

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Образовательный центр «Лобачевский»

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол № 42-ПС
от 29.08.24г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «ОЦ «Лобачевский»
_____ Р.Т.Зиганшина
Приказ № 19/ш от 29.08.24г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Национальные игры»

Составитель:
Титова Алена Алексеевна,
учитель физической культуры

Казань, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного курса.
3. Результаты освоения.
4. Содержание учебного курса.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Комплексы общеукрепляющих физических упражнений, используемых на занятиях по курсу «Национальные спортивные игры». Для обучающихся начальной школы, отнесённых по состоянию здоровья к разным группам.
7. Материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка

Одной из **центральных линий** Стандартов второго поколения выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Национальные спортивные игры» в начальной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в младшем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Общая характеристика учебного курса

Подвижные игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Бег для ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений.

Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно – двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность

Учебный курс «Национальные спортивные игры» направлен на решение следующих **задач**:

- закрепление и повторение пройденного программного материала на уроках физической культуры, в изменённых условиях и ситуациях;
- повышение эмоционального тонуса детей;
- развитие умений взаимодействовать друг с другом;
- формирование навыков общения в коллективе сверстников;
- воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры.

Данный курс тесно связан с такими предметами как русский язык, литературное чтение, окружающий мир, музыка, технология, ИЗО и является неразрывным звеном в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Место учебного курса в учебном плане

Учебный курс «Национальные спортивные игры» рассчитан на 34 часа из расчёта: 1 час в неделю с 1 по 4 класс начальной школы.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно – нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника начальной школы:
- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и понимающий ценности семьи и общества;
- любознательный. Активный и заинтересованно познающий мир.

В связи с этим велико значение данного учебного курса не только с точки зрения оздоровления младших школьников, но и с педагогической. Он оказывает большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивает нравственные чувства и творческие способности, создаёт определённый духовный настрой, интерес к истории, культуре, как русского народа, так и других народов мира.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья младших школьников;
- содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию;
- воспитание способности к духовному развитию и нравственному самосовершенствованию;
- формирование представлений о культуре и национальных традициях народов России и народов мира;

Результаты освоения содержания учебного курса «Национальные спортивные игры»

Результаты освоения содержания учебного курса «Национальные спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу.

Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Национальные спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как окружающий мир, литературное чтение, русский язык, музыка, математика, технологии др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В области познавательной культуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантогонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В области этической культуры:

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность самостоятельно организовать и провести игру.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Национальные спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса «Национальные спортивные игры», грамотно пользоваться полученными понятиями;
- способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые УУД на занятиях:

личностные: способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные: умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

познавательные: извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные: донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

Формы подведения итогов освоения учебного курса:

Эстафеты, спортивные игры, соревнования (по плану).

Содержание учебного курса

Русские народные игры, игры, народов, проживающих в России, игры разных народов мира.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Режим дня, его основное содержание и правила составления.
Закаливание организма.
Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.
Общефизическая подготовка.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол–во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: «Игра – не пустая забава»	1	04.09.24
2.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Угадай, чей голосок»	11	11.09.24
3.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление русской народной игры «Угадай, чей голосок?» Беседа: «Отправляемся в Канаду». Разучивание канадской народной игры «Бег с платком»	1	18.09.24
4.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Закрепление канадской народной игры «Бег с платком»	1	25.09.24
5.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Разучивание русской народной игры «Мышеловка»	1	02.10.24
6.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Правила поведения во время игры». Закрепление игр «Угадай, чей голосок?», «Бег с платком», «Мышеловка»	1	09.09.24
7.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Разучивание русской народной игры «Охотники и утки»	1	16.09.24
8.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Подведение итогов 1 четверти. Игровые командные состязания с использованием изученных игр	1	30.09.24
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях зимой.	1	06.11.24

	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Что мы знаем о Китае?». Разучивание китайской народной игры «Поймай за хвост дракона»		
10.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как закалять свой организм». Закрепление китайской народной игры «Поймай за хвост дракона»	1	13.11.24
11.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Сороконожка на лыжах»	1	20.11.24
12.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Закрепление китайской народной игры «Поймай за хвост дракона», русской народной игры «Сороконожка на лыжах»	1	27.11.24
13.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Лыжники на места». Закрепление ранее изученных игр	1	04.12.24
14.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Знакомимся со Швецией». Разучивание шведской народной игры «Шведская эстафета».	1	11.12.24
15.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Обобщение изученного за 2 четверть. «Весёлые состязания» на основе игр, изученных за четверть	1	18.12.24
16.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Профилактика простудных заболеваний». Разучивание русской народной игры «На горку и с горки»	1	25.12.24
17.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление русской народной игры «На горку и с горки». Разучивание русской народной игры «Перестрелка»	1	15.01.25
18.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Беседа «Знакомимся с народной культурой Польши». Разучивание польской народной игры «Бирки»	1	22.01.25
19.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Охотники и утки»	1	29.01.25
20.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление игры «Охотники и утки». Разучивание русской народной игры «День и ночь»	1	05.02.25
21.	Инструктаж по технике безопасности.	1	19.02.25

	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как закалять свой организм весной». Закрепление изученных игр «Охотники и утки», «День и ночь»		
22.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Беседа: «Развиваем волевые качества: быстроту и ловкость». Разучивание русской народной игры «Медведь и дети»	1	26.02.25
23.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Подведение итогов 3 четверти. Самостоятельная организация детьми игр по выбору под руководством учителя	1	05.03.25
24.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Учимся самостоятельно подводить итог игры». Разучивание русской народной игры «Третий лишний». Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Разучивание русской народной игры «Волк во рву»	1	12.03.25
25.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Мы путешествуем в Литву». Разучивание литовской народной игры «Рыбаки с мячом»	1	19.03.25
26.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление литовской народной игры «Рыбаки с мячом». Разучивание русской народной игры «Воробышки»	1	02.04.25
27.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как развивать физические способности». Разучивание русской народной игры «Гуси – лебеди»	1	09.04.25
28.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. «Продаем горшки» татарская народная игра».	1	16.04.25
29.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Татарская игра «Серый волк»	1	23.04.25
30.	«Хлопушки» народная татарская игра	1	30.04.25
31.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Чувашская народная игра «Хищник в море»	1	07.05.25
32.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. «Раю-раю», «В ключи», «В курочек» - мордовские национальные игры	1	14.05.25
33.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Народная игра «Лапта». Эстафета. Весёлые игры, забавы и состязания.	1	21.05.25

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде на занятиях. Беседа: «Играть, чтобы быть здоровым»		02.09.24
2.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Салки – перебежки»		09.09.24
3.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление русской народной игры «Салки - перебежки». Беседа: «Путешествуем в Спортландию» (знакомство с историей возникновения игры «Футбол»). Разучивание русской народной игры «У медведя во бору»		16.09.24
4.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Закрепление и отработка русских народных игр «У медведя во бору» и «Салки – перебежки»		23.09.24
5.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Каждый знает, что режим людям всем необходим». Разучивание русской народной игры «Козы и волки»		30.09.24
6.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Из истории русской народной игры «Лапта». Отработка русской народной игры «Козы и волки»		07.10.24
7.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Путешествуем в Австралию». Разучивание австралийской игры «Кенгурбол»		14.10.24
8.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Подведение итогов 1 четверти. Игровые командные состязания с использованием изученных игр		11.11.24
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях зимой. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Во всём нужна сноровка, закалка, тренировка». Разучивание русской игры «Защити город», «Луна и солнце»		18.11.24
10.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как закалять свой организм».		25.11.24
11.	Инструктаж по технике безопасности.		02.12.24

	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Татарская национальная культура». Разучивание игры «Маляр и краски» Татарстан		
12.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Закрепление татарской игры «Маляр и краски»		09.12.24
13.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Татарские народные игры «Скок-перескок» , «Перехватчики», «Серый волк»		16.12.24
14.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Чувашские народные игры «Расходитесь», «Тили-рам?», «Пекарь»		23.12.24
15.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Мордовские национальные игры «Салки», «Круговой», Ловчий и голуби»		13.01.25
16.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Каюр и собаки» , «Ловля оленей», Игровой калейдоскоп»		20.01.25
17.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Тувинские народные игры «Аскак-кадай», «Жмурки», «Лапта»		27.01.25
18.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Беседа «Знакомимся с национальной культурой тюркских народов». Разучивание игры республики Марий Эл «Биляша»		03.02.25
19.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору. (Под руководством учителя)		10.02.25
20.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской игры «Мяч на снегу»		17.02.25
21.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Закаляйся как сталь!». Разучивание русской игры «Щука и караси»		24.02.25
22.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок		03.03.25
23.	Беседа: «Игры народов Африки». Разучивание африканской игры «Калабаса! (по домам)»		10.03.25
24.	Инструктаж по технике безопасности.		17.03.25

	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Самостоятельная организация детьми игр по выбору под руководством учителя		
25.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Из истории лёгкой атлетики». Повторение игр		07.04.25
26.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «В здоровом теле - здоровый дух!» Разучивание русской народной игры «Просо сеяли...»		14.04.25
27.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Знакомство с французской национальной культурой». Разучивание французской игры «Охотничий мяч»		21.04.25
28.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Шишки, жёлуди, орехи»		28.04.25
29.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Лиса на охоте»		05.05.25
30.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа на тему: правила поведения в летний период (в лесах, на водоемах), правила закаливания летом		12.05.25
31.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Русские народные игры «Достань камушек», «Бои на бревнах»		19.05.25
32.	Эстафета по кругу «Солнышко»		26.05.25
33.	Эстафета «Передача мяча по кругу», «Колесо»		По плану

3 класс

№	Тема	Кол–во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: «Русские народные игры – национальное достояние». Разучивание русской народной игры «Филин и пташки»		04.09.24
2.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Значение утренней зарядки для развития организма». Разучивание русской народной игры «Ловишки в кругу»		11.09.24
3.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Беседа «Как возникали игры разных народов». Разучивание азербайджанской игры «Дай платочек»		18.09.24
4.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Что нужно знать о своём организме. Развитие и укрепление дыхательной системы». Разучивание русской народной игры «Пятнашки с домом», «круговые пятнашки», «Прерванные пятнашки»		25.09.24
5.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях зимой. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Что необходимо знать о своём организме. Развитие и укрепление двигательной системы». Разучивание русской народной игры «Лягушки – квакушки»		02.10.24
6.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Знакомимся с культурой народов Закавказья». Разучивание считалочек. Разучивание грузинской игры «Всадники с мячом»		09.09.24
7.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной зимней игры «День и ночь»		16.09.24
8.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. «Весёлые состязания» на основе игр, изученных за четверть, проводимые самими детьми под руководством учителя		30.09.24
9.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Профилактика простудных заболеваний». Разучивание русской народной игры «Кто дальше»		06.11.24
10.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Закрепление русской народной игры «Кто дальше». Разучивание русской народной игры «Перебежки под обстрелом»		13.11.24

11.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору. (Под руководством учителя)		20.11.24
12.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «История Олимпийских игр». Разучивание русской игры «Два мороза»		27.11.24
13.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Тренировка ума и характера». Разучивание русской народной игры «Купи бычка»		04.12.24
14.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Вода и питьевой режим». Разучивание русских народных старинных считалок. Самостоятельная организация детьми игр по выбору под руководством учителя		11.12.24
15.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Спортивные состязания «Выше, дальше и быстрее» с использованием выученных игр		18.12.24
16.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Развиваем грацию и пластику»». Разучивание русской игры «Бег с ракетками»		25.12.24
17.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Челночок»		15.01.25
18.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Догони колокольчик!»		22.01.25
19.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Знакомимся с национальной культурой стран Прибалтики». Разучивание литовской игры «Рыбки в неводе»		29.01.25
20.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Летние тренировки и закаливание». Разучивание русской игры «Парашютисты».		05.02.25
21.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Тувинская народная игра «Аскак-Кадай», «Игровой калейдоскоп»		19.02.25
22.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Тувинская народная игра «Тевек», «Кажык»		26.02.25
23.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка:		05.03.25

	общеукрепляющие упражнения. Татарская народна игра «Тимербай»		
24.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Татарская народна игра «Спутанные кони», «лисички и курочки»		12.03.25
25.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Чувашские народные игры «Журавушка», «Слепой баран», «Лесничий»		19.03.25
26.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Мордовские народные игры «В пета-лату», «Войди в дом», «В белочку»		02.04.25
27.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры народов Сибири и Дальнего Востока. Общая информация. Игры по кругу «Охота на волка», «Борьба на палке»		09.04.25
28.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры народов Сибири и Дальнего Востока. «Игровой калейдоскоп», «Лапта»		16.04.25
29.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа на тему Правила поведения в летний период (в лесу, на водоемах). Русская народная игра «Горелочки с платочком»		23.04.25
30.	Русские народные игры «Чижик», «Невод»		30.04.25
31.	Эстафета «Посадка картошки»		07.05.25
32.	Эстафета по кругу «По ниточке»		14.05.25
33.	Эстафета «Ловкие белки»		21.05.25
34.	Итоговое занятие. Праздник народных игр.		

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	на
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде на занятиях. Беседа: «Повторяем правила игры»		04.09.24	
2.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое игра. Как игры отражают быт народов. Во какие игры играли наши предки		11.09.24	
3.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Пустое место»		18.09.24	
4.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание старинных русских считалок. Разучивание русской народной игры «Скакуны и бегуны»		25.09.24	
5.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Знакомимся с национальной культурой Японии». Разучивание японской игры «Чужеземцы»		02.10.24	
6.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Из истории русских единоборств». Разучивание русской народной игры «Пчёлы». Самостоятельная организация игр по выбору детей		09.09.24	
7.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Отработка русской народной игры «Пчёлы»		16.09.24	
8.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание считалок. Разучивание русской народной игры «Змейка»		30.09.24	
9.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа: «Как оценить своё самочувствие. Самоконтроль». Отработка русских народных игр «Малечина-калечина», «Котлы, классы»		06.11.24	
10.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Как правильно дышать при физической нагрузке». Разучивание русской народной игры «Карусель»		13.11.24	
11.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях зимой. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Виды упражнений для тренировки нервной системы».		20.11.24	

	Разучивание русской игры «Палочка – выручалочка»			
12.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Лошадки»		27.11.24	
13.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Любимые игры прадедушек, прабабушек «Городки», «Горшки»		04.12.24	
14.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «В какие игры играли наши предки». Разучивание русской народной игры «Горелки»		11.12.24	
15.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Белые медведи»		18.12.24	
16.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Профилактика простудных заболеваний». Разучивание русской народной игры «Два медведя»		25.12.24	
17.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Украинские игры и забавы». Разучивание украинской игры «Казаки и разбойники»		15.01.25	
18.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору под руководством учителя		22.01.25	
19.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Перестрелка»		29.01.25	
20.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Тренируем мышцы живота». Русская народная игра «Цепи разрывные»		05.02.25	
21.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа «Травмы и ушибы. Первая помощь». Разучивание русской народной игры «Дедушкин рожок»		19.02.25	
22.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Татарские народные игры «Угадай и догони», «Кто первый»		26.02.25	
23.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Татарская народная игра «Мяч по кругу»		05.03.25	
24.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Чувашские народные игры «Отгадай имя», «Летучая мышь», «Лошадки»		12.03.25	
25.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения.		19.03.25	

	Тувинские народные игры «Тевек», «Кажык»			
26.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Мордовские народные игры «В горшочки», «В ласку», «Кража клубиков»		02.04.25	
27.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Перетяжки», «Игровой калейдоскоп»		09.04.25	
28.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игра «Лапта».		16.04.25	
29.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения.		23.04.25	
30.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения.		30.04.25	
31.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения.		07.05.25	
32.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Беседа на тему Правила поведения в летний период (в лесу, на водоемах). Русская народная игра «Птицелов»		14.05.25	
33.	Эстафета «времена года»		21.05.25	
34.	Эстафета народных игр.			

На занятиях по курсу «Национальные спортивные игры» будут присутствовать учащиеся начальных классов, определённые по состоянию здоровья в разные физические группы здоровья. Для них предлагаются специальные комплексы общеукрепляющих и развивающих упражнений по разным видам заболеваний.

Комплексы общеукрепляющих физических упражнений, используемых на занятиях по курсу «Национальные спортивные игры».

Для обучающихся начальной школы, отнесённых по состоянию здоровья к разным группам.

Примерные упражнения для детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Данные упражнения направлены на укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы, на профилактику заболеваний органов кровообращения.

1. «Вырастем большими».

И.п. — ходьба на носках, хлопки руками над головой (30—40 с).

Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — ходьба, высоко поднимая колени (30—40 с).

Не наклоняться вперед, выше поднимать колени.

3. «Переходим с кочки на кочку».

И.п. — ходьба с глубокими выпадами (6—8 раз).

Выпады выполнять шире, не прыгать, спину держать ровно.

4. На раз, два - «Понюхаем цветок».

И.п. — основная стойка— глубокий вдох носом.

На три, четыре - «Подуем на пушинку» — долгий выдох через губы — «трубочкой» (4—5 раз).

Выдох выполнять как можно дольше.

6. «Не упаду».

И.п. — основная стойка. перекаты с пятки на носок с одновременным сжиманием в кулачок пальцев рук (4—5 раз).

Смотреть вперед, не наклоняться.

7. «Поймай комара».

И.п. — основная стойка. Выпрыгивание с хлопками над головой (4—6 раз).

Выполнять мягко, приземляться на носочки.

8. «Тик—так».

И.п. — о.с., руки на поясе. Наклоны туловища в стороны с произношением звуков на выдохе «тик», «так» (6—8 раз).

Спину держать ровно, ниже наклоняться.

Примерный комплекс упражнений при ревматизме
(упражнения с мячом)

Лечебное действие физических упражнений направлено на восстановление нарушенных функций центральной нервной системы, повышение возбудимости коры головного мозга, подвижности нервных процессов, а также на улучшение физиологической активности систем и органов растущего организма.

1. И.п. — в ходьбе. Разновидности ходьбы на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, высоко поднимая колени и пр. (1,5—2 мин.).

Изменять скорость ходьбы, не задерживать дыхание.

2. И.п. — в ходьбе. Ходьба обычная, с активными маховыми движениями рук в плечевых суставах (40—50 с).

На два шага — вдох, на четыре шага — выдох.

3. И.п. — основная стойка, раз-два — развести руки в стороны, прогнуться — вдох; три, четыре, пять, шесть — пружинящие наклоны, обняв себя руками за плечи — выдох (3—4 раза).

При разведении руки не опускать; наклоны выполнять плавно.

4. И.п. — основная стойка, в руках мяч. раз — два — поворот туловища вправо — вдох через нос; три — выдох ртом, губы «трубочкой», вернуться в и.п., то же в другую сторону.

Ноги в коленях не сгибать и не сдвигать с места.

5. И.п. — то же. Надуть живот как мячик — вдох; втянуть живот — «спрятать мячик» — выдох (4—5 раз).

Сильнее надувать и втягивать живот.

6. И.п. — то же, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из одной руки в другую (8—10 раз).

Высоко мяч не бросать; стараться не уронить мяч.

7. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, передать под ней мяч. То же — в другую руку под правой ногой (4—5 раз).

Следить за правильностью выполнения упражнения; ногу в колене не сгибать, не наклоняться вперед.

Комплекс упражнений при повышенном артериальном давлении

Данные упражнения позволяют нормализовать повышенное давление, являются мерами профилактики развития гипертонической болезни и вегето — сосудистой дистонии.

1. И.п. — в ходьбе. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, окрестным шагом и пр. — (1,5—2 мин.).

Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2. И.п. — в ходьбе. Упражнение на внимание. Один хлопок учителя — ходьба перекатом с пятки на носок; два хлопка — обычная ходьба; три хлопка — ходьба в полуприседе и т.д. Можно изменять и усложнять задания по мере привыкания к их выполнению.

3. «Помогаем маме».

И.п. — основная стойка, слегка наклониться вперед. Свободные махи руками, имитирующие полоскание белья (6—8 раз).

Руки высоко не поднимать, не напрягаться. Дыхание произвольное, не задерживать.

4. «Косари».

И.п. — основная стойка. Имитация движения косарей. Активные маховые движения двумя руками на уровне пояса справа налево. После маха следует полное расслабление рук и возвращение их в правую сторону (6—8 раз).

Во время маха выполнять выдох с произношением звука «ух». Не наклоняться вперед.

5. «Ох, устали».

И.п. — основная стойка, раз, два, три, четыре — кисти к плечам, соединить лопатки, потянуться — вдох; пять, шесть, семь, восемь — расслабить мышцы рук, встряхнуть их, слегка наклонившись вперед — выдох (3—4 раза).

Вдох — через нос, выдох — ртом.

6. «Топаем и хлопаем».

И.п. — основная стойка, раз. Два, три, четыре — хлопки в ладоши; пять, шесть, семь, восемь — притопы ногами; раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь — хлопки и притопы одновременно (2—3 раза).

Дыхание произвольное; упражнение можно выполнять, считая ритм вместе с детьми вслух.

7. Танцевальные движения «Танец утят». Сжимание и разжимание кулачков; отведение и приведение локтей; наклонные движения в тазобедренных суставах, хлопки (3—4 раза или под музыку).

8. И.п. — основная стойка. Раз, два — разведение рук на уровне плеч с небольшим прогибанием — вдох; три, четыре — наклониться вперед, обняв себя за плечи — выдох. На выдохе расслабиться.

9. «Ноги вместе — ноги врозь».

И.п. — основная стойка. Подняться на носки, развести пятки; опуститься на пятки, развести носки и т.д. (5—6 раз).

Руки можно поставить на пояс.

10. «Ноги пляшут».

И.п. — основная стойка. Подняться на носки, выполнить перекаат вправо, встать на пятки 3—4 раза — вправо, то же — влево.

Можно выполнять под музыку.

Комплекс упражнений при хронических заболеваниях дыхательных путей (носовое дыхание)

Лечебное действие физических упражнений при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей проявляется в изменении нервных регуляций, ведающих функциями дыхания; улучшении местного кровообращения, способствующего рассасыванию воспалительных инфильтратов; укреплению дыхательной мускулатуры; восстановлению полного объема дыхательной функции.

1. И.п. — основная стойка. Раз, два — через стороны руки вверх, вдох через нос; три, четыре — руки через стороны вниз — выдох через нос (5—6 раз).

Выполнять медленно, не задерживать дыхание.

2. И.п. — основная стойка. Наклон головы вправо — вдох через нос, и.п. — выдох через нос; то же в другую сторону. Голову наклонять ниже, плечи не поднимать (6—8 раз).

3. И.п. — основная стойка. Наклон головы вперед — выдох через нос, наклон головы назад — вдох через нос (5—6 раз).

Наклоны выполнять медленно по максимальной амплитуде.

4. И.п. — основная стойка. Раз, два, три — через стороны руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох через нос; четыре — медленно присесть, руки на бедра — выдох через нос (4—5 раз).

Выдох выполнять медленно, не наклоняться вперед.

5. И.п. — основная стойка. На вдохе — «надуть» живот; на выдохе — втянуть живот. Дыхание через нос (4—5 раз).

Выполнять медленно по максимальной амплитуде.

6. И.п. — основная стойка. Медленно выполнять глубокие вдохи и выдохи правой половиной носа. Левая сторона носа при этом прижата пальцами, рот плотно прикрыт (5—6 раз).

То же другой стороной носа.

7. И.п. — основная стойка. Бег на месте в среднем темпе. Дыхание через нос (1—1,5 мин...).

Активно работать руками, высоко поднимать колени.

8. И.п. — основная стойка. Ритмичная ходьба (можно по залу) на 2 шага — вдох через нос, на 4 — выдох через нос (2—3 мин...).

Постепенно удлинять фазу выдоха (на 2 счета — вдох, на 6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 8 — выдох и т.д.).

10. И.п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. Раз — развести шире локти, соединить лопатки — вдох через нос; два, три, четыре — наклониться вперед, коснуться локтями колен — выдох через нос.

Выполнять медленно, при наклоне не сгибать колени (5—6 раз).

10. И.п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — отвести правую руку вверх — в сторону, повернуться за рукой — вдох через нос; 2 — вернуться в и.п. — выдох через нос. То же — в другую сторону (5—6 раз).

Ноги не сдвигать с места, поворот туловища по максимальной амплитуде.

13. И.п. — основная стойка, руки в замок за голову. Наклон головы назад, руками оказывать сопротивление наклону головы — вдох через нос; наклон головы вперед, руками наклонять голову как можно ниже — выдох через нос (5—6 раз).

Локти развести шире, дыхание не задерживать.

14. И.п. — о.с., выполнять прерывистый вдох, «принюхиваться», через нос (5—6 раз); затем длительный выдох через нос (5—6 раз).

Выдох выполнять как можно дольше.

Комплекс упражнений при хронических заболеваниях органов дыхания

Лечебное действие физических упражнений при хронических заболеваниях органов дыхания направлено на улучшение легочной вентиляции, восстановление функции дыхания, предупреждение и устранение нарушений со стороны других органов и систем, повышение общей сопротивляемости организма, нервно-психической сферы и др. При хронических заболеваниях органов дыхания, для улучшения вентиляции легких, в комплекс лечебной физкультуры включаются дыхательные упражнения из различных исходных положений.

1. И.п. — в ходьбе. Ходьба обычная — на 2 счета — вдох через нос; на 4 — выдох через рот (1,5—2 мин.).

Следить за правильным ритмом дыхания.

2. «Выросли большими».

И.п. — в ходьбе. Раз, два, три, четыре — ходьба на носках, тянуться руками вверх; пять, шесть, семь, восемь — ходьба обычная с активным взмахом рук (1—1,5 мин.).

Дыхание произвольное.

3. «Дышим под счет».

И.п. — основная стойка. Раз, два — вдох через нос; три, четыре, пять, шесть — выдох через рот (губы «трубочкой»); семь, восемь — пауза, (5—6 раз).

Стараться соблюдать правильный ритм дыхания.

4. «Ветер качает деревья». И.п. — основная стойка, руки вверх. Наклоны туловища вправо и влево с произношением на выдохе звука «ш» (5—6 раз).

Постепенное увеличение амплитуды наклонов. Произносить звук как можно дольше и громче — «поднялась буря».

5. «Стало холодно и дети замерзли».

И.п. — основная стойка. Раз — развести руки в стороны на уровне плеч вдох; два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь — свести руки перед грудью, перекрёстно «обнять себя за плечи», похлопывания по спине руками на выдохе с произношением звука «ух-ух» (5—6 раз).

Вдох выполнять через нос; слегка наклоняться при выдохе.

6. «Тик-так».

И.п. — о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо — правая рука на поясе, левая вверх; то же в левую сторону со сменой рук (8—10 раз). Выполняя наклоны произносить «тик-так». Наклоняться в сторону как можно ниже.

7. «Дровосек».

И.п. — основная стойка. Имитация движений дровосека — наклоны вперед с произношением звука «ух-ух» на выдохе (5—7 раз).

Наклоны выполнять ниже, колени не сгибать.

8. «Бокс».

И.п. — основная стойка. Имитация движений боксера. На выдохе — резкое поочередное выбрасывание рук вперед (10—12 раз).

Не задерживать дыхание, выдох через рот.

9. «Как мячик».

И.п. — основная стойка. Диафрагмальное дыхание. Надуть живот на вдохе как можно больше; втянуть на выдохе (3—4 раза).

При выдохе не наклоняться вперед.

10. «Поплыли».

И.п. — основная стойка. Имитация движений плавания стилем «кроль». Поочередное вращение рук в плечевых суставах (40—50 с).

Дыхание произвольное. Вращение по максимальной амплитуде в среднем темпе.

11. «Паровоз».

И.п. — основная стойка. Бег на месте с согнутыми в локтевых суставах руками с произношением «чух-чух-чух» (имитация звука колёс паровоза). Постепенно увеличивать скорость бега (1—1,5 мин.).

Выше поднимать колени во время бега.

12. «На лыжах».

И.п. — Имитация езды на лыжах. Поочередные активные махи руками в плечевых суставах вперед-назад с небольшим приседанием (8—10 раз).

Каждому взмаху рук соответствует выдох с произношением «шух-шух» (Имитация звука скользящих лыж).

13. «Гусиная ходьба».

И.п. — присед. Ходьба в приседе с произношением на выдохе звуков «га-га-га».

Не наклоняться вперед, спину держать прямо; ходьба на всей стопе (до 1 мин.).

16. «Лягушка прыгает».

И.п. — упор присев. Выпрыгивание вперед, прерывисто проговаривая «ква-ква-ква» (до 1 мин.).

17. «Коровка».

И.п. — на четвереньках. Лбом толкать лежащий перед собой мяч. Продвигаясь на четвереньках, произносить «му-му-му» на выдохе (до 1 мин.).

Комплекс дыхательных упражнений при бронхиальной астме

Предложенные специальные дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Комплекс проводится в межприступный период и в качестве профилактики данного вида заболевания.

1. «Обними себя».

И.п. — основная стойка. Руки в стороны на уровне плеч. Обнять себя за плечи как можно крепче, резко выдохнуть через рот; и.п. — выпятить живот как можно больше.

(Диафрагмальное дыхание — вдох). Обнимая себя за спину, похлопывать кистями по лопаткам (5—6 раз).

Следить за дыханием.

2. И.п. — основная стойка. То же, что и первое упражнение, но на выдохе наклониться как можно ниже (5—6 раз).

Постепенно увеличивать продолжительность выдоха и число похлопываний.

3. «Дровосек».

И.п. — основная стойка. Ноги слегка развести в стороны. Руки отвести назад, прогнуться, подняться на носки, пальцы сплетены; резко наклониться как можно ниже, округлить спину, руки как можно дальше под ногами имитируют «рубку дров». Во время наклона выполнить мощный выдох с произношением звука «ух». Вдох не форсировать, не сгибать ноги в коленях (5—8 раз).

На вдохе — медленное выпячивание живота.

4. «Каша кипит».

И.п. — основная стойка. Руки на груди и животе. Медленно выпячивать живот на вдохе; на выдохе втягивать живот и громко произносить «ш-ш-ш» (4—5 раз).

Следить за дыханием, больше втягивать и выпячивать живот.

5. «Едем на лыжах».

И.п. — основная стойка. Ноги в коленях слегка согнуты, одна нога слегка впереди другой.

Имитация езды на лыжах. Активные поочередные махи руками в плечевых суставах с одновременным выполнением полуприседа и сильным выдохом с произношением «шух-шух-шух» (5—8 раз).

Постепенно увеличивать амплитуду движения и силу выдоха.

6. «С горы на лыжах».

И.п. — ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки — вперед и вверх с резким отведением максимально назад, согнуться, выдохнуть «ух-ух-ух». Имитация спуска с горы на лыжах. На выдохе как можно дольше тянуть «ух-х-х-х-х» (5—6 раз).

Следить за дыханием, не форсировать вдох. Выдох — мощный, активный.

7. И.п. — в ходьбе на месте. «Охотники». На 2 шага вдох через нос, на выдохе замедляется шаг, туловище наклоняется вперед и произносится «тииш-ш-ш-ш-ш-ш-е», «тииш-ш-ш-ш-ш-ш-е» (3—4 раза).

Можно выполнять в движении.

8. «Поплыли».

И.п. — стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед — вверх, левая — сзади. Имитация движения при плавании стилем «кроль». Выполнять 6—8 быстрых маховых движений во время выдоха, 1—2 медленных — во время вдоха через нос (3—4 раза). Выдох выполняется через рот.

9. «Пляска».

И.п. — основная стойка. Присесть, грудью прижаться к коленям — выдох; выпрыгнуть вверх, ногу поставить на пятку. То же другой ногой (5—6 раз).

На выдохе — крепче прижиматься грудью к колену, выше выпрыгивать. Можно выполнять под музыкальное сопровождение.

10. «Трубач».

И.п. — основная стойка. Имитация игры на трубе с произношением различных звуков на выдохе: «м-м-м», «з-з-з», «ля-ля-ля», «и-и-и», «пф-ф-ф» и др. (1,5—2 мин.).

Можно создать оркестр — дети поют разные звуки.

11. И.п. — в парах с мячом. «Летят мячи». Броски мяча от груди с произношением звука на выдохе «ух-ух-ух» (10—12 раз).

Выполнять броски резче; лучше использовать набивной мяч.

12. И.п. — в парах с мячом, стоя спиной друг к другу на расстоянии 50—70 см; ноги шире плеч. Передача друг другу мяча поочередно сверху, затем под ногами. Мяч сверху — прогнуться, вдох через нос; мяч внизу — выдох, наклониться ниже, ноги в коленях не сгибать, произносить звук «р-р-р» (10—12 раз).

Постепенно увеличивать расстояние между детьми.

13. «Лягушка».

И.п. — упор — присев. Прыжком принять упор лежа, выполнить вдох через нос; вернуться в упор — присев, произнести на выдохе «ква-ква» (5—6 раз).

Плотнее прижимать грудь к коленям. Следить за правильным дыханием.

14. «Паровоз».

И.п. — в ходьбе. Передвижение по залу, держась за пояс друг друга: паровозиком.

Произношение звуков «чух-чух-чух» (1—1,5 мин.).

Стараться не отцепить вагончик.

Примерный комплекс упражнений при хронических заболеваниях почек у детей

Данный комплекс направлен на профилактику и стабилизацию работы почек.

1. «Выросли большими».

И.п. — в ходьбе. Ходьба на носках, руки за головой (40—50 с).

Стараться свести лопатки, не наклоняться вперед.

2. «Насос».

И.п. — в ходьбе. Шаг правой ногой — наклон вправо; шаг левой ногой — наклон влево (40—50 с). Стараться наклоняться в сторону как можно ниже.

3. «Аист на болоте».

И.п. — в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (40—50 с).

Спину держать ровно, не наклоняться, колени выше.

4. «Ванька - встань-ка».

И.п. — в ходьбе. Ходьба с наклоном на каждый шаг (30—40 с).

Не сгибать колени во время наклона.

5. «Посмотри назад».

И.п. — основная стойка. Повороты туловища поочередно в разные стороны. Во время поворота — хлопок руками (5—6 раз).

Руки держать на уровне плеч.

6. «Будь внимательным».

И.п. — о.с. 1 — прогнуться назад, руки вверх; 2 — руки вниз, коснуться руками пола; 3 — руки вперед, присесть; 4 — и.п.

Внимательно выполнять упражнение; сначала выполняется вместе с руководителем.

7. «Обруч».

И.п. — о.с. Круговые вращения туловищем или имитация вращения обруча (40—50 с).

Выполнять по большой амплитуде.

8. «Дотянись».

И.п. — сидя на полу, ноги в стороны. Поочередные наклоны к каждой ноге и вперед. Стараться коснуться руками носков ног, грудью пола (6—8 раз).

Ноги в коленях не сгибать.

9. «Хлопки».

И.п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, руками выполнять хлопок под ногой (6—8 раз).

Спину держать ровно, колени не сгибать.

10. «Маятник».

И.п. — то же, руки в замок за голову. Наклоны поочередно в каждую сторону (10—12 раз).

Стараться коснуться локтем пола.

11. «Дотянись».

И.п. — то же, ноги вместе. Наклоны вперед, стараться дотянуться лбом коленей (6—8 раз).

Ноги в коленях не сгибать.

12. «Мост».

И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Поднять таз вверх, прогнуться; вернуться в и.п. (6—8 раз).

Стараться больше прогнуться.

13. «На велосипеде».

И.п. — то же. Имитация езды на велосипеде. Выполнять круговые вращения ногами (50—60 с).

Можно держать руки перед грудью. Дыхание не задерживать.

14. И.п. — лежа на полу, на спине. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот; на выдохе — втянуть (5—6 раз).

Стараться выполнять по возможно большей амплитуде.

15. «Колени к полу».

И.п. — то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поочередно опускать колени в правую и левую стороны (6—8 раз).

Стараться касаться коленями пола, не отрывать лопатки от пола.

16. И.п. — то же. Поочередно поднять ноги вверх, медленно опустить обе ноги на пол. «Тише» (5—6 раз).

Не стучать пятками по полу при опускании ног. Ноги не сгибать в коленях.

17. «Ноги короткие и длинные».

И.п. — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (6—8 раз).

Полностью разгибать ноги, тихо опускать на пол, не стучать.

18. «Мостик».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Поднять таз вверх, не отрывать лопатки от пола. Прогнуться как можно выше (5—6 раз).

Дыхание не задерживать, больше прогнуться вверх.

19. «Выше ноги».

И.п. — стоя на четвереньках. Поочередное поднятие ног вверх (8—10 раз).

Оттягивать носок, не сгибать ноги в коленях, смотреть вперед.

20. И.п. — то же. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот; на выдохе — втянуть (4—5 раз).

Выполнять по максимально возможной амплитуде.

21. И.п. — то же. Ползание на четвереньках, проползание под разновысокими препятствиями, катить перед собой мяч лбом и пр.

22. И.п. — то же или на носках. Передвижение на ногах с опорой о руки поочередно, приставным шагом, попеременно и пр.

Примерный комплекс упражнений при энурезе (недержание мочи)

Данные упражнения способствуют укреплению мышц малого таза и мочевого пузыря.

1. И.п. — в ходьбе. Ходьба по прямой линии. Пятку правой ноги приставлять к носку левой и т.д. (1—1,5 мин.).

Следить за осанкой, не наклоняться.

2. И.п. — в ходьбе. Ходьба окрестным шагом (правая нога — в левую сторону; левая — в правую и т.д. Постоянно увеличивать ширину шага (1—1,5 мин.).

Не наклоняться вперед.

3. И.п. — то же. Выполнять окрестный шаг в ходьбе правым боком вперед, затем левым (50—60 с).

Координировать движения.

4. И.п. — в ходьбе с мячом. Ходьба по залу, мяч удерживать голеностопными суставами. То же задание, мяч удерживать коленями, бедрами (до 3 мин.).

Стараться не упускать мяч.

5. «Удержись».

И.п. — основная стойка. Стоять на носках на 3—5 счетов. Время удержания статического равновесия постепенно увеличивать. Затем расслабить мышцы ног, поочередно встряхивая (3—4 раза).

Стараться удерживать равновесие, не наклоняться вперед, следить за осанкой.

6. И.п. — сидя на стуле, ноги вместе. 1—3 — тянуть на себя сидение стула; 4 — отпустить руки, расслабиться, встряхнуть руки (5—6 раз).

Постепенно увеличивать время и силу тяги, дыхание не задерживать.

7. И.п. — сидя на краю стула, ноги прямые, руки в упоре на стуле. 1 — присесть, коснуться ягодицами пяток, животом — бедер; 2 — и.п., сесть на стул (5—6 раз).

Руками помогать себе вернуться на стул.

8. И.п. — то же, ноги согнуты в коленях. «Шагаем». Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях (10—12 раз).

Ноги поднимать как можно выше, не топать.

9. «Кошечка».

И.п. — стоя на четвереньках. Выгнуть спину — «злая кошечка»; прогнуть спину — «добрая кошечка» (3—4 раза).

Стараться выгибать спину по возможно большей амплитуде.

Примерный комплекс упражнений при ожирении

Данный комплекс направлен на профилактику ожирения. Упражнения способствуют быстрому расщеплению жиров, улучшению обменных процессов организма, нормализации веса детей.

1. И.п. — в ходьбе. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с выпадами и пр. (1,5—2 мин.).

Следить за осанкой.

2. И.п. — легкий бег. Разновидности бега (приставными шагами, спиной вперед, окрестным шагом, на носках и пр. (1—1,5 мин.).

Следить за дыханием, исключить появление отдышки.

3. И.п. — основная стойка. Руки через стороны вверх — вдох через нос; руки окрестными дугами вниз — выдох через рот (5—6 раз).

На выдохе — максимальное расслабление мышц верхнего плечевого пояса.

4. «По канату».

И.п. — основная стойка. Имитация движений как при лазании по канату. Руки вверх — вдох через нос, медленное опускание рук — кисть сжата в кулак — длительный выдох через рот. То же другой рукой (6—8 раз).

Кулак сжимать с силой. Дыхание не задерживать.

5. И.п. — основная стойка. Руки перед грудью, ладонь к ладони. Статическое напряжение мышц рук — руки давят друг на друга (8—10 с).

Повторить 5—6 раз. Не задерживать дыхание, не наклоняться вперед.

6. «Выше на носок».

И.п. — основная стойка. Перекаты с пятки на носок с активным взмахом рук. Руки вверх — вдох (5—6 раз).

Стараться удерживать равновесие.

7. «Достань».

И.п. — основная стойка. Махи ногами. Доставать носками ног пальцев вытянутых рук (8—10 раз).

Руки держать на уровне плеч, ноги в коленях не сгибать.

8. «Пружинка».

И.п. — основная стойка. Пружинящие приседания (6—8 раз).

Приседать глубже на всю стопу, не наклоняться вперед.

9. «Каша кипит».

И.п. — основная стойка. Диафрагмальное дыхание. Вдох — выпятить живот; выдох — втянуть (5—6 раз).

Дыхание не задерживать, выполнять по максимально возможной амплитуде.

10. «Хлопки».

И.п. — сидя на полу. Поочередное поднятие прямых ног, хлопки под ногами (5—8 раз).

Спину держать ровно, ноги в коленях не сгибать.

11. И.п. — то же, руки в упоре сзади. «Ноги короткие и длинные». 1 — согнуть ноги в коленях — выдох; 2 — поднять прямые ноги вверх; 3 — согнуть ноги в коленях, опустить на пол; 2, 4 — и.п. — вдох (5—6 раз).

Не сгибать руки в локтях.

12. «Посмотри назад».

И.п. — сидя, ноги вместе. Поочередные повороты туловища в разные стороны. Касаться руками пола как можно дальше от себя (6—8 раз).

Ноги с места не сдвигать. Выдох выполнять во время поворота.

13. «Мельница».

И.п. — лежа на полу. Поочередные круговые вращения ног в тазобедренных суставах (6—8 раз).

Вращения выполнять по максимально возможной амплитуде. Дыхание произвольное.

14. «Внимательно».

И.п. — то же, руки опущены. 1 — согнуть ноги в коленях; 2 — поднять ноги вверх; 3—4 — медленно развести ноги в стороны; 5—6 — медленно соединить ноги вверх; 7 — согнуть ноги в коленях; 8 — и.п. (4—5 раз).

Выполнять медленно, дыхание произвольное.

15. «Ножницы».

И.п. — лежа на спине. Разведение и сведение ног по максимально возможной амплитуде.

Начинать движение — ноги вверх, постепенно опуская вниз, выполнять упражнение над полом. До отказа (3—4 раза).

16. И.п. — то же. Максимальное расслабление мышц ног. Потряхивание конечностями (30—40 с).

Дыхание произвольное.

17. И.п. — присед. Выпрыгивание вверх как можно выше (5—8 раз).

Возвращаться после выпрыгивания в и.п. Выполнять медленно, по полной амплитуде.

18. «Гусиная ходьба».

И.п. — то же. Ходьба в глубоком приседе. Дыхание произвольное (1—1,5 мин.).

Спину держать ровно, не наклоняться вперед.

19. «Ванька-встань-ка».

И.п. — стоя на коленях. Попеременное приседание на пол (мимо ног). Руки за головой, не наклоняться вперед (8—10 раз).

Если тяжело — руки поставить на пояс, на пол, сократить количество раз.

20. «Качели».

И.п. — то же. Туловище держать ровно. Раскачивание, стараясь пальцами коснуться пяток (10—12 раз).

Дыхание произвольное.

21. «Поднимись».

И.п. — упор — присев. Ладони плотно стоят на полу около стоп. Выпрямлять ноги в коленях не отрывая рук от пола (5—6 раз).

Присед — выдох; выпрямление ног — вдох. Не отрывать руки, полностью выпрямлять колени.

Примерный комплекс упражнений для детей с нарушением обмена веществ (сахарный диабет)

Упражнения, входящие в данный комплекс способствуют нормализации обмена веществ и профилактике сахарного диабета.

1. «Танцуют ручки, ножки».

И.п. — сидя на скамейке. Вращательные движения кистями рук и стопами (до 1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

2. «Нарисуй круг».

И.п. — то же. Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. Круговые вращения в плечевых суставах (10—12 раз).

При движении рук назад — вдох; вперед — выдох. Выполнять движения по максимально возможной амплитуде.

3. И.п. — то же, руки в замке над головой. Прогнуться назад, развести локти широко в стороны — вдох; наклониться вперед, соединить локти, коснуться локтями колен — выдох (5—8 раз).

Ноги в коленях не сгибать, наклоняться ниже.

4. «Посмотри назад».

И.п. — то же, ноги вместе, руки на бедрах. Повороты туловища поочередно в разные стороны (6—8 раз).

Не отрывать ноги от пола, поворачиваться как можно больше.

5. «Вверх — вниз».

И.п. — основная стойка. Приседания, руки вперед (6—8 раз).

Не отрывать пятки от пола, не сгибать спину.

6. «Качели».

И.п. — то же. Перекатывание с пятки на носок (20—25 раз).

Спину держать ровно, дыхание произвольное.

7. «Как мячик».

И.п. — сидя на скамейке. Надуть живот как можно больше — вдох; втянуть живот — выдох (5—6 раз). Сильнее надувать живот.

8. «Нарисуй круг».

И.п. — сидя на скамейке, прямые ноги вперед, руки в упоре на скамейке. Круговые вращения ногами в тазобедренных суставах. 4—5 кругов (3—4 раза в разные стороны).

Постепенно увеличивать диаметр круга. Дыхание не задерживать.

9. «Ноги короткие и длинные».

И.п. — то же. 1 — согнуть ноги в коленях, поставить пятки на скамейку; 2 — выпрямить ноги, поднять их вверх; 3 — поставить пятки на скамейку; 4 — и.п. (3—4 раза).

Оттягивать носочки, не сгибать ноги, поднимая их вверх. Дыхание не задерживать.

10. «Велосипед».

И.п. — то же. Имитация движения ногами как при езде на велосипеде (1—1,5 мин.).

Спину держать ровно, дыхание произвольное.

11. «Тик-так».

И.п. — сидя на скамейке, как «наездник», руки опущены. Наклоны в стороны, стараться коснуться руками пола (8—10 раз).

Не наклоняться вперед; наклон — выдох; и. п. — вдох.

12. «Бокс».

И.п. — сидя на скамейке руки перед грудью. Имитация руками движений боксера. Поочередно выбросы рук вперед (8—10 раз).

Выполнять резко, кисть сжать в кулак; рука вперед — выдох; и.п. — вдох.

13. «Спрыгивание».

И.п. — стоя около скамейки. Произвольные прыгивания со скамейки (6—8 раз).

Стараться прыгивать на носочки; не спешить; соблюдать технику безопасности.

14. И.п. — в ходьбе. Разновидности ходьбы (на носочках, на пятках, прокатом и пр. (1,5—2 мин.).

Дыхание произвольное, следить за осанкой.

15. И.п. — в ходьбе. Поочередное встряхивание мышц ног и потряхивание руками (до 1 мин.).

Дыхание произвольное.

Примерный комплекс упражнений при заболеваниях центральной нервной системы без нарушения координации (упражнения с малым мячом)

Упражнения, входящие в данный комплекс, способствуют нормализации работы нервной системы детей. Погашению агрессивности, перевозбудимости, гиперактивности. Позволяют ребёнку снять утомляемость, почувствовать прилив новых жизненно - важных сил, поднять тонус и создать благоприятный эмоциональный фон.

1. И.п. — стоя, мяч в левой руке. 1—2 — руки вверх дугами наружу, потянуться, встать на носочки, передать мяч в правую — вдох через нос; 3—4 — руки вниз, дугами наружу, передать мяч в левую за спиной — выдох (3—4 раза).

Следить за дыханием, осанкой.

2. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч в левой руке. Раз — наклон к правой, руки вниз, передать мяч в правую руку за ногой — выдох. Два — и.п. — вдох. Три — то же к другой ноге, передать мяч в левую руку — выдох. Четыре — и.п. — вдох (4—6 раз).

Не задерживать дыхание, не сгибать колени.

3. «Кто выше».

И.п. — мяч внизу в двух руках. Поднять мяч вверх, потянуться на носочках — вдох; вернуться в и.п. — выдох (4—6 раз).

Выполнять медленно, выше тянуться на носках.

4. «Повернись».

И.п. — то же. Поочередные повороты в стороны (4—6 раз).

Не отрывать ноги от пола; не наклоняться вперед; не задерживать дыхание.

5. «Подбрось и поймай».

И.п. — стоя, мяч в двух руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх двумя руками (8—10 раз). Стараться ловить мяч не сходя с места; бросать мяч на высоту 50—70 см.

6. И.п. — то же. «Мяч вверх». Присесть, руки с мячом вверх — выдох; и.п. — вдох (5—6 раз).

Не ронять мяч, спину держать ровно, дыхание не задерживать.

7. «Попрыгунчик».

И.п. — то же. Удары мяча о пол (10—12 раз).

Ловить мяч после отскока от пола.

8. И.п. — то же. Подбрасывать мяч вверх, ловить после отскока от пола (8—10 раз).

9. И.п. — мяч на полу. Поочередное прокатывание мяча по полу стопами (мяч вдоль стопы) от носка к пятке (1—1,5 мин.).

Стараться не упустить мяч, постепенно увеличивать силу надавливания.

10. «Не потеряй». **И.п.** — стоя, мяч удерживать голеностопными суставами. Передвигаться вперед, удерживая мяч ногами (до 1—1,5 мин.).

Не наклоняться вперед, дыхание произвольное.

11. И.п. — то же, мяч удерживается коленями (до 1—1,5 мин.).

12. И.п. — то же, мяч удерживается бедрами (до 1—1,5 мин.).

13. И.п. — сидя, руки в стороны, мяч в левой руке. «Мяч под ногой». 1 — мах левой ногой вверх, руки вперед, передать мяч под ногой в правую руку — выдох; 2 — опустить ногу, прогнуться, соединить лопатки, руки в стороны — вдох; 3—4 — то же другой ногой и рукой (5—6 раз).

Следить за дыханием, не сгибать ноги в коленях.

14. «Вокруг себя».

И.п. — сидя, ноги скрестно; мяч справа. Прокатывать мяч вокруг себя, не выпуская его из рук (3—4 раза в каждую сторону).

Дыхание произвольное.

15. «Ноги короткие и длинные».

И.п. — сидя, руки в упоре сзади, мяч в голеностопных суставах. 1 — согнуть ноги в коленях — выдох; 2 — поднять ноги выше вверх вместе с мячом; 3 — согнуть ноги в коленях; 4 — и.п. (4—5 раз).

Не сгибать руки в локтевых суставах, не задерживать дыхание.

16. «Прокати под мостом».

И.п. — лежа на спине, мяч справа. Поднимать туловище вверх, упор на лопатки и прокатывать мяч под спиной (5—6 раз).

Выше поднимать туловище, не упускать мяч.

17. «Выше мяч».

И.п. — лежа на животе.

1 вариант. Руки вперед с мячом, ноги от пола не отрывать. Прогнуться, поднять мяч как можно выше — вдох; и.п. — выдох.

2 вариант. Руки согнутые в локтях под подбородком; мяч удерживается голеностопными суставами. Прогнуться в пояснице, поднять ноги с мячом как можно выше — выдох; и.п. — вдох. Не сгибать ноги в коленях (5—7 раз).

Дыхание не задерживать.

18. И.п. — стоя на четвереньках. Поочередное поднимание рук с мячом вверх, прогнуться — вдох; и.п. — выдох (5—6 раз).

Стараться больше прогибаться в пояснице.

19. «Ванька-встань-ка».

И.п. — стоя на коленях, руки с мячом вперед. Поочередные приседания на пол в правую и левую стороны (5—6 раз).

Спину держать ровно, не наклоняться. Дыхание не задерживать.

Примерный комплекс упражнений при заболеваниях центральной нервной системы
(упражнения с лентами)

1. «Полетели, как бабочка».

И.п. — в ходьбе. Ходьба, постепенно переходящая в медленный бег; руки с лентами в стороны. Бабочки машут крыльями — движения вверх — вниз. Беганосках (1—1,5 мин.).

Движения плавные, выразительные.

2. И.п. — о.с., руки опущены. 1—4 — медленно поднять руки вверх, встать на носки, потянуться, потрясти лентами, придавая при этом им волнообразные движения; 5—6 — круг прямой правой рукой в боковой плоскости; 7—8 — то же левой рукой (5—6 раз).

Следить за точностью и красотой выполнения движений; дыхание не задерживать.

3. И.п. — то же. Круговые вращения в плечевых суставах. Ленты навстречу друг другу (5—6 кругов).

То же в противоположную сторону (5—6 кругов).

Повторить 2—3 раза. Стараться не запутать ленты; выполнять плавно, красиво; следить за осанкой.

4. И.п. — о.с., руки внизу. Поворот туловища вправо со взмахом рук вверх — вправо — вдох; и.п. — выдох; то же в другую сторону (5—6 раз).

Больше поворачиваться в сторону; не сдвигать ноги с места.

5. И.п. — о.с., лента в правой руке. 1 — правую руку взмахом вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклонится; коснуться правой рукой носка левой ноги — выдох, 3—4 — то же другой рукой; 5—8 — переступающим шагом повернуться вокруг себя, руки с лентой вверх. Стараться не запутать ленты (5—6 раз).

Дыхание не задерживать.

6. И.п. — о.с., руки вверх. 1—4 — круговые вращения туловищем вправо; 6—8 — махи руками внизу навстречу друг другу; то же — в другую сторону (3—4 раза).

Вращение туловищем по максимальной амплитуде. Выполнять плавно, красиво.

7. И.п. — о.с., руки назад — в стороны, ладонями вверх. Поочередные махи ногами; руками стараться коснуться носков ног (5—6 раз).

Не сгибать ноги в коленях, оттягивать носок.

8. «Мельница».

И.п. — о.с. Круговые вращения рук в плечевых суставах в боковых плоскостях (8—10 раз).

Вращение выполнять по максимальной амплитуде; не сгибать руки в локтевых суставах.

Дыхание произвольное.

9. И.п. — сидя на полу. Поочередные махи ногами с одновременным махом руками навстречу друг другу под ногой — выдох; и.п. — вдох (5—8 раз).

Оттягивать носочки; ноги в коленях не сгибать.

10. «Посмотри назад».

И.п. — сидя на полу, руки на бедрах. Повороты туловища в разные стороны с одновременным взмахом рук в сторону поворота (5—6 раз).

Не отрывать пятки от пола; руки держать на уровне плеч; поворачиваться как можно больше в стороны.

11. «Поднимись».

И.п. — лежа на спине. Руки с лентами вверх. Одновременно поднимать руки и ноги вверх до касания пальцами рук носков ног; ленты при этом описывают дугу по максимально возможной амплитуде (5—6 раз).

При касании — выдох; и.п. — вдох. Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носочки; удерживать равновесие.

12. «Потянись».

И.п. — лежа на животе, руки — вперед. Прогибание туловища; тянутся как можно выше вверх, выполняя при этом волнообразные движения лентами (4—5 раз).

Дыхание не задерживать.

13. И.п. — лежа на животе, руки сзади, ноги вместе. Круговые вращения рук в плечевых суставах. Руки назад, прогнуться — вдох; руки вперед, через стороны вниз — выдох (3—4 раза).

Стараться описывать лентами красивые ровные дуги.

14. «Перекрест».

И.п. — стоя на четвереньках. Правая рука и левая нога — вверх; и.п. — выдох. То же — другой рукой и ногой (5—6 раз).

На вдохе прогибать спину; на выдохе выгибать. Лентами стараться описывать ровные дуги.

15. И.п. — стоя на коленях, руки вверх. Круговые вращения туловищем в разные стороны; руки описывают большие круги вверх (4—6 раз).

Дыхание не задерживать; выполнять по максимально возможной амплитуде.

16. «Переступи».

И.п. — стоя, ленты держать руками за оба конца. Перешагивание через ленту вперед и назад (6—5 раз).

Стараться не упустить конец ленты.

Примерный комплекс упражнений при миопии (близорукости) по А.С.Аветисову

Рекомендуемые в данном комплексе упражнения, направлены на укрепление мышц глаз, снятие глазного напряжения, на профилактику заболеваний органов зрения младших школьников.

1. И.п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с; затем открыть на 3—5 с (6—8 раз).

2. И.п. — сидя. Быстро моргать (1—1,5 мин.).

- 3. И.п.** — сидя. Смотреть прямо перед собой 2—3 с; поставить указательный палец руки по средней линии лица на расстоянии 20—25 см от глаз. Перевести взгляд на палец и смотреть на него 3—5 с (*до 1 мин.*).
- 4. И.п.** — сидя. Закрывать глаза. Массировать веки с помощью круговых движений пальцами рук (*до 1 мин.*).
- 5. И.п.** — сидя, руки вперед (одна рука вперед). Смотреть на вытянутый указательный палец руки, медленно приближая его к носу (*5—6 раз*).
Не сводить взгляд с пальца. Выполнять медленно.
- 6. И.п.** — сидя. Легко нажать пальцем на верхнее веко; через 1—2 с снять пальцы с век (*3—4 раза*).
- 7. И.п.** — сидя. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и в обратном направлении. При неподвижной голове следить за пальцем (*6—8 раз*).
- 8. И.п.** — сидя. «Рисовать» взглядом различные фигуры (*до 2 мин.*). Можно рисовать цифры от 1 до 10.
- 9. И.п.** — сидя. Перемещать взор вверх — вниз; вправо — влево; вверх — вниз влево; вниз вправо — вверх влево (*8—10 раз*).
Выполнять медленно.
- 10. И.п.** — сидя. Круговые движения глазами в одну и в другую стороны по максимально возможной амплитуде (*3—4 раза в каждую сторону*).
- 11. И.п.** — сидя. Закрывать глаза. Массировать веки с помощью круговых движений пальцами рук (*до 1 мин.*).
- 12. И.п.** — сидя. Посмотреть на носок правой ноги; перевести взгляд на пальцы правой руки; затем на носок левой ноги и пальцы правой руки (*5—6 раз*).
- 13. И.п.** — стоя у окна. К оконному стеклу на уровне лица прикрепить круглую яркую метку диаметром 3—5 мм. Встать на расстоянии 25—30 см от окна. Вдали на линии зора, проходящей через эту метку, наметить предмет для фиксации зора; поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на этот предмет.
Рекомендуется выполнять упражнения два раза в день в течение 25—30 дней.
Продолжительность каждого упражнения 3 мин. Последующие два дня — 5 мин. И в оставшиеся дни — 7 мин.

Примерный комплекс упражнений при заболевании органов пищеварения

Данные упражнения способствуют лучшему пищеварению, снимают спазмы в желудочно — кишечном тракте, часто наблюдаемые у младших школьников. Комплекс направлен на укрепление мышц брюшного пресса.

1. «Шар надулся и лопнул».

И.п. — стоя. На выдохе выпятить живот; на вдохе — втянуть (*5—6 раз*).

Ноги в коленях не сгибать.

2. «Клубок».

И.п. — то же. Согнуть поочередно левую и правую ноги в коленях, подтянуть к грудной клетке. Прижать руками — выдох; вернуться в и.п. — вдох (*5—6 раз*).

3. «Пошагали».

И.п. — то же. Имитация ходьбы с высоким подниманием колен (*10—12 раз*).

Ноги поднимать как можно выше.

4. «Хлопки».

И.п. — то же. Поочередное поднятие ног с одновременным выполнением хлопка под ногой (*5—6 раз*).

Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носок.

Руки с места не сдвигать; колени подтягивать выше.

5. «Посмотри назад».

И.п. — то же. Повороты туловища назад. Стараться увидеть пятки (*5—8 раз*).

Руками тянутся в стороны как можно больше; носки ног не отрывать от пола.

Ноги и руки прямые.

6. «Кошечка».

И.п. — стоя на четвереньках. На вдохе — выгнуть спину — «кошечка злая»; на выдохе прогнуть спину — «кошечка добрая» (5—6 раз).

Выгибать и прогибать спину по возможно большей амплитуде.

7. И.п. — то же. Поочередное поднятие ног вверх-прогнуться — выдох; и.п. — вдох (5—6 раз).

Ноги в коленях не сгибать, дыхание не задерживать.

Все в обратном порядке (3—4 раза), больше прогибаться.

Примерные упражнения, используемые при хронических заболеваниях печени

1. «Посмотри на носки».

И.п. — лежа на спине, руки внизу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки — выдох; и.п. — вдох (5—6 раз).

Выполнять в медленном темпе; колени не сгибать.

2. «Как мячик».

И.п. — лежа на спине. На вдохе — надуть живот; на выдохе — втянуть (3—4 раза).

Выполнять без задержки дыхания.

3. И.п. — лежа на левом боку. Левая рука вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх — вдох; согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, — выдох. На каждом боку (4—5 раз).

Сильнее прижимать колено.

4. И.п. — то же. Отвести прямую правую руку вверх — назад — вдох; вернуться в и.п. — выдох. На каждом боку (4—6 раз).

На вдохе больше прогибаться. Выполнять в медленном темпе.

5. И.п. — стоя на четвереньках. Поднять голову — вдох; плавно подтянуть правую ногу между руками вперед — выдох. То же другой ногой (4—6 раз).

При выполнении выдоха можно согнуть руки в локтевых суставах и наклониться подбородком к кисти.

6. И.п. — то же. Поднять руку (левую) в сторону — вверх — вдох; и.п. — выдох. То же — другой рукой. Выполнять плавный поворот туловища (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

7. И.п. — то же. Согнуть руки в локтевых суставах — выдох; и.п. — вдох (4—6 раз).

Выполнять наклоны медленно; полностью сгибать руки.

8. И.п. — то же. Поочередное отведение прямых ног в стороны (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать; ногу держать прямо; дыхание произвольное.

9. И.п. — то же. Не отрывая рук от пола сесть на пятки — выдох; и.п. — вдох (5—6 раз).

Полностью переносить тяжесть тела с рук на ноги. Сесть на пятки — выдох; и.п. — вдох.

Примерные упражнения при нарушении осанки

Упражнения этого комплекса позволяют развивать и укреплять правильную осанку, способствуют укреплению костно – мышечных тканей детского организма. Они являются профилактикой сколеоза, снимают напряжение в позвоночнике. Благоприятно влияют на сердечно – сосудистую систему.

1. «Птицы полетели».

И.п. — в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны (30—40 с).

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 с).

Дыхание произвольное; спину держать ровно.

3. «Деревья выросли большими».

И.п. — основная стойка. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

4. «Мельница».

И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

5. И.п. — то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дальше в сторону (5—8 раз).

Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.

6. «Грачи летят».

И.п. — о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимально возможной амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки держать прямыми.

7. «Плечи танцуют».

И.п. — о.с. Сведение, разведение лопаток; поднятие, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. (1—1,5 мин.).

Лучше выполнять под музыку.

8. «Хлопки».

И.п. — о.с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок (6—8 раз).

Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.

9. «Наклонись ниже».

И.п. — о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше (5—6 раз).

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.

10. «Повернись».

И.п. — о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком (5—6 раз).

Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

11. «Рыбка».

И.п. — лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с (5—6 раз).

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

12. «Мостик».

И.п. — то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз).

Постепенно увеличивать время удержания «моста»; не сгибать ноги в коленях.

13. «Медуза».

И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

14. «Лодочка».

И.п. — лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице (5—6 раз).

Ноги от пола не отрывать.

15. «Ноги выше».

И.п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз).

Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

16. «Поплыли».

И.п. — то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем «басс». Руки — вперед, в стороны, перед грудью и т.д.; ноги согнуть в коленях, стопы — наружу, развести в стороны и т.д. (40—50 с).

Дыхание произвольное.

17. «Коровка».

И.п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).

Голову не опускать.

18. И.п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.).

Стараться не уронить мешочек.

19. «Пружинка».

И.п. — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).

Спину держать ровно, смотреть вперед.

Упражнения при плоскостопии

Данный комплекс является профилактикой плоскостопия, позволяет укрепить мышцы стопы, развить моторику пальцев стопы. Упражнения благотворно влияют на позвоночник. Что способствует формированию правильной осанки.

1. «Выросли большими».

И.п. — в ходьбе. Ходьба на носках с хлопками над головой. Дыхание произвольное (1—1,5 мин.).

Следить за осанкой.

2. «Мишка косолапый».

И.п. — то же. Ходьба на наружном крае стопы (40—50 с).

Не наклоняться вперед; руки на поясе.

3. И.п. — то же, что и упражнение 2, но согнуть пальцы ног и привести стопы. Руки на поясе или в замке за головой.

4. «Не упаду».

И.п. — основная стойка. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе или за головой (6—8 раз).

Амплитуда движений как можно больше; стараться удерживать равновесие.

5. «Врозь и вместе».

И.п. — основная стойка. Разведение и сведение пяток (6—8 раз).

Не наклоняться вперед; спину держать ровно.

6. «Вперед — назад».

И.п. — сидя на стуле. Продвижение стоп по полу вперед — назад с помощью пальцев (сгибание и разгибание «как ползет гусеница»), (1 — 1,5 мин.).

Стараться не отрывать ног от пола, не сгибать голеностопные суставы.

7. «Здравствуйте, до свидания».

И.п. — то же. Одновременное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах (6—8 раз).

Не сгибать ног в коленных суставах.

8. «Ноги танцуют».

И.п. — то же. Круговые вращения ног в голеностопных суставах в разные стороны (40—50 с).

Выполнять движения по максимально возможной амплитуде с разной скоростью.

9. «Погладим».

И.п. — то же. Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передне-внутренней поверхности голени другой (1,5—2 мин.).

Постепенно увеличивать силу нажима. То же другой ногой.

10. «Подними».

И.п. — то же. Захватывание пальцами ног различных предметов с пола (карандаш, скакалка, лента и пр.) и перемещение их на другое место (1—1,5 мин.).

Предметы должны быть различного веса и формы.

11. И.п. — то же. Ноги на гимнастической палке, мяче и пр. Катание предмета стопами (1—1,5 мин.).

Постепенно увеличивать силу нажима.

12. И.п. — сидя на стуле, ноги на коврик из ткани. Собрать коврик в складки с помощью пальцев ног (3—4 раза).

Не помогать голеностопными суставами.

13. «Ежик пошел на охоту».

И.п. — то же. Развести как можно шире пальцы ног; удерживать до 3—5 с; соединить пальцы. Постепенно увеличивать время паузы.

14. «Подгребание песка».

И.п. — то же. Поочередное приведение переднего отдела стоп (40—50 с).

Больше повернуть стопы вовнутрь.

15. «Врозь и вместе».

И.п. — то же. Разведение и сведение носков ног; пятки на месте (6—8 раз).

Выполнять по возможной амплитуде.

16. И.п. — стоя у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке (1,5—2 мин.).

Наступать на рейку серединой стопы. Можно переступать вдоль рейки на одной высоте.

17. И.п. — в ходьбе. Ходьба по ребристой поверхности; резиновые коврики с различной резьбой, поролоновый мат, наклонные поверхности и пр. 2—3 мин.).

18. И.п. — в ходьбе. Ходьба на носках по наклонной плоскости (угол подъема плоскости 15—20 градусов, 1,5—2 мин.).

19. «Стряхни воду с ног».

И.п. — о.с. Расслабление мышц нижних конечностей; встряхивание (3—4 раза).

Стараться максимально расслабить мышцы ног.

20. «Топтание на носках».

И.п. — основная стойка. (1—1,5 мин.).

Стараться подняться на носки как можно выше; удерживать равновесие.

Примерные упражнения при врожденной косолапости у детей

1. И.п. — в ходьбе. Ходьба с разведенными стопами (1,5—2 мин.). Шаги выполнять небольшие; стопы разводить как можно больше; не наклоняться вперед. Можно положить на голову мешочек с песком.

2. И. п. — то же. Ходьба на пятках. Носки поднимать вверх как можно выше; не наклоняться (1,5—2 мин.).

Дыхание произвольное.

3. И.п. — стоя. Ходьба на месте с разведенными стопами (до 1 мин.).

Разворачивать носки ног как можно больше наружу; шагать с активным взмахом рук.

4. И.п. — стоя. Бег на месте с опорой на всю стопу (до 1 мин.).

Следить за ровной постановкой стоп.

5. И.п. — поочередные подскоки с опорой на всю стопу. Начинать с двух подскоков постепенно увеличивая до 6—8 на каждой ноге. Следить за правильной постановкой ноги (2—3 раза).

6. И.п. — основная стойка. Приседание с опорой на всю стопу (5—8 раз).

Следить за осанкой.

7. «Ходьба».

И.п. — то же. Ходьба с разведенными стопами (40—50 с).

Выполнять медленно по максимальной амплитуде; больше разводить стопы.

8. И.п. — стоя, мяч удерживается голеностопными суставами. Передвижение по залу; стараться не упустить мяч (1—1,5 мин.).

9. И.п. — то же. Продвижение по залу в прыжках; руки на поясе (12—15 раз).

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Мячи малые резиновые.
2. Скакалки.
3. Футбольные мячи.
4. Большие резиновые мячи.
5. Набор кеглей.
6. Флажки.
7. Набор детских игрушечных музыкальных инструментов.
8. Набор методической литературы и пособий с описанием русских и зарубежных игр.
9. Обручи.
10. Свистки.
11. Гимнастические палки.

Литература:

И.М. Коротков «Подвижные игры детей». Москва. «Советская Россия». 1987г.

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры». Москва. «Просвещение». 1986г.

В.И. Лях «Физическая культура 1 – 4 классы». Москва «Просвещение», 2020.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО "ОЦ "ЛОБАЧЕВСКИЙ", ЗИГАНШИНА РОЗА ТИМУРОВНА, ДИРЕКТОР

27.11.24 09:54 (MSK)

Сертификат 010297BE00A6B033BA4156F8E96AABC715