итоговая аттестация учащихся детского объединения.

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы по окончанию обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: тестирование, контрольные задания др.

Примерные **оценочные материалы** представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом на основании содержания программы, рассматриваются на заседании методического объединения.

2.4.Методическое обеспечение программы

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Безопасность

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Показ физических упражнений, образный рассказ.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут. Разминка: подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

Основная часть занятия занимает 15-20 минут.

Изучение темы занятия. Формирование жизненно необходимых и специальных навыков, вытекающих из темы занятия.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Подведение итогов данного занятия. Рефлексия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1976
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Красикова И.С, Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки, 2003

4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова. - М.: Академия, 2004
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: Сфера, 2003

Перечень интернет-ресурсов для педагога:

Психогимнастика <https://infourok.ru/psihogimnastika-igri-na-razvitie-profilaktiku-i-korrekciju-razlichnih-storon-psihi-detej-3671986.html>

Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой

<https://www.deti34.ru/ukhod/massazh-i-lfk/dyhatelnye-uprazhneniya-dlya-detej.html>

Картотека: дыхательная гимнастика <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detej>

Пальчиковая гимнастика для мозга <https://anisima.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-mozga/>

Пальчиковая гимнастика для взрослых

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых)

[1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых)

Урок самомассажа для школьников <https://infourok.ru/urok-samomassazh-dlya-detej-shkolnogo-vozrasta-3359645.html>

Психогимнастика <https://infourok.ru/psihogimnastika-igri-na-razvitie-profilaktiku-i-korrekciju-razlichnih-storon-psihi-detej-3671986.html>

Развитие быстроты реакции

https://studme.org/1098120529505/meditsina/razvitie_bystryoty_prostoy_reaktsii

Развитие координационных способностей

https://sch1222uv.mskobr.ru/attach_files/uprajneniya-na-razvitie-koordinatsii-dvijeniya-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta.pdf

Упражнения на развитие силы

[http://sarov-](http://sarov-sport.ru/media/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%)

[sport.ru/media/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%](http://sarov-sport.ru/media/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%)

D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-
%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-
%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD.docx

Упражнения на развитие гибкости

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

Дыхательная гимнастика

https://sch2010uv.mskobr.ru/files/dyhatel_naya_gimnastika.pdf

Упражнения на осанку

<https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html>

[\[lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html\]\(http://lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html\)](https://ds2-</p></div><div data-bbox=)

Комплекс упражнений от плоскостопия

<https://www.orto-plus.ru/blog/profilaktika-ploskostopiya-u-vzroslyh-i-detey.html>

Гимнастика для глаз

<https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/zaryadka-dlya-glaz-kompleksy-dlya-detey-raznogo-vozrasta/#shkolniki>

Суставная гимнастика

<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html>

Мышечная релаксация

<https://www.psychologos.ru/articles/view/relaksacionnye-igry-dlya-detey>

Психогимнастика

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2018/02/04/kartoteka-uprazhneniy-na-snyatie>

Список литературы для учащихся:

□

1. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: Знание, 1980
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Учитель и ученик, 2002

Перечень интернет-ресурсов для учащихся:

Самомассаж <http://logopediy-dly-detey.ru/roditelyam/samomassazh>

Комплекс точечного массажа в игровой форме

<https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/urok-zdorov-ia-kompleks-samomassazha-v-ighrovoi-formie>

Дыхательная гимнастика <https://ok.ru/video/7771720417>

Оздоровительная дыхательная гимнастика для школьников

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6292692932032156268&text=дыхательная+гимнастика+упражнения+для+подростков>

Психогимнастика для школьников

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=249850524614970352&reqid=1603966722761662-308259260296510541100098-man2-1705&suggest_reqid=597043376158088175167693663523427&text=психогимнастика+для+школьников

Дополнительные **методические материалы** представлены в **приложениях** к программе.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

2.6. Воспитательная деятельность

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат школьникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям.

Примерные мероприятия: психологические упражнения, беседы о личной гигиене, здоровом питании, о технике безопасности на занятиях и др.

Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников

Знакомство с правилами внутреннего распорядка образовательных организаций, с правами и обязанностями учащихся, тематические беседы, разработка информационных тематических буклетов и т.д.

2.7. Система работы с родителями

Таблица 6

№	Наименование мероприятия	Срок проведения
1	Разработка, распространение тематических буклетов (по эл. почте, через учащихся)	1 раз в месяц
2	Общение с родителями по организационным вопросам посредством эл. почты (реклама деятельности, просвещение по вопросам образования и воспитания)	В течение периода обучения (по мере необходимости)
3	Консультации родителей по вопросам воспитания и образования	В течение месяца (по мере обращения)
4	Анкетирование, опросы, диагностика родителей	Согласно плану работы ДДТ
5	Поощрение родителей	По итогам обучения
6	Размещение новостей, событий в детском объединении на сайте ДДТ	По мере необходимости
7	Анализ работы с семьями воспитанников	По итогам обучения

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: Метод. пособие и программа. - М.: ВЛАДОС, 2002
2. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д. Соловей. – СПб.: Ривьера, 1995
3. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001

4. Хрипкова О.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Тестирование

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты для оценки физической подготовленности

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников

- в) это недопустимо в присутствии ребёнка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в селе
- д) другое _____

10. Как Ваш ребенок проводит досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляет во дворе
- в) смотрит телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да

- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с

г) в школе

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

Анкета «ЗОЖ» для учащихся:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Ключ к анкете:

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Как возникла и развивалась гимнастика

Массовая или развивающая гимнастика лежит в основе всех современных олимпийских дисциплин, родственных этому виду спорта. Её возникновение относят к древним временам, когда развивающая гимнастика была основой физического воспитания и физической подготовки.

Истоки

Красота тела, воспеваемая в Древнем Риме, поклонение культу здоровья в Древнем Египте требовали такого вида физической подготовки, который бы оказывал общеукрепляющее, оздоравливающее и развивающее воздействие на весь организм.



Гимнастика была именно тем видом спорта, который решал поставленные задачи. В Античные времена гимнастика была популярна в:

- Древней Греции;
- Египте;
- Китае;
- Индии.

В эпоху Возрождения развивающая гимнастика была популярна в Италии, а позже Германии, Франции, Швейцарии, Бельгии, Голландии.

Витторино да Фельтре – великий педагог-гуманист эпохи Возрождения о развивающей гимнастике писал следующее: «Такое времяпровождение представляет многие выгоды, не говоря уже о немаловажной пользе для развития и укрепления тела. Человек становится красивым и ловким. Праздность и изнеженность, ведущие к развращению, исчезают, и молодой человек ревностнее предается учению и размышлению». За физическое развитие в игровой форме ратовали Монтень, Лютер, Амос Коменский. Они подчеркивали важность физической культуры для детей с самых юных лет.

Официальное признание гимнастика получила ровно 138 лет назад. 23 июля 1881 г. была основана Европейская гимнастическая федерация и утверждена «Гимнастика для всех». Идейным вдохновителем и основателем развивающей гимнастики был Николас Куперус из Бельгии. Первоначально в Европейскую гимнастическую федерация входило всего 3 страны – Франция, Бельгия, Голландия.

Гимнастика для всех

Николас Куперус представлял гимнастику, как массовый вид спорта, посильный людям любого возраста и физических способностей. Гимнастика призвана была дарить удовольствие, радость и веселье от «магии движений». Впоследствии более активное развитие получили олимпийские виды гимнастики, а идеи основателя массовой гимнастики воплотились в отдельное движение «Гимнастика для всех»,

которое стало стремительно набирать популярность в мире, благодаря своей эффективности, доступности, оздоровительному эффекту.

В начале XIX в. развивающаяся гимнастика получила новый толчок к развитию физического воспитания молодежи Европы и Германии. В Германии появилось новое движение – турнерство или немецкая школьная гимнастика.



До ее появления английский социолог и философ Герберт Спенсер преуменьшал воспитательное значение гимнастики для подрастающего поколения. Хотя и признавал, что гимнастика, за неимением лучшего, может быть использована для укрепления тела. Но он не советовал навязывать ее детям. Турнерство показало возможности гимнастики совсем с другой точки зрения.

Благодаря усилиям педагога и писателя Фридриха Людвига Яна в 1811 г. была оборудована первая общедоступная площадка с гимнастическими снарядами. Педагог стремился объединить, научить коллективному мышлению и взаимодействию, физически развить подростков. Спустя 82 года был создан рабочий турнерский союз Германии.

В результате его работы были усовершенствованы многие гимнастические снаряды, разработаны упражнения, которые и сегодня применяются в развивающей гимнастике. Также впервые было применено формирование групп с учетом возраста спортсменов. Большим минусом турнерства было то, что движением были охвачены только дети и подростки мужского пола. Девочки и девушки стали тренироваться только в конце XIX века.

Большое значение для развития «Гимнастики для всех» имела шведская система. В отличие от немецкой школы и прочих национальных направлений, она имела научное обоснование. Создание развивающих гимнастических секций было поручено профессору Стокгольмского университета Пер-Гюнтеру Лингу. В 1813 году его усилиями был создан институт гимнастики. В нем применялись особые средства и методы физического развития. Линг подразделял гимнастику на следующие виды:

- военную;
- педагогическую;
- эстетическую;
- лечебную.

И хотя основное внимание уделялось военной гимнастике, развитие получили и другие ее группы.

В СССР до войны популярны были именно эти гимнастические школы. Гимнастика для всех в СССР была популярна до 70-х гг. XX в. Затем упор стали делать на достижение спортивных результатов. Но в мире популярность развивающей гимнастики не снижалась. К движению присоединились все новые и новые страны.

Движение сегодня

Сегодня «Гимнастика для всех» популярна во всем мире. Люди, увлекающиеся гимнастикой, путешествуют по странам, обмениваясь опытом, овладевая новыми знаниями и умениями, участвуя в соревнованиях непрофессиональных гимнастов. Целью таких фестивалей является не борьба и состязание профессионалов, а демонстрация собственных возможностей и получение от этого удовольствия.

Популяризацией гимнастики занимаются организации типа Европейского Гимнастического Клуба, Американского Гимнастического клуба. С 2018 г. Американский Гимнастический Клуб открыл сеть спортивных клубов в Украине, об этом подробнее можно узнать здесь.

Программа развивающей гимнастики – это новый подход к оздоровлению детей, поддержанию физического здоровья взрослых и путь к активному долголетию. В развивающей гимнастике разработаны различные программы, ориентированные на разный возраст и уровень физической подготовленности.

К движению уже присоединилось 50 стран. Показательными являются результаты развития программы Recreational Gymnastics в таких странах, как:

- США;
- Швейцария;
- Швеция;
- Германия;
- Китай;
- ЮАР;
- Финляндия;
- Дания и др.

В Германии ведутся научные исследования, разрабатываются программы по совершенствованию развития детей, вовлечению их в занятия спортом, формированию привычки к активному и веселому проведению досуга.

Раз в 4 года в мире проходят Гимнастериады, участие в которых принимают более 22 тыс. непрофессиональных гимнастов.

Кроме таких крупных фестивалей, ежегодно проводятся подобные мероприятия и в отдельных странах мира:

- «Gym for Life Challenge» – выступления гимнастических групп детей и взрослых, которые проводятся в разных странах раз в 4 года;
- «Eurogym» – ежегодные выступления групп подростков;
- «Golden Age» – европейский фестиваль для пожилых людей. Количество участников превышает 1500 человек из 20 стран.

Выступления людей зрелого возраста пользуются большим успехом, так как воочию показывают возможности и доступность развивающей гимнастики. Но самую большую пользу развивающая гимнастика оказывает на формирование всесторонне развитой личности с первых самостоятельных шагов.

Виды гимнастики

К спортивным видам гимнастики относятся: **спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.**

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика — один из древнейших **видов спорта**, включающий в себя соревнования на различных гимнастических **снарядах**, а также в **вольных упражнениях и опорных прыжках**. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и

десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе [Олимпийских игр с 1896 года](#).

Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, [обруч](#), [мяч](#), [булавы](#), [лента](#)).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Эстетическая гимнастика

Эстетическая гимнастика — вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

В России эстетическая гимнастика зарегистрирована как женский вид спорта. В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы[1]. Количественный состав группы определяется возрастной категорией участниц. Одновременно на ковре могут выступать от 6 до 10 гимнасток в категориях «женщины» и «юниорки 14-16 лет» и от 6 до 12 гимнасток в младших возрастных категориях.

Командная гимнастика

Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

Цирковая гимнастика

Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.

Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная[2]— упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

Акробатическая гимнастика

Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Уличная (дворовая) гимнастика

Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, **хобби**, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице.

Оздоровительная гимнастика

Современная художественная гимнастика — это вид спорта, в котором содержатся элементы танца, пластики, балетного и циркового искусства, а также некоторые элементы акробатики, которые выполняются под музыку.

В своём становлении и развитии художественная гимнастика прошла долгий путь. Её танцевальные истоки уходят в глубокую древность, а, как известно, танец, как способ выражения эмоций и чувств, существует на протяжении всей истории человечества.

Гимнастика как система телесных упражнений, направленных на обретение физической гармонии, была создана и развивалась в Древней Греции. Ее возрождение как системы физического воспитания началось в XIV в. Довольно заметную роль в этом возрождении сыграла Германия, где возникло течение филантропистов, в котором большое внимание уделялось развитию физического воспитания.

ОСНОВАТЕЛИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

В конце XIX – начале XX века большую популярность получили студии выразительной гимнастики Франсуа Дельсарта, танцевальной гимнастики Жоржа Демени, ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза и свободного танца Айседоры Дункан. Их творческое наследие послужило основой развития нового направления художественного движения, которое и явилось истоком зарождающегося вида спорта для женщин.

Франсуа Дельсарт (1811-1871) – французский певец и драматический актёр создал систему выразительной гимнастики, которая охватывала все стороны актёрского мастерства оперных певцов: умение выразительно петь, владеть жестом, мимикой, позами.

Жорж Демени (1850-1917) – французский физиолог и педагог, доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных движений и упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950) – швейцарский композитор, профессор консерватории, создатель системы ритмической гимнастики. Далькроз создал свою систему, используя на уроках сольфеджио такой методический приём, как отхлопывание трудно дававшихся ученикам ритмических сочетаний. Эта система стала настолько популярна, что в 1910 году в городе Хеллерау профессор открыл Институт ритма. Аналогичные институты, курсы перед Первой мировой войной открылись во многих городах Европы и Америки. Не обошло это течение и Петербург – в 1912 году искусствовед Сергей Волконский открыл курсы ритмической гимнастики – почти полное подобие Института в Хеллерау.

Айседора Дункан (1892-1927) – известная американская танцовщица, открывшая новое танцевальное направление – выразительный танец в свободной пластике. Опираясь на древнегреческое искусство, изучая позы, запечатлённые на греческих вазах, Дункан отвергала строгие каноны классического балета, стремилась в танце к естественности, слитности воедино танца и музыки.

В 1934 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения (ВШХД). Научить девушек раскрепощённо и изящно двигаться, свободно владеть своим телом – именно такую цель ставили перед собой создатели школы. Её первыми педагогами стали Роза Варшавская (выпускница Института ритма в Хеллерау), Анастасия Невинская (представительница Петроградского Института Ритма), Елена Горлова, Зинаида Вербова, Александра Семёнова-Найпак (бывшие руководители пластических студий), Паулина Конер (ученица нью-йоркской студии Михаила Фокина), а также ведущие мастера Мариинского театра. Их заслуженно называют пионерами художественной гимнастики.

Первый выпуск специалистов по художественной гимнастике состоялся в Ленинграде в 1938 году. Юлия Шишкарёва, Анна Ларионова, Татьяна Варакина, Ариадна Башнина, Лидия Кудряшова, Татьяна Маркова, Софья Нечаева и другие стали через некоторое время гордостью отечественной школы, её самой активной силой, её «генеральным штабом», во главе которого стоял первый заведующий кафедрой гимнастики и педагог Лев Орлов, обладавший тонким вкусом и прекрасно понимавший значение эстетической составляющей гимнастики.

СОРЕВНОВАНИЯ, ПРАВИЛА, ЧЕМПИОНАТЫ

Первые соревнования по художественной гимнастике, подготовленные силами преподавателей и студентов Института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, состоялись в марте 1939 года в Ленинграде.

В них участвовали студентки института и преподаватели различных спортивных обществ. Двумя годами позже преподаватели и выпускники Института разработали первую разрядную классификацию и нормативы по художественной гимнастике. В 1941 году в Ленинграде прошёл первый чемпионат города по художественной гимнастике, победителем которого стала Юлия Шишкарёва.

В 1947 году состоялись первые всесоюзные командные соревнования – 1 Всесоюзный конкурс по художественной гимнастике в Таллине. Первой победительницей всесоюзных соревнований по художественной гимнастике в 1948 году в Тбилиси стала Ариадна Башнина (тренер Е. Н. Горлова). Участвовали в

конкурсе 130 гимнасток из 8 команд: России, Украины, Азербайджана, Латвии, Эстонии, Грузии, Москвы и Ленинграда.

ПЕРВЫЙ КУБОК ЕВРОПЫ, ОН ЖЕ ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА

В 1961 году на Гимнастраде в Штутгарде была проведена демонстрация художественной гимнастики всем национальным федерациям. К этому был подготовлен доклад и показательные выступления сильнейших гимнасток СССР. Результатом стало решение провести первые официальные соревнования по художественной гимнастике под эгидой ФИЖ (Международная федерация гимнастики) в 1963 году в Будапеште по правилам, принятым в СССР.

Первые официальные международные соревнования по художественной гимнастике, как планировалось, состоялись 6 декабря 1963 года в Будапеште и назывались Кубком Европы. Однако при подведении итогов было обнаружено, что среди участниц были гимнастки не только из Европы, поэтому было решено считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу – москвичку Людмилу Савинкову – первой чемпионкой мира по художественной гимнастике.

В 1967 году в мировой художественной гимнастике появился принципиально новый командный вид – соревнования по групповым упражнениям. Первый чемпионат мира по групповым упражнениям состоялся в 1967 году в Копенгагене. Победила шестёрка гимнасток Советского Союза.

На протяжении своего существования в развитии художественной гимнастики несколько стран всегда занимали лидирующие позиции. В начале появления на мировой арене (с 1960 года) это был СССР, затем Болгария (НРБ). В период с 1960 до 1991 года основная конкурентная борьба проходила в основном между гимнастками этих двух стран.

СОВРЕМЕННАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Современная программа Олимпийских игр насчитывает более 50 видов спорта. Но только один из них – художественная гимнастика – подарена миру Россией, и не просто Россией, а Санкт-Петербургом.

В 1980 году после завершения Игр XXII Олимпиады в Москве на Конгрессе Международного Олимпийского комитета было принято долгожданное решение о включении художественной гимнастики в программу Олимпийских игр. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежала Президенту ФИЖ Юрию Титову (ныне Почётный президент ФИЖ).

В 1954 году художественная гимнастика была представлена в программе XXIII Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (США). К сожалению, в олимпиаде не смогли принять участие ведущие спортсменки – гимнастки социалистических стран.

Первой Олимпийской чемпионкой стала гимнастка из Канады Лори Фанг. Первым олимпийским призёром в художественной гимнастике в Германии стала Регина Вебер, завоевавшая на Олимпиаде бронзовую медаль.

Настоящий же дебют художественной гимнастики в программе Олимпийских игр состоялся в 1988 году на XXIV Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея). Олимпийской чемпионкой стала советская гимнастка Марина Лобач из Минска.

В 1992 году в Барселоне (Испания) чемпионкой Игр XXV Олимпиады стала Александра Тимошенко из Киева. В 1996 году в Атланте на Играх XXVI Олимпиады художественная гимнастика была представлена уже двумя дисциплинами: соревнованиями по многоборью в индивидуальных и групповых упражнениях.

Начиная с XXVII Олимпийских Игр, состоявшихся в Сиднее в 2000-м году, российские спортсменки не отдавали олимпийское золото. Победителями Олимпийских игр в индивидуальном многоборье стали:

Юлия Барсукова - XXVII Олимпиада в Сиднее

Алина Кабаева - XXVIII Олимпиада в Афинах

Евгения Канаева - XXIX Олимпиада в Пекине и XXX Олимпиада в Лондоне

Одна из самых ярких страниц в развитии художественной гимнастики связана с именем многократной чемпионки Европы и мира, Олимпийской чемпионки Алины Кабаевой. Став уже в 15 лет абсолютной чемпионкой Европы среди взрослых (1998 год), она является единственной гимнасткой в мире, вписанной в Книгу рекордов Гиннеса. С её именем в значительной степени связаны революционные изменения в художественной гимнастике, произошедшие в 90-х годах XX века.

Благодаря выступлениям Алины весь мир увидел динамичную художественную гимнастику, с оригинальными авторскими, координационно сложными элементами, артистично выполненными под музыку и создающими выразительный художественный образ.

Вместе со своим тренером Ириной Александровной Винер-Усмановой Алина создавала программы повышенного уровня сложности. Вслед за ней практически все гимнастки начали усложнять свои программы и технический комитет ФИЖ был вынужден отразить это в своих требованиях. Так, в правилах соревнований 2001-2004 основной акцент был сделан на усложнение элементов всех структурных групп.

Успешное выступление российских спортсменок на всех мировых первенствах и Олимпийских играх свидетельствуют о том, что в России сложилась научно-обоснованная система подготовки высококвалифицированных гимнасток, которая обеспечивает удержание лидирующих позиций.

Огромный вклад в подготовку лидеров мировой художественной гимнастики внесли Заслуженные тренеры нашей страны – Ирина Винер-Усманова (главный тренер сборной России по художественной гимнастике), Вера Штельбаумс, Ольга Буянова, Вера Шаталина, Наталья Горбулина, Валентина Иваницкая, Наталья Тишина и многие другие.

Популярность современной художественной гимнастики в мире очень высока. Стадионы и залы полны зрителей, которых привлекает уникальный характер этого вида спорта, сочетающего в себе танцевальное, акробатическое и цирковое искусство. Однако, несмотря на всю выразительность и зрелищность, художественная гимнастика остаётся прежде всего спортом. И не просто спортом, а спортом высших достижений. Рекорды в художественной гимнастике – это максимальное проявление гибкости, координации, равновесия, вращательной подготовки, это также виртуозное владение предметом, творческое усложнение композиций, соответствие характеру, темпу и ритму выбранной музыки.

Основные физические качества. Способы их развития

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

1 Сила

Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовым дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Собственно, силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с непределными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с непределными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

2 Выносливость

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера

(бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

3 Быстрота

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой. Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное раздражение, например, звуковой сигнал старта. В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение. Скорость одного шага — это скорость отдельного движения. Скорость шагов — соответственно частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;
- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

4 Ловкость

Ловкость — это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр.

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости — физические способности человека. Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Деятельность анализаторов — третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации.

Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

5 Координация

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируются посредством

постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений.

6 Гибкость

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако гибкость ограничивается прежде всего эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются:

повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Хореография

В первую очередь, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Его отличие от других направлений заключается в том, что человек, достаточно овладев ним, способен без речи в виде созданного образа при помощи танца показать все чувства и переживания зрителю. Сейчас существует три направления, которые характеризуют хореографию. Речь идет о народном, современном и классическом. Первый и последний типы можно назвать основными. У них есть большой запас движений, а также с ними ознакомлены многие. Третий вариант объединяет в себе довольно большое количество жанров, которые появились после того, как людям наскучил классический балет. Говоря о том, что такое хореография, необходимо сказать, что это тот тип искусства, которым следует обязательно заниматься любому человеку. Благодаря такому увлечению можно выработать в себе чувство ритма, растяжку, уверенность себе, развить свой художественный вкус.



История хореографии

В первое время, когда только это слово появилось, хореографией называлась запись нового танца. После того как произошли некоторые изменения, так стали называть уже саму систему придумывания танца.

Значение слова "хореография" довольно простое. Первая половина означает "танец", а вторая "записывать". В начале XX века данное слово стало представлять все танцы и данное искусство в целом. На данный момент данный термин является основным в этой сфере искусства. Происхождение слова "хореография" – греческое. Любой человек знает, что во многих обществах довольно популярны танцы, и их

умение исполнять считается классической основой. Еще во времена Древней Руси любой праздник не обходился без танцев.

Нагрузка на мышцы

Следует заметить, что мышцы при занятиях напрягаются, соответственно, при помощи танца можно не только развить гибкость, но еще его можно использовать вместо зарядки. Благодаря такому виду искусства можно научиться грациозно ходить, держать спину ровно, движения также положительно сказываются на походке и фигуре. Помимо этого, танцы доставляют человеку моральное удовольствие. Соответственно, психическая сфера также испытывает положительное влияние. Благодаря танцу после нагрузок на психологическом уровне, а также физическом можно получить максимальное расслабление.

Виды хореографии

Толкование слова "хореография" мы уже обсудили. Также выше уже описано, что существует несколько ее видов. Некоторые профессионалы выделяют немного другие типы. Речь идет о народных танцах, балльных, а также профессиональном искусстве, которое входит в классический балет.

Народная хореография действует на человека хорошо. Она не только позволяет ближе познакомиться с культурой определенного государства или народа, с его обрядами и традициями, она также способна позволить человеку привести себя в форму, она колоритна.

Что же такое балльная хореография? Ее также иногда называют классической. Она формирует танцы, которые создаются в связи с определенными традициями. Учитывая, что классические танцы в некотором походи между собой, все равно любой хореограф имеет свой почерк, а соответственно, любой из поставленных танцев сильно отличается от любого другого. Базой для всех видов танца на данный момент считается классический балет. Он является мостиком между классическим балетом и народной хореографией. Он популярен довольно давно и нравится многим еще и своей красотой. На данный момент именно эта хореография считается наиболее популярной.

Также необходимо рассмотреть некоторые другие виды танцев, делая обзор о том, что такое хореография. Современными танцами считается направление в

искусстве, которое включает в себя все созданные жанры на протяжении 20-21-го века. Речь идет о тех, которые были созданы на основе европейского модерна и американского постмодернизма. Здесь речь идет об инструменте, который позволяет развивать свое тело и формировать лексику. Главной в такой хореографии является исследовательская деятельность, которая должна развиваться вместе с философией движений, а также максимально покрывать знания, которые связаны с возможностями человека.

На рубеже 20-го столетия благодаря Айседоре Дункан появляется новая философия. Она связана с концепцией, которая показывает станции будущего. Девушка стремилась показать через танец характеристику личности, отразить всю индивидуальность, а также помочь познать человеку самого себя. Дункан особенно была заинтересована в том, чтобы выразить взаиморасположение частей человеческого тела. Музыка, костюм, а также сам танцор должны были слиться воедино на сцене. Именно она и стала создательницей многих на данный момент уже классических общепринятых движений, которые вошли в сокровищницу хореографии.

Танец модерн – это искусство, которое развивалось, как и на территории Европы, так и в США в двадцатом столетии.

Постмодерн же был присущ хореографии на той же территории мира, однако проявлялся чуть ранее – 1960-х годах.

Стандарты государства в области хореографии

То, как пишется слово «хореография», все должны понимать, а вот то, какие стандарты по поводу нее имеются в государстве, если говорить об обучающем процессе, мало кому известно.

Не так давно существовала одна специальность в учебных заведениях. Она подразумевала обучение сразу на одном из двух стандартов. Речь идет об обычном, который был введен в 2000 году, и повышенном, который был внедрен в 2004 году. Если говорить о дипломе, то при выпуске человек имел такую специальность, как «Артист ансамбля». В последние годы были изменены направления в области культуры и искусства, поэтому произведены некоторые поправки. Специальность разделилась на две отдельных. Произошло это в 2007 году. На данный момент обучаться можно по двум специальностям: либо «Искусство балета», либо

«Искусство танца». Последняя разделяется на различные жанры, речь идет о народном, бальном, эстрадном, современном и так далее.

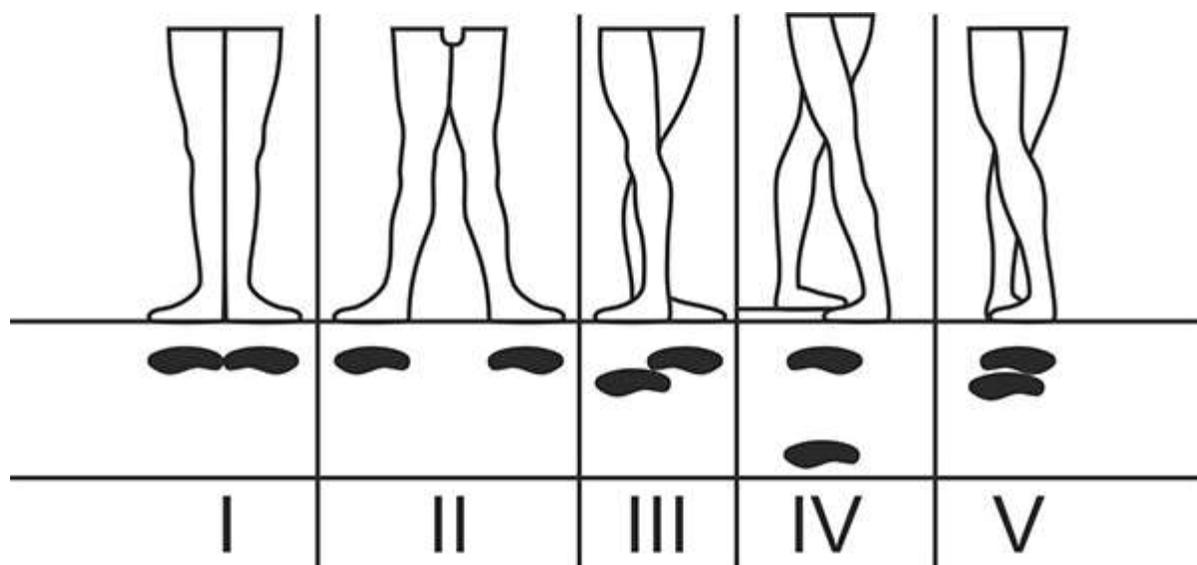
Описание классической хореографии

Хореография подразумевает правильную подготовку мышц, развитие выносливости, улучшение растяжки, а также выполнение упражнений на координацию тела. Если ребенок занимается данным видом танцев с детства, то у него будет развиваться выносливость, сила, трудолюбие, упорство.

Нужно заметить, что в хореографии также важно, чтобы человек имел хорошую выворотность, то есть мог разворачивать бедренный сустав наружу. Благодаря этому выполняются все основные движения в хореографии. Если это от рождения ребенку не дано, то можно выработать. Для этого будет вполне достаточно регулярных тренировок. Позой считается статичная фигура, которая определяется положением человека на сцене. При этом она может быть либо закрытой, либо открытой. Если же говорить о позициях, то это положение конечностей. Именно они способны подарить человеку максимальную выразительность, а также грацию. Как правило, в школах по хореографии первым делом учат выворотности. За счет этого ученик может освоить основные позиции.

Позиции ног

Эти пять исходных положений ног общеизвестны. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше. Есть *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) являются основными для классического танца.



Для читателей, не знающих танца, привожу описание позиций ног: I — обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию; II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни; III — ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага; V — ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги.

Позиции рук

В своей книге Ваганова описывает три основных позиции рук; все остальные положения, по ее мнению, являются их разновидностью.



Подготовительное положение рук.

Обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть не сломана в запястье, но продолжает общую округлую линию всей руки от

плеча. Если с начала упражнения большой палец не примкнут к третьему, то в процессе упражнения от переключения внимания на работу ног, корпуса и проч. он постепенно все больше и больше отходит, и кисть приобретает растопыренный вид. Кончик у мизинца и указательного пальца в закругленном виде. Впоследствии разрешается слегка отойти от группировки пальцев, их как бы сама природа заставила, для придания легкости кисти руки, естественным порядком без напряжения отойти, что и дает художественную окраску кисти руки.

Первая позиция



Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть несколько пригнуты, чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании на I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части.

Вторая позиция



Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мускулов верхней части руки. Отнюдь нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Удерживая руку в таком положении во время урока, мы даем ей наилучшее воспитание для танца. Сначала она имеет вид искусственный, деланный, но результат скажется потом. О руке уже не придется заботиться, локоть никогда не будет провисать, рука будет легка, отзывчива на каждое положение корпуса, будет жива, естественна и максимально выразительна.

Третья позиция



Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу. Нужно тщательно избегать неправильной манеры некоторых педагогов, насаждающих приторную пластику: доведя руку до II позиции, они отводят ее несколько назад и при этом поворачивают кисть ладонью вниз, ломая линию. Движение оказывается разбитым, ненужно усложненным и манерным, рука сама повернется естественно, когда надо.

Акробатические упражнения

Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и др. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

Методические рекомендации:

- в процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности;
- задача педагога заинтересовать, активизировать и поощрять детей;
- переносить акробатические упражнения на спортивные снаряды только после полного освоения техники того или иного упражнения, приобретения ребенком умения сохранять равновесие на снаряде;

- первоначальное обучение акробатическим упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку;
- обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Гимнастические упражнения

Наверно вам не раз доводилось смотреть выступления гимнасток по телевизору, как они мастерски выполняют сложнейшие технические элементы. Всё это многолетний труд тренировок. А с чего же всё начиналось? Маленьких крохотных созданий мамы приводят на художественную гимнастику в 4-5 лет. Первый год - это один из решающих этапов: девочки учат азы гимнастики - основные базовые элементы, их растягивают, делают много упражнений на гибкость, подкачивают мышцы ног, пресс, спину, руки, учат тянуть носочки и коленки. И самое главное девочки начинают чувствовать (владеть) своим телом. В этой статье мы рассмотрим основные (базовые) элементы, с которых и начинается художественная гимнастика.

Шпагат



Существует несколько видов шпагатов: правый, левый, поперечный и вертикальный. Вертикальный - это уже более сложный элемент и здесь кроме растяжки ещё нужно уметь держать равновесие на одной ноге. Растяжка - имеет очень большое значение для будущей гимнастики. Поэтому элементу нужно уделять много внимания, особенно правильности его исполнения. Перед тем как делать элементы на растяжку или гибкость, нужно сперва "разогреть" ребёнка. Немного попрыгать, побегать с ним, поделать приседания, походить на корточках (как уточки), чтобы мышцы ребёнка были эластичные и легче поддавались растяжке. Запомните - никогда не тяните не разогретого ("холодного") ребёнка, кроме боли вы ещё можете и повредить связки малышу. Ничего не делайте резко, только плавными движениями и пружиня по несколько раз.

Существует несколько способов растяжки для шпагата:

1. Ставите ребёнка на колени спиной к вам. Он обхватывает руками вас за ноги. Далее одну ногу малыш поднимает, вы берёте её руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Следите обязательно за тем, чтобы "тазовые косточки" были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15-20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребёнку - можно делать и по 5 пружин и через 5 минут повторить). Не забывайте тянуть обе ножки, иначе ребёнок будет однобоко растянутым.



2. Если у вас есть шведская стенка - то одну ногу ребёнок закидывает на шведскую стенку (чем выше, тем лучше), а вы потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружиня), ни в коем случае не резко. Это упражнение делаем на правую и на левую ногу, а также поставить ребёнка боком к шведской стенке и поднять ногу в сторону (растяжка на поперечный шпагат). Это идёт подготовка к вертикальному шпагату, ребёнок учится переносить равновесие на одну ножку.



3. Сидя на попе ноги врозь, две руки подняты вверх, спинка ровная - делаем наклоны по - очереди к правой ножке, к левой ножке (руками тянемся к пяточкам) и ложимся в перёд на животик, руки впереди себя. Это упражнение хорошо делать вместе с мамой (папой) - садитесь друг на против друга и делаете наклоны. Затем в этом же положении делаем круговые движения от правой ноги к левой (животик как можно ближе к полу).

4. Сидя на полу делаем лотос, руками прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять колени к полу). Идеально, когда

колени лежат на полу, тогда можно переходить к более сложным упражнениям.



5. Делаем упражнение аналогичное лотосу, только ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение "жабка" или "лотос на животе". Нужно стараться прижать попу ребёнка к полу.



6. Ребёнок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка - лежит ровно) - и начинаете потихоньку разводить ножки в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ножки к полу. Идеально, когда ножки достанут до пола.

7. Поставьте перед ребёнком детский стульчик или табуретку (что-то невысокое - см. 50-60 в высоту, можно использовать диван) и одну ногу кладём на стульчик, а вторая ножка разъезжается в шпагат. И потихонечку пружините попу к полу. Старайтесь, чтобы у ребёнка бёдра и плечи были на одной линии. Это упражнение подходит для растяжки на правый, левый и поперечный шпагат.

Правильно выполненный шпагат:

- правый или левый шпагат: ребёнок сидит на шпагате, плечи и бёдра на одной линии, спинка ровная, колени и носки натянуты; - поперечный шпагат: встаньте с боку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, колени и носочки натянуты, то ребёнок сидит правильно. Если линии нет (т.е. уголок вместо линии) - то это не шпагат, а ноги врозь).

Если вы хотите достигнуть результата в растяжке, то упражнения желательно делать ежедневно, тогда мышцы станут более эластичными. И конечно, чем раньше начнёте заниматься, тем лучше. Ещё для шпагата важное значение имеет такой элемент как складочка.

Складочка

Складочка - это когда ребёнок сидит на попе, ноги вместе впереди него, а животик полностью лежит на ножках, руки обхватили пяточки, коленки натянуты как "струночки".



Упражнения, которые помогут подготовиться к складочке:

1. Ребёнок сидит на попе - ножки вместе лежат перед ним на маленьком стульчике и делаем наклоны вперёд (кладём животик на ноги) пытаюсь обхватить пяточки.
2. Ребёнок сидит на попе, ножки впереди него - делаем упражнения стопами двумя вместе: на себя - натянуть к полу (раз 20-30), коленки натянуты. Затем зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ножкам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.
3. Положение стоя: ноги вместе, коленки вытянутые, делаем наклоны вперёд - нужно полностью положить ладошки на пол, затем пробуем обнять ножки. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие шаги ножками вместе с наклоном вперёд и достаём руками пол (или кладём ладошки на пол), животик должен ложиться на шагающую ногу.
4. Стоим лицом к шведской стенке - одну ножку закидываем на шведскую стенку на уровне бёдер (бедра и плечи на одной линии) - и делаем наклоны к ноге (к правой и к левой).

У малыша лучше получится выполнять эти упражнения - если вы будете для него примером! Делайте эти упражнения друг на против друга и подсказывайте малышку на его ошибки. Будьте для него положительным примером! Что даёт упражнение складочка - это растяжка подколенных сухожилий, которые играют большую роль при растяжке на шпагат.

Мостик

Наверное, не раз ваш карапуз самостоятельно пытался стать на мостик. Еще, будучи совсем маленькими, они часто выгибаются, делая первые смешные пародии на мостик. Как же правильно делать мости? Правильный мост - когда пальчики рук максимально близко находятся от пяточек ног (желательно касание), ноги на ширине

плеч (можно немного шире). Мост получается красивый, высокий.



Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины у ребёнка:

1. Стоя на коленях делаем прогиб назад - руки ставим на пол. Повторяем упражнение 10 - 15 раз.



2. Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька. Если у ребёнка не получается раскачаться - помогите ему немного.
3. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе. Вы немного придерживаете ему ноги в районе стоп. Малыш пытается приподнять спинку, руки либо за головой согнутые в локтях, либо вытянутые впереди, а при прогибе руки прижать к ушам. Это упражнение можно повторять пока малыш не устанет (10 - 20 раз), оно не только на гибкость, но и на укрепление мышц спины. Это упражнение можно делать и возле шведской стенки: лежа на животе, спиной к стенке, закрепляете стопы под самую

нижнюю планочку и делаете упражнение прогиб назад, а в руки (вытянутые) можно взять мячик - это ещё больше усложнит упражнение.

4. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе и делает прогиб назад. Сперва за плечики вы немного пружиня, наклоняете спинку к ногам, а затем берёте его руки (при этом придерживаете ноги, чтобы они не разъезжались в стороны) и тяните их к ногам (очень аккуратно).

5. Ребёнок лёжа на животике наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы малыша.



6. Ребёнок в положении стоя возле шведской стенки, на расстоянии 50 - 60 см от неё. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.

7. Положения - вися на шведской стенке (лицом к стенке) отрываем от стенки ноги. Упражнение повторить 10 - 15 раз. Чем больше отрываются ноги от шведской стенки, тем больше включаются в работу мышцы спины, тем больше будет эффект.

8. Упражнение "лодочка" - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Повторить это упражнение 10 - 15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

9. Ребёнок стоит к вам лицом, ноги на ширине плеч - вы берёте его под спинку, малыш делает наклон назад - а вы делаете пружинки - опуская и немного приподнимая его спинку. Делайте 5 - 10 пружинок и поднимаете спинку полностью в вертикальном положении. Повторите это упражнение 3 - 4 раза, это своего рода разогревающее упражнение для спины.

10. Очень полезное упражнение для гибкости в самом раннем возрасте - это кошечка. Стоя на коленях на четвереньках (руки на полу) делаете изгиб спины в низ (голова тянется к попе) - "добрая кошечка", затем делаете изгиб спины в вверх (голова тянется к животу, образуется как бы бугорок) - "злая кошечка". В игровой форме это упражнение - зарядка проходит на ура даже с самыми маленькими детками, которые ещё только умеют ползать.

Когда спинка у ребёнка уже немного подготовлена, самое время начать учить его делать мост "сверху", т.е. мостик с высокого положения. Сперва, лучше

подстелить что-то мягкое на пол (чтоб не удариться головой), так как руки у ребёнка ещё слабые и будут расплзаться в стороны и конечно делать это упражнение на первых порах только с мамой (папой) рядом. Затем следует принять правильную стойку: ноги на ширине плеч, руки вверху возле ушей, глаза подняты вверх и смотрят на кончики пальчиков. Затем придерживаете ребёнка под спинку (вам лучше занять положение сбоку от ребёнка, и он будет как бы ложиться вам на руку) малыш потихонечку (медленно) начинает делать наклон назад. Когда прогиб будет настолько хорош (глазки увидят пол), то можно опускать руки на пол. Ещё вы можете придерживать ребёнка за купальник (футболку, кофточку) стоя перед ним. Каждый раз уменьшайте степень вашего участия в процессе становления на мост. Когда будете уверены, что ребёнок не упадёт на голову - попробуйте, что бы ребёнок сделал мост самостоятельно. И ещё одно очень полезное упражнение, которое поможет научиться вашему малышу делать "мост сверху" - ребёнок становится спиной к стеночке (желательно к шведской) на небольшом расстоянии от неё, делает прогиб и начинает постепенно передвигать ручки к самому низу стенки и затем, переставляя руки и на сам пол (если это шведская стенка - то перехватывает палочки поочерёдно правой и левой рукой).

Спинку размяли, ножки растянули, пора и пресс подкачать. Для это есть хорошее упражнение уголок.

Уголок

Уголок - положение сидя на попе, ноги вместе, отрываем ноги и руки от пола и держим уголок. Руки в сторону (помогут удержать равновесие), ноги стремятся вверх к потолку. Уголок желательно удерживать для начала 5 секунд. Затем каждый раз, повторяя это упражнение, увеличивайте время его исполнения. Ребёнку будет веселее выполнять это упражнение, если вы ему составите компанию.

Несколько упражнений на укрепление пресса:

1. Положение лёжа на спине - ноги и руки вытянутые. Одновременно поднимаем одну ногу и спинку (руки возле ушей). Ноги по очереди чередуем, т.е. поднимаем спинку сперва к правой, затем к левой ноге. Усложнить упражнение можно, если поднять одновременно две ноги и две руки.



2. Положение - висят на шведской стенке (спиной к стенке) - отрываем ноги от стенки (т.е. делаем уголок на стенке). Упражнение повторить 10 -15 раз. Следующий этап - находясь в этом же положении, ноги поднимаем в уголок на 90 градусов и держим, сколько есть сил.

3. Положение лёжа на спине, ноги вытянутые, руки за головой. Ноги либо мама придерживает, либо лечь можно под шведскую стенку (ноги под нижнюю палочку) и ребёнок поднимает спинку. Если вашему малышу это не под силу, протяните ему руки и помогите подниматься. Постепенно ослабляйте силу вашей помощи. Тоже самое упражнение можно делать, согнув ноги в коленках и поднимать корпус до вертикального положения (руки за головой).

4. Положение лежа на спине, ноги вытянутые, руки за головой (или можно вдоль тела), упражнение аналогичное предыдущему, только в этом случае малыш поднимает ноги (две ноги вместе) и старается положить их за голову (попа при этом упражнении отрывается от пола). Желательно это упражнение повторить не меньше 10 раз.

5. Очень хорошее упражнение "ножницы". Положение лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги приподняты от пола на 45 градусов и делаем движения ногами, аналогичное движению ножниц, т.е. скрещиваем ноги, поочерёдно меняя их. Затем это упражнение можно усложнить, делая ножницы в движении: снизу-вверх и сверху вниз.

Ещё есть очень хорошие упражнения для укрепления боковых мышц спины: - вы лежите на боку с малышом друг на против друга, одна рука под головой, другая лежит впереди вас. Ноги вытянутые и одна из них приподнятая на 45 градусов. Делаем движения - подтягиваем одну ногу до положения другой (как бы подбиваем приподнятую ногу), в работу включаются боковые мышцы спины. - вы находитесь в том же положение, но теперь поднимаете корпус, опираясь на руку, которая находится перед вами. Вторая рука за головой.

Берёзка

Берёзка - положение лёжа на спине, ноги в потолок, попу придерживаем руками (руки в локтях согнуты, ноги вместе). Наверное, не раз вы сами делали это упражнение, научите теперь и своего малыша делать берёзку. Малышу сперва будет очень сложно удержать попу в руках)), но с вашей помощью (придерживайте его ножки вверху) он это сделает гораздо лучше.



Ласточка

Ласточка - положение стоя на ногах, спинка ровная, руки в сторону, ноги вместе. Поднимаем одну ногу назад, желательно, чтобы при этом корпус оставался вертикальным, а ножка была поднята как можно выше (горизонтально полу и обе ноги вытянутые). Для малыша это довольно сложное упражнения, так как нужно научиться переносить цент тяжести своего тела на одну ногу и уметь держать равновесие. Для начала начните с ним тренировать упражнения "цапля": стоя на одной ноге, вторая нога согнута в колене и носочек прижат к опорной ноге, руки в сторону (помогают удерживать равновесие). Поочередно меняйте опорную ногу. Как начнётся получаться "цапля" переходите к "ласточке". Кроме того, очень полезное упражнение ходить по одной линии: постелите ленточку или скакалочку и пусть малыш пройдётся по ней.



Кувырок

Кувырок - это элемент, который юные гимнастки учат уже в первый год тренировок и которым потом пользуются на протяжении всей спортивной жизни. Положение стоя, одна нога выдвинута немного вперёд, руки тоже устремлены вперёд. Делаем шаг ножкой, касаемся руками пола, подгибаем голову к животу, как бы

группируемся, перекатываемся на спинку, ноги, скрещенные подгибаем под себя и поднимаемся на ту же ногу, с которой и делали шаг. Какие могут ошибки, при выполнении этого элемента: - смотрите, чтобы ребёнок не становился на голову при кувырке (опасно, может повредить шею), - кувырок нужно делать сгруппировавшись, тогда он будет аккуратный и быстрый, а это особенно пригодится, когда кувырок будет исполняться в связке гимнастических упражнений.

После того, как позанимались, хорошо будет "разгрузить" позвоночник. Для этого, если у вас есть шведская стенка - то можно повисеть на шведской стенке, если нет - то возьмите ребёнка за ручки (или за ножки) и поднимите его от пола.

Оздоровительная гимнастика

Оздоровительная гимнастика является одним из полезнейших методов оздоровления и укрепления организма в целом. Оздоровительная гимнастика для детей, в свою очередь, практикуется как с целью укрепления организма, так и с целью избегания каких-либо проблем со здоровьем. Так, специалисты, основными заданиями оздоровительной гимнастики, практикуемой в детском возрасте, называют физическое развитие человека в первую очередь, а ко всему – формирование правильной осанки, развитие мышечного торса, связок и суставов, укреплении иммунитета. профилактику плоскостопия.

Традиционная утренняя зарядка, оздоровительная гимнастика, «пропаганда» активного образа жизни, прививания любви к физической культуре и спорту уже с детства, сыграют в будущем ребенку хорошую службу. Необходимостью в детском возрасте являются упражнения для профилактики проблем опорно-двигательного аппарата: прогибы спины, приседания с ровной спиной, наклоны в разные стороны, занятия с палкой и мячом. Оздоровительная гимнастика для детей обязательно должна быть в радость, приносить удовольствие. Комплексы для занятий, которые сегодня можно найти в интернете, собранные в специальных книжных изданиях, практически все предусматривают занятия малышей в игровой форме. Упражнения даже названия носят такие, которые ребенка обязательно заинтересуют, например, «Комарик», «Насос», «Жук летит», «Лебединая шея», «Рубка дров». Упражнения эти одновременно позволяют выработать у крохи правильное дыхание и обеспечивают допустимую физическую нагрузку.

Вот только один из немногих комплексов оздоровительной гимнастики для детей, который можно «взять на вооружение» для занятий с детками. Только следует помнить, что перед выполнением его следует сделать хотя бы 5-минутную разминку.

Упражнения комплекса

«Каша кипит». Исходное положение – сидя на скамейке или стульчике, поднять руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение 5-6 раз.

«Насос». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. После вдоха следует наклон в сторону на выдохе, одна рука скользнуть при этом вдоль ноги, другая поднимается к мышечной впадине. При распрямлении – опять вдох, наклон на выдохе. Упражнение повторяется 5-6 раз.

«Вырастем большими». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки поднимаются вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-ух». Повторить движение 5-6 раз.

«Игра с мячом». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. В руках ребенок держит мяч, который ему нужно выбрасывать вперед от груди на выдохе, при этом произнося «бу-у-ух». Всего нужно сделать 5-6 бросков.

«На турнике». Исходное положение – стоя, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой держится палка. На вдохе палка в руках поднимается вверх, одновременно подъем на носках. На выдохе палка опускается назад под лопатки с удлинненным звуком «ф-ф-ф». Повторить упражнение 5-6 раз.

«Косец». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках держится как коса. Упражнение предполагает повороты туловища вправо и влево, словно имитация движений косца. Движения плавные, поворот в одну сторону – вдох, в другую – выдох, на выдохе громко произносится звук «ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

«Лягушка». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, после чего прыжок на выдохе обеими ногами вперед с выдохом на звуке «к-в-а-а». Всего – 10-12 прыжков.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Итак, чтобы не болеть, надо **научиться правильно дышать.**

Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри — тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому при респираторных заболеваниях их довольно часто и длительно мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка — свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода

пузырится — весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут.

Дыхательные упражнения — эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично. Дыхательная гимнастика помогает бороться и с нарушениями речи у детей.

За счет улучшения кровоснабжения организма при дыхательных упражнениях, усиливается местный иммунитет ребенка. Повышение иммунитета в свою очередь помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избежать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Основные цели дыхательных упражнений

- Научить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.
- Насытить организм кислородом.
- Улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка.
- Укрепить мышцы брюшной полости.

Упражнения на укрепление осанки

Осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно — при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей — заботимся об осанке.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо – напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться.

Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становится на

Главные причины нарушения осанки – недостаточная двигательная активность. Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное – вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика полезна для малышей разного возраста. Также, пальчиковая гимнастика применяется для школьников, чтобы дать отдых рукам, когда дети учатся писать.

С давних времен известно, что регулярные упражнения для рук и пальцев улучшают память и работу внутренних органов. Детская пальчиковая гимнастика очень нравится малышам, поэтому выполнение упражнений часто сопровождается веселым смехом. Развитие мелкой моторики при помощи пальчиковой гимнастики проходит легко и быстро. Учителя в школах отмечают, что многие 7-летние дети с речевыми нарушениями плохо координируют движения руки и глаза, у них слабо развита мелкая мышечная моторика и координация пальцев рук. Дети не умеют строить свою деятельность и копировать предъявленный им образец, недостаточно хорошо ориентируются во времени и пространстве. Отмечается снижение темпа графической деятельности. Всё это в дальнейшем может привести к неуспеваемости в школе.

Многих сложностей можно избежать, проведя целенаправленную работу по развитию мелкой моторики пальцев рук.

Изучив проблему и учтя рекомендации учителей начальных классов, мы предлагаем включать в ежедневные занятия с ребенком задания и упражнения, направленные на развитие тонкой моторики пальцев рук.

Упражнения пальчиковой гимнастики улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма. Эти упражнения можно проводить на физ. минутках во время уроков.

Пальчиковая гимнастика:

1. «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

3. «Крестики-нолики»

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

4. «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

5. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

6. «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

7. «Змейка»

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

8. «Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

9. «Собака»

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается.

10. «Летит оса»

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

11. “Паучок”

Паучок ходил по ветке, *(Руки скрещены, пальцы каждой руки “бегут”*
А за ним ходили детки. *По предплечью, а затем по плечу др.руки)*

Дождик с неба вдруг полил, *(Кисти свободно опущены,*
выполняем стряхивающие)

Паучков на землю смыл. *(движения; хлопок ладонями по столу/коленям)*

Солнце стало пригревать, *(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к*
другу)

Паучок ползет опять, *(пальцы растопырены, качаем руками.)*

А за ним ползут все детки, *(Действия аналогичны первоначальному.)*

Чтобы погулять по ветке. *(“Паучки” ползают по голове.)*

«Гусь»

- Где ладошки? Тут? *(Спрятать руки за спину)*

- Тут *(Протянуть руки вперед ладонями вверх.)*

- На ладошках пруд?

- Пруд!

- Палец большой – это гусь молодой. *(Поочередно загибать пальцы обеих*
рук.) Указательный поймал, Средний гуся

ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в ро *(Разжать кулаки, поднять руки вверх)*

А оттуда - в живот! *(встряхнуть*

кистями)

Вот!! *(Хлопнуть в ладоши.)*

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим *(Движения прямыми кистями вниз-вверх.)*

Мы морковку трем *(Движения кулаков к себе и от себя.)*

Мы капусту солим *(Движения пальцев, имитирующие посыпку*
солью.)

Мы капусту жжем.

(Интенсивное сжатие обеих рук

в кулаки.)

«Замок».

На двери висит замок, *(пальцы ритмично соединяются в замок*

Кто его открыть бы смог? *(несколько*

раз.)

Потянули, потянули

(Руки

тянутся в разные стороны)

Покрутили, покружили (покрутить сцепленными пальцами),
Постучали, постучали, (не расцепляя пальцев, постучать ладонями)
И открыли! (расцепить пальцы, развести руки в стороны).

«Алые цветки»

Наши алые цветки (Ладони соединены в форме тюльпана) Распускают лепестки(Пальцы медленно раскрываются. Плавно) Ветерок чуть дышит(Кисти рук покачиваются)

Лепестки колыхает.(затем они медленно закрываются.) Наши алые цветки. Закрывают лепестки. Тихо засыпают. Головками качают.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять (Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые догонять (Ритмичные движения по столу указательными пальцами) Третьи пальчики бегом(Движения средних пальцев в быстром темпе) А четвертые пешком(Медленное движение безымянных пальцев по столу) Пятый пальчик поскакал(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами).

И в конце пути упал. (Хлопок кулаками по поверхности стола.)

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне, (Руки поставить вертикально, ладони друг к другу, округлить.) Утром весенним раскрыл лепестки. (Развести пальцы) Всем лепесткам красоту и питание (Пошевелить пальцами) Дружно дают под землей корешки. (Ладони — вниз, тыльной стороной друг к другу, пальцы развести.)

Упражнения на растяжку и самомассаж

Растяжка — это один из главных факторов успешного восстановления. Заключительная растяжка являются важной составляющей тренировок, благодаря которой улучшается эластичность мышц и подвижность суставов. Упражнения на растяжку не только уберегают тело от травм, но и помогают тренироваться эффективнее. Растяжка помогает снять напряжение с мышц и расслабить их, а также вернуть организм в спокойное состояние после окончания

физических нагрузок. Регулярное растягивание является отличной профилактикой травм, а также помогает быстрее восстановиться, если травмы уже имеются. Упражнения на растяжку очень просты и доступны – абсолютно каждый человек может выполнять их, даже очень далекий от спорта.

Три важных правила растяжки:

1. Очень важно выполнять растяжку после каждой тренировки в течение 5-10 минут, чтобы снять напряжение с мышц.
2. Минимум один раз в неделю необходимо выполнять более длительную растяжку всех мышц, продолжительностью 20-30 минут.
3. Растяжка мышц нужна всем: детям и женщинам, и мужчинам независимо от возраста и образа жизни.

Во время выполнения упражнений ваши мышцы сокращаются, иначе говоря укорачиваются. После завершения упражнения мышцы удлиняются, но не до конца, оставаясь немного короче, чем до упражнения. Для того чтобы вернуть исходную длину мышцам, понадобится несколько суток – это и называется восстановлением. Пока мышца не вернет себе исходную длину, она не восстановится и не сможет работать на наращивание новой силы. Во время растяжки мышц вы удлиняете ваши мышцы, возвращаете им исходную длину. Без растяжки мышцы восстанавливаются гораздо дольше.

Кроме того, мышцы запоминают свою укороченную длину, поэтому если они "разучились" удлиняться, они будут хуже сокращаться. Закрепощение мышц сокращает амплитуду, а это уже влечет за собой падение силовых показателей. И не только! Мышцы управляют нашими суставами, и их недостаточная эластичность нарушает суставную биомеханику, что грозит травмами и воспалениями.

Упражнение 1. на растягивание и расслабление мышц шеи.

1. Сядьте в удобное для вас положение, можно согнуть ноги в коленях. Наклоните голову вправо. Без особых усилий плавно опустите ухо на плечо. Плечи расслаблены и неподвижны. Позвоночник прямой. Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд.
2. Затем переведите голову по диагонали, тянитесь также 5-10 секунд.
3. Затем выполните те же упражнения на левую сторону.

Упражнение 2. На растяжку плеч.

Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой,

аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах

Упражнение 3 на растягивание подвздошно-поясничной мышцы и прямой мышцы бедра.

1. Сделайте выпад вперёд, колено не должно выходить за носок.
2. Положите руки на впереди стоящую ногу, тяните таз к полу, плечи и лопатки держите стабильными.
3. Тянитесь 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 4. на растяжение задней поверхности бедра и мышцы спины.

1. Становитесь на колени, одну ногу вытяните вперёд, поставьте стопу на пятку.
2. Потяните ягодицы назад и опустите корпус ближе к ноге. Руки расположите на коврик.
3. Выполняйте упражнение 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 5. на растяжение мышц плеча.

1. Опустите таз на пятки (поза младенца). Одну руку вытяните вперёд, положив предплечье на коврик, другую вытяните перпендикулярно ладонью вверх.
2. Затем обе руки вытяните вперёд, поднимите таз выше (поза кошки).
3. Выполняйте упражнение 30—40 секунд.

Упражнение 6. на растяжение ягодичных мышц и расслабление области крестца.

1. Лягте на спину, одну ногу вытяните вперёд, другую согните в колене и перенесите через себя, стараясь дотянуться коленом верхней ноги до пола. Можете помогать себе рукой, слегка надавливая на колено.
2. Следите, чтобы таз и грудная клетка находились на одной линии. Обе лопатки прижаты к полу. Тянитесь 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 7. на растяжение ягодичной мышцы, расслабление области крестца. Служит хорошей профилактикой проблем с седалищным нервом.

1. Примите то же положение, что и в предыдущем упражнении, только полностью вытяните верхнюю ногу.
2. Постарайтесь прижать пятку к полу и тянуть её вперёд.

3. Выполняйте 15—20 секунд и поменяйте сторону.

Упражнение 8. на растяжение мышц и связок паховой области, расслабление крестцово-поясничного отдела.

1. Сядьте в положение «бабочки», соединив стопы, и подтяните к тазу. Колени тянутся к полу, раскрывается тазобедренный сустав.
2. Тянитесь 30—40 секунд.

Упражнение 9. на растяжение мышц спины и расслабление области поясницы.

1. Оставаясь на коврик, вытяните ноги вперёд, стопы на себя. Опустите корпус к ступням, обхватив руками стопы.
2. Сделайте глубокий вдох, на выдохе постарайтесь наклониться животом как можно ближе к ногам.
3. Тянитесь 30—40 секунд.

Упражнение 10. на растяжение задней поверхности бедра, расслабление области крестца.

1. Лягте спиной на коврик, одну ногу оставьте прямой, другую вытяните вверх. Тяните стопу на себя.
2. Выполняйте упражнение 15—20 секунд, затем смените ногу.

Упражнение 11. на растяжение почти всех крупных мышц задней поверхности тела. Этим упражнением можно как завершить, так и начать растяжку.

1. Расположите ролл вертикально, руки вытяните и положите ладонь на ладонь на ролл.
2. Уводите таз максимально назад и опустите корпус до параллели с полом.
3. Тянитесь 30—40 секунд.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от

нервноэмоционального напряжения в забавной игровой форме. Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным.

Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно. Точечный самомассаж лица для детей. Цель массажа – предотвратить простудные заболевания. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино. Массаж активных зон – это метод самолечения. Приводимые на графических рисунках (рис. 1, 2) месторасположения точек почти точно им соответствуют, однако могут отмечаться их отклонения в пределах 1 см. Почти всегда бывает так, что искомая точка активной зоны реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела. При проведении массажа активных зон необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице (рис. 1). Рис. 1. Массаж против ОРВИ по сокращенной схеме Массаж проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 с на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки 1 → 2 → 3 → 4. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он

стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр. Углубленные схемы массажа активных зон приводятся на рис. 2. Рис. 2. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов (по А.Л. Уманской)

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровотокование. Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные реакции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Точка 3 связана с синокаротидными синусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких. Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит. Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга, ответственных за мыслительную деятельность человека. Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат. Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга она связана со всеми вышеперечисленными точками. Массаж производится 3 раза в день кончиком указательного или среднего пальца, путем надавливания на кожу до появления незначительной болезненности. Затем делают 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против часовой стрелки. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3–5 с. Симметричные точки 3, 4, 7, 8 необходимо массировать одновременно двумя руками. Если у ребенка обнаружены точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 мин. до полной нормализации чувствительности.

Таким образом, используя точечный массаж каждый день можно сохранить здоровье ребенка, растить его более здоровым.

Психогимнастика – игры на развитие, профилактику и коррекцию различных сторон психики детей»

Психогимнастика - это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Задачи психогимнастики

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Психогимнастика помогает детям:

- адаптироваться в коллективе,
- заводить знакомства и дружить;
- разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- развить воображение и творческое мышление;
- научиться контролировать свои движения.

Педагогическая аксиома – *эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком*. В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).

Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является *наличие у педагога эмпатии (сопереживания)*, любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (игровой, познавательно-практической и изобразительной) и т.д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития.

Любовь – катализатор чуткости, сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие. Педагоги дошкольных учреждений должны решать *следующие задачи по развитию эмоциональной сферы*:

- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения). Заниматься психогимнастикой стоит с малышами, которые уже понимают инструкции и могут выполнять упражнения, — примерно с 2,5–3 лет. Подобные занятия практикуются в детских садах, развивающих и психологических центрах, но можно устраивать их и дома. Для этого необходимо иметь так называемую картотеку упражнений по психогимнастике для определённого возраста. Основная особенность психогимнастических упражнений в том, что проводятся они в форме игры, поэтому нравятся всем детям без исключения. Каждое упражнение называется этюдом и напоминает сценку, которую разыгрывают дети. Часто на фоне звучит подходящая музыка (рекомендации по выбору музыкального сопровождения указываются в описании занятий). Перед началом занятия проводится небольшая разминка, которая призвана расслабить, раскрепостить ребёнка и настроить его на игру. Объектами внимания во время разминки могут быть звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и тому подобное. «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый тёплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый весёлый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».

Хотя среди упражнений по психогимнастике есть и такие, которые ребёнок может выполнять в одиночестве, большинство из них направлены на установление контакта с другими и совместную деятельность. Поэтому в домашней обстановке сложно полноценно заниматься психогимнастикой, и нужно по возможности подключать к играм нескольких детей или, в крайнем случае, взрослых. Вот несколько полезных упражнений, направленных на всестороннее развитие.

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

«Говорящие предметы»

Цель: развивать у ребёнка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребёнок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным весёлым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на верёвочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребёнок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Взрослый предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

«Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Взрослый приносит в комнату одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы приласкать. Первый ребёнок берёт игрушку, обнимает её и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем передаёт игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

«Я и мое настроение»

Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении используется метод незаконченных предложений. Попросите ребёнка продолжить фразу:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлён, когда...

Когда меня обижают,...

Я сержусь, если...

«Упрямое зеркало»

Взрослый предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями,

или всей группой, выполняя упражнения-«перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

«Кувшинчик»

Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

«Волшебники»

Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

«Пирамида любви»

Цель: Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.

Дети сидят по кругу. Воспитатель говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук.

Дети встают и ложа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

Этюды на выражение страдания и печали

«Стрекоза замерзла» (для детей 4 – 5 лет)

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,

Ой-ей-ей-ей!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.
Пустите погреться
И дайте поесть.

*Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы».
Мимика. Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.*

Этюды на выражение страха

«Лисенок боится» (для детей 3 – 4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

«Собака лает и хватается за пятку» (для детей 3 – 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

Этюда на выражение вины и стыда

«Провинившийся» (для детей 4 – 5 лет)

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

Игры на выражение различных эмоций

«Поссорились и помирились» (для детей 4 – 5 лет)

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и улыбаются, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце помирились.

«Снегурочка» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка».

Затем дети изображают удивление и радость старика и старухи, когда они увидели живую Снегурочку.

Выразительные движения. 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови. 2. Радость: широко улыбнуться.

Этюды на отображение положительных черт характера

«Смелый заяц» (для детей 4 – 5 лет)

Заяц любит стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

«Вежливый ребенок» (для детей 4 – 5 лет)

В зале на стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Этюды на отображение отрицательных черт характера «Злюка» (для детей 4 – 5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

«Жадный пес» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам –

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Психогимнастика — очень полезное занятие, способное не только помочь, но и просто поднять настроение. Однако не стоит относиться к ней как к панацее и ждать, что малыш преобразится после первого же упражнения, — на всё требуется время, иногда немалое.

Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

- относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
- постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.