

Министерство образования Калужской области
Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» города Калуги

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №
8» г. Калуги
(протокол № 1 от 30 августа
2023)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 8»
г. Калуги
№ от 30 августа 2023 г)



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Корригирующая гимнастика».**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Гришина Вероника Сергеевна,
учитель физической культуры
соответствие занимаемой должности

2023 г.

Содержание.

- 1.** Паспорт программы.
- 2.** Пояснительная записка.
- 3.** Особенности организации образовательного процесса.
- 4.** Цель и задачи.
- 5.** Планируемые результаты.
- 6.** Календарный учебный график.
- 7.** Условия реализации программы.
- 8.** Содержание учебного предмета.
- 9.** Список литературы.
- 10.** Приложения.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Корригирующая гимнастика»
Автор-составитель программы, должность	Гришина Вероника Сергеевна, учитель физической культуры
Адрес реализации программы	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Калуги Адрес: г. Калуга ул. Беляева д.2 Тел. 576002
Вид программы	Модифицированная
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	внеурочная
Срок реализации программы	1 год – 68 часов
Возраст детей	8-10 лет
Форма реализации программы	Групповая, фронтальная, коллективная
Педагоги, реализующие программу	Гришина Вероника Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Программа является модифицированной.

Курс внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Корректирующая гимнастика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к специальной и подготовительной медгруппе, а также дети, имеющие показания для занятий корректирующей гимнастикой.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья обучающихся.

Актуальность:

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Немаловажную роль в этом играют и физические упражнения корригирующей направленности.

Практическая значимость:

Практическая значимость курса состоит в том, что он позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у учащихся начальной школы. К концу обучения, дети демонстрируют гимнастические комплексы оздоровительной направленности.

Педагогическая целесообразность:

Заключается в формировании адекватных психических реакций детей с ограниченными возможностями здоровья на то или иное заболевание; ориентации и использовании средств, стимулирующих дальнейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, закалывающие и другие оздоровительные средства.

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы: 68 часов – 2 часа в неделю.

Сроки программы: 1 год.

Формы и методы занятий:

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных и спортивных игр).

Адресат программы:

Программа адресована учащимся младшего и среднего школьного возраста, по заключению врача и состоянию здоровья отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам с рекомендацией занятиями корригирующей гимнастикой.

Состав группы, особенности набора: разновозрастный состав группы (1-4 класс)

Формы занятий.

Форма обучения – очная, а также программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма проведения занятий – аудиторная

Форма организации занятий – в группах, подгруппах.

Форма проведения:

- тренировочное занятие;
- беседы;
- игровые программы;
- тестирование;
- соревнования;

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу – 68 часов в год.

Цель и задачи.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

Задачи:**Обучающие:**

- формировать навык здорового образа жизни за счёт комплексов по «Корректирующей гимнастике»;
- обучить способам самоконтроля;
- познакомить с правилами личной гигиены и правилами питания;
- научить выполнять упражнения оздоровительных комплексов;
- познакомить с правилами игровых видов спорта;
- научить грамотному выполнению приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол и др.)

Развивающие:

- укрепить костно-мышечную систему;
- развивать физические данные воспитанника для выполнения школьных нормативов и тестов; развитие двигательной координации;
- развивать умение применять оздоровительные комплексы в разных жизненных ситуациях, сознательное их применение для укрепления здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать у воспитанника потребность в физическом развитии;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитание «чувства локтя»
- воспитание потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.

В курсе обучения применяются традиционные **методы обучения**:

- Метод слова: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений и т.д.
- Метод наглядного восприятия: показ упражнений, рисунков, видеозаписей,
- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: выполнение упражнений.

Педагогические технологии, используемые в обучении

Личностно-ориентированные технологии, позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.

Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.

Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.

Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Планируемые результаты

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;

- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Метапредметными результатами освоения являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения это:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической

подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических

качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное

судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,

- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Календарный учебный график.

№	Тема урока	Количество часов	Дата
1	<i>Основы знаний о физической культуре.</i>	2	
1.1	Правила поведения и техники безопасности на уроках.	1	

1.2	Режим дня и личная гигиена.	1	
2	<i>Способы деятельности.</i>	4	
2.1	Проведение УГГ.	1	
2.2	Проведение физкультминуток.	1	
2.3	Подвижные игры.	2	
3	<i>Физическое совершенствование.</i>		
3.1	<i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</i>	48	
3.1.1	Ходьба с изменяющейся скоростью.	4	
3.1.2	Ходьба с изменяющимся направлением движения.	4	
3.1.3	Ходьба левым и правым боком.	4	
3.1.4	Ходьба спиной вперед, на носках, пятках.	4	
3.1.5.	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.	4	
3.1.6.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	4	
3.1.7.	Упражнения на локальное развитие мышц туловища.	4	
3.1.8	Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс 1-4.	4	
3.1.9	Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс 5-8.	4	
3.1.10.	Упражнения на профилактику плоскостопия.	4	
3.1.11	Упражнения с разным типом дыхания.	4	
3.1.12	Упражнения на профилактику нарушения зрения.	4	

3.2	<i>Физическая подготовка. Гимнастика с акробатикой.</i>	10	
3.2.1	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
3.2.2	Построение в шеренгу, колонну, круг.	1	
3.2.3	Упоры и седы.	2	
3.2.4	Группировки и перекаты.	2	
3.2.5	Передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз.	2	
3.2.6	Передвижения по гимнастической стенке по горизонтали.	2	
3.3	<i>Легкая атлетика.</i>	6	
3.3.1	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой.	2	
3.3.2	Бег с изменяющимся направлением движения.	1	
3.3.3	Высокий старт с небольшим ускорением.	1	
3.3.4	Прыжки на месте с поворотами.	2	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся:

1. Спортивный зал школы.

Оборудование:

1. Мячи (баскетбол, волейбол).
2. Гимнастические палки, обручи.
4. Шведская стенка.
5. Скакалки.
6. Набивной мяч.

Оценочные материалы:

Контрольные нормативы

- 1 Гибкость позвоночника – тест.
- 2 Силовая выносливость мышц туловища – тест.
- 3 Силовая выносливость мышц ног: прыжок в длину с места – тест.
- 4 Силовая выносливость мышц брюшного пресса – тест.
- 5 Проба на равновесие – тест.

Формы аттестации: тестирование.

Тесты 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.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1-8; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Комплекс корригирующей гимнастики на формирование и закрепление правильной осанки.

Комплекс 1.

1) Дети посажены на гимнастическую скамейку вплотную к стенке

Краткий рассказ об осанке, о значении правильной осанки для здоровья и физического развития.

2) Построение у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодичные и лопаточные области и затылок касаются стоек стенки) – проверка осанки.

3). Исходное положение (далее – и.п.) – сесть в обручи, ноги скрестно (“по-восточному”), руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч (“крылышки”).

На счет 1-2 – руками потянуться вверх (“к солнышку”) – вдох, на 3-4 – и.п.– выдох (4 раза).

Встать, проверить осанку.

4) Ходьба, в руках обручи: на четыре счета обруч вертикально перед грудью, на следующие четыре счета – обруч вертикально полу над головой.

5). Построение в круг.

Комплекс 2.

1). И. п.– лежа на животе руки вытянуты вперед с обручем.

1-2 – обруч поставить вертикально, поднять голову и плечи на 10-15 см., держать 3сек.

3-4 – и. п. (6-раз).

2) И. п. – лежа на животе, руки вверх, обруч на полу (от пола не отделять, туловище и голову не поднимать).

1-2– поднять правую прямую ногу вверх (высота10-15см), держать 3сек.

3-4 – и.п.

То же другой ногой (4-6 раз каждой ногой).

3) Упражнение на дыхание: и.п.– сидя по “восточному”. Вдох через нос (“ежик нюхает цветочек”), выдох через рот (сжимаем губы и выталкиваем воздух со звуком: “Пх-пх-пх” (“ежик пыхтит”)(4-6 раз).

4) И. п.– стоя на обруче, пальцы ног сжимают обруч.

Скользить ногами по обручу, не разжимая пальцев (1-2 круга).

5) И. п. то – же. Ходить “по канату” (1-2 круга).

6) И. п. – сидя в обруче, стопы соединить. Движение пальцами ног в стороны (“уточка крякает”), пятки не отрывать (8-10 раз).

7) И. п. – лежа на спине, обруч в руках горизонтально вверху (за головой).

1-2 – махом рук с обручем сесть и продеть согнутые ноги в обруч (спина прямая), выпрямить ноги.

3-4 – ноги согнуть, продеть в обруч – и. п. (6-8 раз).

8) И. п.– то же. 1-4– махом рук, сесть по “восточному”.5-8– медленно вернуться в и.п.(4-6 раз).

9) Перестроиться по 4-5 человек в кругу.

И. п.– лежа на животе. Один обруч в середине круга, каждый держится за обруч.

1-2– приподнять туловище и руки на 10-15 см – вдох (смотреть на обруч, держать 3 сек.).

3-4– и. п. – выдох (6 раз).

10) И. п.– лежа на животе, руки вдоль туловища, в руках обруч (обруч лежит на спине и ногах).

1-4 – поднять туловище и ноги (голову не опрокидывать назад) – вдох.

4-8– и. п. – выдох(6 раз).

11) Упражнение на дыхание (“ежик нюхает цветочек и пыхтит”).

12) Пролезть в обруч (“зайка прячется в норку”).

Держать обруч рукой, просовывать в него сначала голову и одну ногу, поворачиваться, подтягивает другую ногу. Вылезать с другой стороны (4-6 раз).

13) Проползти сквозь ряд обручей (“большая норка”), поставленных на ребро (вертикально).

Одна половина детей держит обручи, другая половина, передвигается на четвереньках в обручи (4 раза каждая группа детей, темп средний, соблюдать дистанцию).

14) Ходьба:

а) переходить из одного лежащего обруча в другой, не задевая их;

б) проходя мимо педагога, который держит высоко обруч, поднимаясь на носки, коснуться обруча пальцами обеих рук.

в) стоя в обручах, поднять руки вверх, потряхивание кистями (“как листья на деревьях”) – вдох, опустить руки вниз – выдох (4-6 раз).

15) Игра “Бездомный заяц” (обручи означают дом).

На одной стороне зала “зайцы” устраивают себе “норы” (кладут обручи). В начале игры “зайцы” стоят в своих “норах” (в обручах). А “лиса” находится на противоположном конце зала (в “овраге”). Ведущий говорит: “Зайцы скачут: скок – скок – скок, на зеленый на лужок”. “Зайцы” выпрыгивают из “нор” и разбегаются по залу. Они то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли “лиса”. Неожиданно выбегает “лиса” и старается поймать “зайца”.

“Зайцы” спасаются в любую “нору” (в обруч). “Лиса” также старается стать в любую “нору”, т. е. в обруч, тогда один из “зайцев” остается бездомным и становится “лисой”.

Комплекс 3.

Упражнения путем прогиба назад

«Змея». И.П. лечь на живот ноги вместе, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперед. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая

голову. Вдох. Вернуться в И.П. выдох (нагрузка в зависимости от возраста).

Упражнения путем наклона вперед

«Кошечка». И.П. встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу.

Опуская голову максимально выгнуть спину, вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в И.П.

Комплекс 4.

Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

Упражнения путем прогиба назад

«Кобра». И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки за спиной замком так, чтобы кисти рук тыльной поверхностью касались ягодиц. Плавно поднять голову, грудь, верхняя часть живота как можно выше, задержаться и вернуться в И.П.

Упражнения путем наклона вперед

«Книжка». И.П. сесть в позу прямого угла (ноги вперед). Руки вверх, ладони вперед - вдох. Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям - выдох. Задержаться, вернуться в И.П.

Комплекс 5.

Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

Упражнения путем прогиба назад

«Ящерица». И.П. лечь на живот, руки вдоль тела или даже под себя.

Поднимать прямые ноги с оттянутыми носочками, бедра как можно выше.

Опирается о пол руками, грудью, подбородком или щекой. Задержаться, вернуться в И.П.

Упражнения путем наклона вперед

«Птица». И.П. сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть. Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а за тем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в И.П.

Комплекс 6.

Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

Упражнения путем прогиба назад

«Кораблик». И.П. лечь на живот, руки вдоль тела. Ухватить руками ноги выше щиколотки с внешней стороны. Прогнуться, поднимая без рывков

голову, грудь, бедра, покачаться на животе, вернуться в И.П. Упражнения путем наклона вперед
«Страус». И.П. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться пока голова не окажется между ног - выдох. Руки соединить за головой, задержаться в этом положении, вернуться в И.П. - вдох.

Комплекс 7.

Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

Упражнения путем прогиба назад

«Лодочка». И.П. лечь на живот руки за спиной, сложить руки на крестце.

Поднять голову, грудь, ноги. Покачаться на животе, вернуться в И.П.

Упражнения путем наклона вперед

«Летучая мышь». И.П. сесть в позу прямого угла, развести ноги, руки заложить за спину. Не сгибая ног, наклоняться вперед пока голова не коснется пола - выдох. Стремиться положить на пол все туловище.

Задержаться, вернуться в И.П. - вдох.

Комплекс 8.

Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

Упражнения путем прогиба назад

«Качели». И.П. лодочка, только руки соединены и вытянуты вперед.

Упражнения путем наклона вперед

«Горка». И.П. сесть на пол поза прямого угла носки оттянуты, руки в упоре сзади. Не сгибая ног, поднять их в вертикальное положение носки оттянуты. Задержаться, вернуться в И.П.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным
- большим и средним
- большим и безымянным
- большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжатие пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.

(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятия включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1 1/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Использованная литература:

1. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей. М.: Изд-во Эксмо; Сова, 2013г.
2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2015г.
3. Федянина Н.В. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений/ Журнал «Управление ДОУ» № 1 -2016 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Владос, 2015г.
5. Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.
6. Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.
7. Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.
8. Аветисов Э. С., Курпан Ю. И., Ливадо Е. И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
9. Апарин В. Е., Платонова В. А., Попова Т. П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
10. Бабенкова Е. А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
11. Евдокимова Т. А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
12. Епифанов В. А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
13. Иванов С. М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
14. Кокосов А. Н., Стрельцова Э. В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.
15. Криворучко Т. С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
16. Ловейко В. Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
17. Ловейко В. Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.

Приложения
Методические рекомендации
«Организация и содержательное наполнение некоторых занятий коррекционной гимнастикой для младших школьников»
Особенности проведения занятий
и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего

развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять и несколько упражнений из данных разделов подряд. Целесообразно разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

К разделу «Гигиенические и этические нормы»

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов, как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная поступь, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

- проводить тренинги на закрепление норм;

- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения;

К разделу «Комплексы общеразвивающих упражнений».

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,

- сложные элементы должны чередоваться с простыми,
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,
- во всем должно быть чувство меры.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у занимающегося формируется хороший эстетический вкус.

К разделу «Формирование навыка правильной осанки».

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Такого человека будут стараться избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу «Упражнения на гибкость».

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием занимающегося, данный подраздел работы дает хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между

партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу «Акробатические упражнения».

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними возможно возникновение такого психического состояния, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – состояния уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы «загоняется внутрь», а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен. В данном случае страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучаемым. Все это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения не только для развития вестибулярной устойчивости, но и для гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу «Дыхательные упражнения».

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью, всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями.
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой (а не просто одна из жизненно важных функций).

К разделу «Упражнения на расслабление».

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием занимающихся, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

