

**А.О. Исаченко, Н.М. Гузов**

**ГИМНАСТИКА  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Методические рекомендации*

2011

УДК 373.3:796.0(075.8)

ББК 74.267.5я73

И85

Авторы: преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.О. Исаченко**; доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук **Н.М. Гузов**

Рецензент:

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

В издании содержится гимнастический материал, который можно использовать в различных формах занятий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и музыкально-ритмического воспитания младших школьников. Многие упражнения сопровождаются рисунками, что способствует их самостоятельному освоению учащимися.

Адресуется студентам факультета физической культуры, воспитателям дошкольных учреждений, учителям физической культуры и начальных классов, родителям.

УДК 373.3:796.0(075.8)  
ББК 74.267.5я73

© Исаченко А.О., Гузов Н.М., 2011  
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Наблюдая за детьми дошкольного и младшего школьного возраста, можно видеть, что абсолютное большинство из них находятся в состоянии двигательной активности. Движения необходимы детям, как прием пищи, дыхание, сон. Они вовлекают в работу различные группы мышц, суставы, стимулируют деятельность всех систем организма, укрепляют здоровье, воспитывают личность ребенка.

Младший школьный возраст (6–10 лет) соответствует обучению детей в I–IV классах начальной школы. В этом возрасте организм ребенка продолжает активно расти и развиваться. При этом прирост тотальных размеров у мальчиков и девочек примерно равен при некоторой разнице в их физическом развитии, что позволяет применять практически одинаковые средства и методику их физического воспитания.

Начальная школа – первая ступень приобщения младших школьников к систематической физической культуре и спорту. Здесь в процессе физического воспитания решаются многие основополагающие задачи: развитие устойчивого интереса к физическим упражнениям и здоровому образу жизни; обучение знаниям, доступным двигательным умениям и навыкам, которые являются основой школы движений; обеспечение разностороннего физического развития и физической подготовленности; сохранение и укрепление здоровья; повышение умственной и физической работоспособности; формирование жизненно важных прикладных и гигиенических умений и навыков; содействие гармоническому духовному развитию, нравственному воспитанию и формированию положительных черт характера, становлению личности учащегося.

Решение этих задач в начальной школе осуществляется на уроках и во внеурочных формах занятий с помощью различных средств физического воспитания, которые содержатся в учебной программе «Физическая культура и здоровье I–XI классы» (Минск, Национальный институт образования, 2008. – С. 3–52).

Не отрицая значимости других программных видов и средств физического воспитания младших школьников подвижных игр, игровых заданий, передвижения на лыжах, плавания, мы намерены раскрыть здесь содержание некоторых средств гимнастики, которые необходимы для оздоровления физического развития и здорового образа жизни учащихся начальной школы.

## ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Гимнастика является одним из основных видов в физическом воспитании младших школьников. Средства гимнастики широко представлены в примерном распределении учебного материала по физической культуре для учащихся I–IV классов в упомянутой выше программе.

С помощью их решаются образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие и прикладные задачи физического воспитания младших школьников.

Решению образовательных задач способствуют знания: об основах безопасности занятий физическими упражнениями в различных условиях их проведения; о здоровом образе жизни и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, соответствующие гигиенические знания; а также знания о правильной осанке, правилах дыхания, проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн; знания по требованиям к одежде на занятиях по физическому воспитанию в различных условиях их проведения; о правилах закаливания и укрепления здоровья в различное время года; о влиянии физических упражнений на здоровье, умственную работоспособность и двигательные способности учащихся. Образовательную направленность имеют знания о содержании учебного материала; технике упражнений и методике обучения учащихся.

Системное усвоение этих и других программных знаний о физической культуре и гимнастике в том числе позволяет учащимся к окончанию начальной школы самостоятельно заниматься физическими упражнениями и вести самоконтроль за состоянием организма, что востребовано в здоровом образе жизни учащихся.

В начальной школе формируется система знаний об укреплении здоровья о формировании и поддержании правильной осанки, профилактике и исправлении плоскостопия, стрессовых состояний; содействии разностороннему физическому развитию и поддержанию умственной работоспособности; знания по овладению навыками, необходимыми для формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и гимнастики. Такая система позволяет учащимся в дальнейшем активно участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в процессе их обучения в средней школе.

Решению прикладных задач физического воспитания младших школьников помогает система знаний, умений и навыков о сотрудничестве со сверстниками в процессе физкультурных занятий и соревнований; безопасном поведении во время организованных и самостоятельных физкультурных занятий в различных условиях: знаний о воздействии вредных экологических факторов на здоровье учащегося; знаний и умений о двигательном режиме учебного и выходного дня; поведения при несчастных случаях, на воде.

Развивающие задачи физического воспитания младших школьников решаются путем развития координационных и кондиционных способностей и содействия их гармоническому физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию.

За время обучения в начальной школе у учащихся формируется также система знаний «Олимпийский путеводитель» о современном олимпийском движении: его основателе П. Кубертене, идеалах, символах, истории развития летних и зимних Олимпийских игр, Национальном олимпийском комитете, наших чемпионах и призерах Олимпийских игр, прославивших Республику Беларусь.

Наряду с разделом «Знания» в программе содержатся разделы «Умения, навыки, способы деятельности», где в учебный материал гимнастики входят: строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, безопорных прыжков, метаний, лазаний, акробатических упражнений и упражнений в равновесии, танцевальные движения. Содержание этих упражнений заметно увеличивается от первого до четвертого класса. Их освоение создает основы организации и двигательной деятельности учащихся, в том числе приобретение умений, навыков, школы движений в гимнастике, акробатике, музыкально-ритмическом воспитании.

Развитию двигательных способностей учащихся начальных классов способствуют также имеющиеся в программе подвижные игры и игровые задания, в которые вводятся строевые команды, общеразвивающие упражнения, прыжки, метания, упражнения в равновесии, элементы акробатики, танцев. Этим же целям служат различные гимнастические упражнения, которые есть в содержании примерных домашних заданий и рекомендаций по недельному двигательному режиму для учащихся I–IV классов.

Гимнастические упражнения используются в различных формах занятий с младшими школьниками. Кроме уроков физкультуры, которые являются основной формой физического воспитания школьников, гимнастические упражнения выполняются в физкультминутках и физкультпаузах, на подвижных переменах, в группах продленного дня, здоровья, общей физической подготовки (здорового образа жизни) и других формах внеклассной массовой физкультурно-оздоровительной работы, домашних заданиях.

Таким образом, в начальной школе, при профессиональном отношении учителей физической культуры к процессу физического воспитания учащихся и тесном взаимодействии их с родителями и учителями начальных классов, можно успешно решать упомянутые выше оздоровительные, образовательные, развивающие и прикладные задачи физического воспитания младших школьников.

Помня о том, что основы хорошего здоровья и приобщения детей к здоровому образу жизни формируются в детстве, взрослым (учителям, родителям) нельзя упускать из виду самый сенситивный (благоприятный) в их физическом воспитании период жизни младших школьников. Используя различные виды физических упражнений, и универсальные средства гимнастики в том числе, в это время необходимо развить у детей стойкий интерес и привычку к занятиям физическими упражнениями, заложить основы их крепкого здоровья, двигательной и прикладной подготовленности.

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (ФИЗЗАРЯДКА)

Утренняя гигиеническая гимнастика (физзарядка) – необходимое условие здорового образа жизни человека. Цель физзарядки – повысить общий тонус, работоспособность организма. Учащимся младшего школьного возраста она как пища необходима ежедневно. Замечено, что систематическое выполнение физзарядки в младшем школьном возрасте в течение 3–6 месяцев развивает у учащихся стойкий интерес и привычку к ежедневным физическим упражнениям.

При наличии примера для подражания выполнение физзарядки детьми вместе с родителями, учителями вероятность образования такого навыка у младших школьников возрастает. Большую пользу дает ежедневная физзарядка организму учащихся, если она проводится на свежем воздухе, во взаимосвязи с водными процедурами и закаливанием.

Комплексы гимнастических упражнений выполняются в течение 10–30 минут до приятного ощущения легкой усталости организма. Количество упражнений в комплексе физзарядки может быть разным (8–10 минут и более). При их подборе руководствуются принципом разностороннего воздействия выполняемых упражнений на организм. Физиологическая нагрузка при этом должна постепенно возрастать к середине комплекса и плавно снижаться к его окончанию. Содержание упражнений в комплексе надо постепенно менять так, чтобы в течение 3–4 недель комплекс обновлялся.

С учетом принципа разностороннего воздействия выполняемых упражнений на организм учащегося комплекс физзарядки можно провести по такой схеме. Вначале выполнить ходьбу с равномерным дыханием. Затем последовательно размять основные группы мышц, начиная с упражнений для формирования правильной осанки: подтягиваний, подниманий прямых и согнутых рук, вставаний на носки.

Для укрепления мышц туловища и увеличения подвижности позвоночника выполняются пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных положений стоя, стоек на коленях, сидя ноги врозь; повороты туловища в сочетании с наклонами; то же, чередуя наклоны с поворотами.

Для мышц ног: прыжки, приседания на двух и одной ноге с различными положениями рук; то же, со скакалкой, пружинистые приседания в глубоком выпаде правой (левой), то же со сменой положения ног прыжком и др.

Для мышц рук и туловища: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, с последующими хлопками; то же, с одновременными отталкиваниями от опоры руками и ногами; то же, с разведением и сведением ног; повороты туловища из упора лежа ноги врозь.

Для активизации работы сердечно-сосудистой системы и укрепления мышц ног: приседания, прыжки вверх из упора присев; то же, прогибаясь в прыжке; то же, с поворотом на 90° и 180°; то же, с разведением и сведением, сгибанием и разгибанием ног; то же, с различными движениями руками.

Заканчивается комплекс спокойным бегом и ходьбой на месте, упражнениями на расслабление мышц и установление равномерного дыхания, переходом к водным процедурам.

Разумеется, что такая схема выполнения физзарядки не является строго определенной и постоянной. Учащиеся сами или с помощью учителя физкультуры, родителей могут найти для себя свои упражнения, которые при систематическом выполнении принесут большую пользу в укреплении здоровья и в разностороннем физическом развитии.

По мере привычки к ежедневной физзарядке для разнообразия и приобретения опыта надо использовать различные предметы: гантели, мячи, гимнастические палки, скакалки и др.

Предложенные ниже два различных комплекса физзарядки могут быть использованы учащимися при составлении своих более интересных и полезных упражнений. Целесообразно перед началом комплексов упражнений выполнять энергичную ходьбу на месте (50–70 шагов) с широкими и свободными движениями рук. Дыхание глубокое и равномерное.

### **Комплекс № 1. Упражнения без предметов**

I. И.п. – о.с. 1–2 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 6–8 раз.

II. И.п. – о.с., руки за голову. 1–2 – прогнуться, отвести локти назад, поднять голову (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 6–8 раз.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – повернуть туловище налево, руки за голову (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 6–8 раз.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон влево, руки в стороны (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). 5–6 – наклон вправо, руки в стороны (выдох). 7–8 – и.п. (вдох). Повторить 6–8 раз.

V. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь пальцами пола (выдох). 4 – и.п. (вдох). 5–7 – то же, что счет 1–3. 8 – и.п. (вдох). Повторить 7–8 раз.

VI. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вверх. 1–2 – присесть, взять группировку, голову опустить (выдох). 3–4 – выпрямиться, руки вверх (вдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. 7 – и.п. (вдох). Повторить 7–8 раз.

VII. И.п. – о.с., руки на поясе. Выполнить четыре восьмерки пружинистых прыжков на двух ногах. Дыхание равномерное.

VIII. Выполнить четыре восьмерки энергичной ходьбы на месте.

IX. Выполнить две восьмерки спокойной ходьбы и 2–3 упражнения на расслабление мышц и нормализацию дыхания.

### **Комплекс № 2. Упражнения с короткой скакалкой**

И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, в правой руке.

I. 1–8 – ходьба на месте с последовательным вращением скакалки в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Повторить 3–6 раз.

II. 1–8 – то же, что упражнение 1, но с вращением скакалки в левой руке. Дыхание свободное. На счет 8 последней восьмерки стать в стойку ноги врозь, руки со скакалкой, сложенной вчетверо, внизу.

III. 1–2 – подняться на носки, прогнуться, поднять голову (вдох). 3–4 – опуститься на всю стопу, руки вниз (выдох). 5–8 – повторить счеты 1–4. Повторить 6–8 раз. На счет 8 последней восьмерки руки со скакалкой вверх.

IV. 1 – глубокий присед на всей стопе, положить скакалку на пол (выдох). 2 – выпрямиться, руки вверх (вдох). 3 – присед, коснуться руками скакалки. 4 – то же, что счет 2. 5 – присесть, взять скакалку. 6 – выпрямиться, руки вверх. 7 – присесть, коснуться руками пола. 8 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки со скакалкой, сложенной вдвое, вниз. Повторить 6–8 раз.

V. 1–2 – выкрут в плечевых суставах назад, руки со скакалкой вниз за спину. 3–4 – выкрут в плечевых суставах вперед, руки со скакалкой вниз. 5–7 – три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола. 8 – выпрямиться, руки в стороны – кверху. Повторить 6–8 раз.

VI. 1 – наклон влево, повернуть голову налево. 2 – и.п. 3 – то же, что счет 1, но наклон вправо. 4 – и.п. 5–8 – повторить счеты 1–4. На счет 8 – руки со скакалкой, сложенной вчетверо, вверх. Повторить 7–8 раз.

VII. 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед, коснуться скакалкой голени. 2 – и.п. 3 – то же, что счет 1, но мах правой ногой вперед. 4 – и.п. 5–8 – повторить счеты 1–4. На счет 8 – руки вниз. Повторить 6–8 раз.

VIII. 1 – мах левой ногой в сторону, руки вперед. 2 – и.п. 3 – то же, что счет 1, но мах правой ногой в сторону. 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

IX. 1–4 – четыре прыжка на двух ногах вместе, руки вперед, вверх, вперед, вниз. Повторить 6–8 раз.

X. Ходьба на месте. Упражнение на расслабление мышц и нормализацию дыхания.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКАМИ

Упражнения со скакалками являются интересными и полезными средствами двигательной активности младших школьников. С помощью этих упражнений учащиеся могут в непринужденной игровой обстановке переносить относительно большие физические нагрузки. Неудивительно, что упражнения со скакалками используются не только на уроках физкультуры, но и как одно из средств домашних заданий по физкультуре.

Перед началом освоения этих упражнений целесообразно дать детям необходимые знания и навыки рационального использования скакалки, начиная с определения ее длины. Длина скакалки подбирается в соответствии с ростом учащегося. Для ее определения надо стать двумя ногами на середину скакалки и потянуть за концы скакалки вверх. При этом ручки скакалки должны касаться подмышечных впадин. Очень важно обратить внимание учащихся на умение правильно держать скакалку в руках. Держать ее надо свободно, не зажимая сильно пальцами и не напрягая руки. Для удобства ре-



гулировки скорости и направления движения скакалки большой палец надо держать сверху рукоятки.

Упражняясь со скакалкой, следует следить за дозировкой прыжков и постепенно увеличивать физические нагрузки.

Начальная нагрузка может быть в пределах 25–30 прыжков. Затем продолжительность прыжков постепенно увеличивают, доводя до 1–2 мин. Для формирования у младших школьников широкого диапазона двигательных навыков в прыжках со скакалкой им можно предлагать следующие упражнения.

1. Прыжки ноги вместе на двух ногах.
2. То же, с промежуточным прыжком.
3. Прыжки на одной ноге другую ногу вперед, назад.
4. То же, с промежуточным прыжком.
5. Прыжки с одной ноги на другую с промежуточным прыжком.
6. Чередование прыжков на двух ногах, с прыжками на одной ноге с промежуточными прыжками на обоих и одной ноге.
7. То же, без промежуточных прыжков.
8. Прыжок на одну ногу, сгибая вперед другую, и прыжок на обе ноги,
9. Прыжки с одной ноги на другую с наклоном туловища вперед, прогибаясь.
10. То же, поднимая согнутые ноги вперед, сгибая ноги назад.
11. Прыжки на обеих ногах в полуприседе с промежуточным прыжком и без него.
12. Прыжки на обеих ногах ноги врозь, ноги вместе.
13. То же, но один из этих прыжков промежуточный.
14. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки скрестно.
15. Прыжки на двух ногах с полунаклонами и с прогибаниями туловища вперед и назад с промежуточным прыжком.
16. Прыжки ноги скрестно со скрестным вращением скакалки с промежуточным прыжком.
17. Прыжки с одной ноги на другую, с вращением скакалки назад.

При выполнении всех перечисленных выше упражнений скакалку можно вращать не только вперед, но и назад. Следя за величиной физической нагрузки, дозировкой прыжковых упражнений, надо научить детей умениям контролировать правильную осанку, ритм и глубину дыхания во время выполнения физических упражнений.



Рис. а.

## **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ**

Осанка – это привычное непринужденное положение тела человека, которое он сохраняет стоя, сидя, при ходьбе и другой деятельности. Правильная осанка в основной стойке выглядит так: голова держится прямо, плечи свободно опущены, слегка отведены назад и находятся на одном уровне, живот подтянут, грудь немного выступает, ноги выпрямлены (рис. а).

Правильная осанка в основном определяется натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Она гармонично взаимосвязана с телосложением и внешним обликом учащегося, является признаком нормального здоровья и красоты.

Правильную осанку, или привычную позу, необходимо формировать с раннего детства и постоянно поддерживать.

Особое значение для формирования и поддержания правильной осанки имеет равномерное развитие всех мышечных групп, особенно мышц, удерживающих позвоночник, а также приобретенные навыки управления своим телом.

В правильной осанке отражается, прежде всего, нормальное состояние здоровья, гармоничное развитие всех мышечных групп, которые удерживают различные части тела в правильном положении и создают оптимальные условия для функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов.

Правильную осанку характеризуют пропорциональное и стройное расположение всех частей тела, грациозная непринужденная походка, телесное здоровье, внешняя красота и облик учащегося. При этом очень важно, чтобы внешний облик учащегося формировался во взаимосвязи с положительным развитием его внутреннего мировоззрения и эстетическим воспитанием личности, проявлениями ума, интеллекта.

Для воспитания и поддержания правильной осанки решающее значение имеет рациональный режим дня школьника с правильным чередованием труда, отдыха, сна, полноценным питанием, использованием физических упражнений и средств закаливания организма учащегося.

Для формирования и поддержания правильной осанки применяются специальные упражнения, которые воспитывают мышечные ощущения, помогающие запоминать правильную осанку при сидении, стоянии, ходьбе и других видах двигательных действий. Ниже приведен комплекс специальных упражнений, выполнение которых позволяет учащимся самостоятельно формировать и поддерживать чувство правильной осанки.

### **Специальные упражнения для формирования правильной осанки**

Перед началом упражнений необходимо доступно рассказать учащимся о правильной осанке, средствах ее формирования и поддержания, после чего разучить следующие упражнения:

1. Стоя перед зеркалом спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, напрячь мышцы спины, ощутить и запомнить это положение и сохранить в течение 5–7 с.

2. Отойдя от стены на 2–3 шага, сохранять эту позу в течение 3–5 с. Упражнения 1 и 2 повторить 2–4 раза, контролируя осанку в зеркале. Дыхание произвольное.

3. То же, но, отойдя от стены, поднять руки вперед, в стороны, вверх и снова принять положение правильной осанки – держать 5–7 с. Затем стать к стене, проверить принятую позу и продержать ее 5–7 с.

4. Произвольно по ощущению принять правильную осанку, обозначить ее в течение 3–5 с, вновь стать к стене, проверить и обозначить принятую позу в течение 5–7 с.

5. Стоя спиной к стене в позе правильной осанки, поднять руки в стороны, вверх, опустить их вниз, поочередно согнуть правую, левую ногу вперед, не нарушая позы правильной осанки.

6. Принять позу правильной осанки – запомнить ее, стоя боком перед зеркалом. Отойдя от зеркала, сохранять эту позу в течение 5–7 с.

7. Принять позу правильной осанки, подойти к зеркалу и проверить принятую позу.

8. Принять и запомнить позу правильной осанки, стоя боком перед зеркалом, удерживая гимнастическую палку вертикально за спиной (вдоль позвоночника). Отойдя от зеркала, опять принять правильную осанку. Держать 5–7 с.

Кроме этих упражнений выполняется ходьба с предметами на голове обычными и приставными шагами, сохраняя правильную осанку. Предметами могут быть небольшие мешочки с песком (масса 150–200 гр.), пластмассовые кубики, кегли, пластинки поролона. Эти предметы располагают на голове ближе к лобной части. Такое расположение предметов обеспечивает приподнятое положение головы, что необходимо для поддержания правильной осанки.

Наряду с упомянутыми упражнениями формированию и поддержанию правильной осанки у младших школьников способствуют общеразвивающие упражнения и подвижные игры, которые содержатся в программе по физической культуре для учащихся I–IV классов и предлагаемые ниже комплексы (для самостоятельных занятий) общей физической подготовки.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Наряду с дефектами осанки у младших школьников часто встречается плоскостопие. Это нарушение опорно-двигательного аппарата может быть выявлено и при рождении ребенка, но чаще всего появляется в процессе его роста и развития, вследствие ослабления, переутомления, перегрузки мышц и связок стопы и голени, которые обеспечивают нормальное состояние свода стопы.

При деформации свода стопы (уплощенной или плоской стопе) утрачивается ее рессорная функция и амортизационная роль. В связи с этим головной и спинной мозг, внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге, прыжках, при выполнении различной физической работы, занятиях спортом.

Нарушение рессорной функции стопы вызывает не только болевые ощущения в ногах, но и головные боли, общее недомогание, повышенную утомляемость, что ограничивает физические возможности детей и их работоспособность.

Формирование правильной стопы ребенка начинается с первых шагов. В 13–14 лет уже заканчивается формирование костей свода стопы. Поэтому в дошкольном и младшем школьном возрасте врачам, учителям, родителям надо помочь детям в формировании правильной стопы, научить их правильно стоять, ходить, бегать, прыгать и систематически выполнять соответствующие упражнения для укрепления мышц и связок свода стопы.

Известно, что опорная поверхность нормального свода стопы составляет не более 1/3 ее поперечника (рис. б). С учетом этого необходимо как можно раньше выявить у детей различные отклонения в формировании правильной стопы и рекомендовать соответствующие упражнения для профилактики этих отклонений.

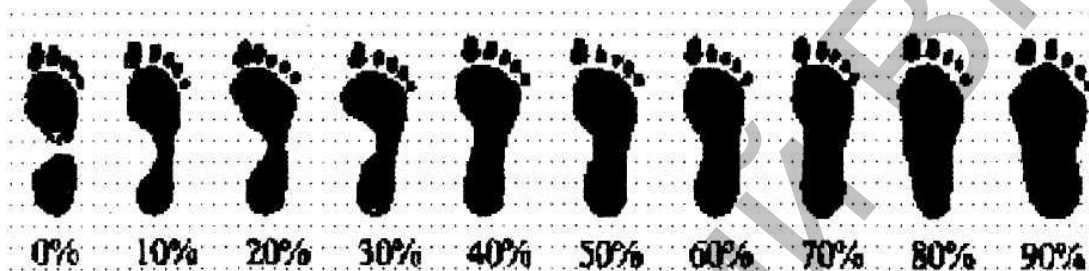


Рис. б. Формы стопы и правила их оценки.

Приведенные ниже упражнения можно использовать для общего укрепления мышц и связок свода стопы и голени, а также с целью профилактики различных отклонений в формировании правильного свода стопы.

### **Комплекс № 3. Упражнения для общего укрепления мышц и связок стопы**

I. Ходьба на носках на месте, высоко поднимая бедра, с размашистыми движениями рук (20–30 с). Дыхание свободное, ритмичное.

II. И.п. – о.с. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). Повторить 8–10 раз.

III. И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки вверх. 1–2 – полуприсед на всей стопе с полунаклоном вперед, руки назад-книзу (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). Повторить 16–18 раз.

IV. То же, что в упражнении 3, но присед на всей стопе, руки назад. Повторить 10–12 раз.

V. И.п. – сед на коленях, руки вверх-наружу. 1–2 – сед на пятки с наклоном вперед, руки назад (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). Повторить 12–16 раз.

VI. И.п. – о.с., руки на пояс. 1–2 – присед, поднимаясь на носки и разводя колени в стороны (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). Повторить 18–20 раз.

VII. И.п. – о.с., руки на пояс. 1–8 – последовательно поднимаясь на носки и пятки, стать в стойку ноги врозь. На следующие 1–8 счета таким же образом вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз. Дыхание равномерное, ритмичное.

VIII. И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба на носках скрестным шагом, 35–40 шагов. Дыхание ритмичное.

IX. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки на носках на двух ногах. 1 – прыжок ноги врозь. 2 – прыжок ноги скрестно, правая нога перед левой. 3 – прыжок ноги врозь. 4 – прыжок ноги скрестно, левая нога перед правой. Выполнить 32–40 прыжков. Дыхание свободное.

X. И.п. – о.с. Ходьба на наружных краях стоп, носками внутрь, 35–40 шагов.

XI. Обычная ходьба, 25–30 с. Дыхание свободное, ритмичное.

#### **Комплекс № 4. Упражнения для общего укрепления мышц и связок стопы**

I. И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба на наружных краях стоп, 20–25 шагов.

II. То же, но в полуприседе, 20–25 шагов.

III. То же, но носками внутрь, 30–35 шагов. Дыхание при ходьбе свободное, ритмичное.

IV. И.п. – стойка ноги врозь правой, руки на пояс. 1–2 – оттягивая правый носок, повернуть стопу внутрь. 3–4 – и.п. Повторить 8–12 раз каждой ногой.

V. И.п. – о.с., руки на пояс. 1–2 – присесть, поднимаясь на носки и разводя колени в стороны (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). Повторить 8–12 раз. Дыхание свободное.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки за голову. 1–2 – глубокий присед на всей стопе, руки в стороны (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). Повторить 8–10 раз.

VII. И.п. – стойка носки внутрь, пятки врозь, руки за голову. 1–2 – подняться на носки, руки вверх на замок, потянуться вверх (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). Повторить 8–10 раз.

VIII. И.п. – то же, что в упражнении 7, но руки на пояс. 1–2 – присед, поднимаясь на носки (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). Повторить 8–12 раз.

IX. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, повернув носки внутрь, с захватыванием рейки пальцами ног.

X. Ходьба на носках в полуприседе, 35–40 шагов. Дыхание свободное.

XI. Упражнения для расслабления мышц ног.

#### **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ**

Результативность многих физических упражнений зависит от правильного дыхания. Правильное, глубокое и ритмичное дыхание обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, укрепляет дыхательные мышцы, способствует эффективной функциональной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все это позволяет более интенсивно и результативно трудиться и заниматься физической культурой и спортом.

Поэтому с первых занятий физическими упражнениями детей надо постоянно учить правильному, глубокому, ритмичному дыханию. Следует доходчиво объяснять детям роль и значение правильного дыхания и постепенно приучить их выполнять вдох через нос, а выдох преимущественно через нос и рот.

Необходимо научить детей постоянно контролировать ритм и глубину своего дыхания, обращая их внимание не только на заметные внешние признаки правильного глубокого вдоха (выпячивание верхней части живота, поднятие грудной клетки и плеч, распрямление позвоночника), но и на их взаимосвязь с увеличением объема грудной клетки, жизненной емкости легких. Детям надо знать, что не менее важным, чем глубокий вдох, является ритмичный выдох с максимально полным выдыханием воздуха из легких, что способствует полноценному очередному вдоху и хорошей легочной вентиляции.

Приведенный ниже комплекс дыхательных упражнений можно использовать в занятиях физическими упражнениями с младшими школьниками, обучая их навыкам правильного дыхания.

### **Комплекс № 5. Упражнения для обучения навыкам правильного дыхания**

I. И.п. – стойка ноги врозь, согнув руки, ладони на верхней части живота. 1–2 – медленный вдох через нос. 3–4 – медленный выдох через плотно сжатые губы. Повторить 16–20 раз.

II. И.п. – сидя на стуле, положение рук то же, что в упражнении I. 1–2 – медленный глубокий вдох через нос. 3–4 – медленный полный выдох через плотно сжатые губы. Повторить 14–26 раз.

III. И.п. – о.с. согнув руки, ладони с боков слегка сжимают грудную клетку. 1–2 – медленный глубокий вдох через нос, разводя руки в стороны. 3–4 – медленный выдох, сдавливая ладонями грудную клетку. Повторить 18–20 раз.

IV. И.п. – о.с. 1–4 – четыре шага на месте или с продвижением вперед (медленный вдох). 5–8 – то же, но медленный выдох. Повторить 20–26 раз.

V. И.п. – о.с. Ходьба на месте или с продвижением вперед, постепенно увеличивая продолжительность вдоха и выдоха (т.е. делать вдох на 5, 6, 7, 8 шагов с последующим таким же по продолжительности выдохом).

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – прогнуться, отвести голову, плечи и локти назад, сделать медленный вдох через нос. 3–4 – наклон вперед, сжимая живот пальцами рук (выдох). Повторить 16–20 раз.

VII. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – медленно наклониться влево, скользя ладонью правой руки вверх до подмышечной впадины (глубокий вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–6 – то же в другую сторону. 7–8 – н.п. Повторить 16–18 раз.

VIII. И.п. – стойка ноги врозь, прижимая руки скрестно к груди. 1–2 – медленно наклониться вперед, опустить руки (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). Повторить 12–16 раз.

Замечено, что систематическое выполнение дыхательных упражнений, следя за ритмом и глубиной выполнения вдоха и выдоха, позволяет в полной мере наполнять воздухом все доли и дольки (альвеолы) легких, что положительно влияет не только на улучшение формы и функции грудной клетки, но и на общее улучшение физического развития и состояния здоровья учащихся.

## ГИМНАСТИКА, РИТМИКА, ТЕМП

Танцевальные и физические упражнения с музыкальным сопровождением были известны еще в античном мире. Замечено, что они способствуют разносторонней подготовленности, развитию физической силы и пластичности движений, правильной осанки, музыкально-ритмическому воспитанию занимающихся.

Развиваясь и совершенствуясь в различных направлениях, этот вид физических упражнений превратился в наше время в массовую двигательную активность детей и взрослых – ритмическую гимнастику.

Нынешняя ритмическая гимнастика является не только средством формирования привлекательного внешнего облика, разностороннего гармоничного физического развития, но и средством эстетического и нравственного воспитания занимающихся.

По данным имеющихся исследований и публикаций, регулярные занятия ритмической гимнастикой эффективны в развитии силы, гибкости, выносливости, координации движений. Они способствуют повышению физической и умственной работоспособности; прививают навыки психорегуляции и гигиены; развивают чувство ритма; обогащают знаниями о физической культуре, здоровом образе жизни, что является значимым в физическом воспитании детей и учащейся молодежи.

Секреты популярности и успешного развития современной ритмической гимнастики в ее доступности, эмоциональности, эффективности. Двигательная активность с соответствующим музыкальным сопровождением интересна людям различного возраста, особенно детям, школьникам, учащейся молодежи. Занятия ритмической гимнастикой вовлекают в работу все группы мышц и суставы, стимулируют деятельность всех систем растущего организма, что имеет оздоровительное и воспитательное значение. Такие занятия интересны детям. Они приносят им удовольствие и радость, компенсируют недостаток их двигательной активности.

Основными средствами ритмической гимнастики являются общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гантелями, обручами, скакалками и др. Эти упражнения подбираются и составляются в комплексы, которые должны быть доступными и интересными для учащихся. Каждый комплекс упражнений ритмической гимнастики имеет целевую направленность на решение конкретных педагогических задач с учетом возраста, пола, физической подготовленности занимающихся.

Занятия ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста носят, преимущественно, ярко выраженный игровой характер.

Упражнения, входящие в комплексы ритмической гимнастики для младших школьников, должны быть доступными и интересными для них. Дети с интересом осваивают упражнения, которые имеют свое название и содержат в себе тот или иной конкретный зрительный образ. Занятия будут более эмоциональными и эффективными, если в них используются комплексы упражнений, объединенные единым игровым сюжетом. Такие занятия пробуждают у занимающихся творческую фантазию, стремление к самостоя-

тельному выполнению упражнений. Дети относятся к игре как к серьезному делу. Поэтому между выполняемыми в игре упражнениями и представлениями детей об окружающем мире должна быть тесная взаимосвязь.

Эмоциональность занятий ритмической гимнастикой повышается при участии в них взрослых: родителей, старшеклассников, учителей. С их помощью, особенно руководящей роли учителя, дети быстрее настраивают свое воображение в нужном направлении, четче контролируют свои движения, темп, ритм, количество их повторений, взаимосвязь движений с музыкальным сопровождением. В комплексах упражнений для занятий ритмической гимнастикой с младшими школьниками постоянно должны быть элементы новизны. Поэтому их необходимо разнообразить и постепенно менять.

Ниже приводится примерное содержание комплекса упражнений ритмической гимнастики для учащихся I–II классов.

### **Комплекс № 6. Упражнения ритмической гимнастики**

Перед началом занятий учащиеся стоят в разомкнутой колонне. Интервал и дистанция между учащимися – 2 метра.

#### ***I. «Наклон головы»***

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед. 2 – и.п. 3 – наклон головы назад. 4 – и.п. 5 – наклон головы вправо. 6 – и.п. 7 – наклон головы влево. 8 – и.п. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 4 раза.

#### ***II. «Поднимание плеч»***

И.п. – то же, что в упражнении 1. 1 – поднять правое плечо. 2 – и.п. 3 – поднять левое плечо. 4 – и.п. 5 – поднять оба плеча. 6 – и.п. 7 – то же, что в упражнении 5. 8 – и.п. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 4 раза.

#### ***III. «Повороты туловища»***

И.п. – то же, что и 2. 1 – полуприсед с поворотом туловища направо, хлопок согнутыми руками перед собой. 2 – и.п. 3 – то же, что 1, но поворот туловища влево. 4 – и.п. Упражнение повторить 8 раз. После выполнения упражнения прыжком принять положение – о.с.

#### ***IV. «Хлопки руками»***

И.п. – о.с. 1 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, хлопок прямыми руками над головой. 2 – и.п. 3 – полуприсед, хлопок руками внизу, перед собой. 4 – и.п. 5 – согнуть правую вперед, хлопок под ней. 6 – и.п. 7 – то же, что 5, но согнуть левую ногу. 8 – и.п. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 4 раза.

#### ***V. «Приседания»***

И.п. – о.с. 1 – присед, руки на поясе. 2 – и.п. 3 – то же, что 1, но руки вперед. 4 – и.п. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 8 раз и принять и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

#### ***VI. «Часики»***

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, сказать «Тик». 2 – и.п. 3 – наклон влево, сказать «Так». 4 – и.п. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 8 раз.



## VII. «Крестик»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – с поворотом туловища налево, согнуть левую ногу и правую руку вперед, касаясь локтем колена. 2 – и.п. 3 – то же, что счет 1, но сгибая правую ногу вперед. 4 – и.п. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 8 раз.

## VIII. «Попрыгаем»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – прыжком принять положение о.с. 2 – и.п. 3 – прыжком – о.с., руки через стороны вверх, хлопок. 4 – о.с. Дыхание равномерное. Упражнение повторить 8 раз.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

В разделе «Умения, навыки, способы деятельности» учебной программы «Физическая культура и здоровье I–XI классы» (Минск, 2008) имеется учебный материал гимнастики для учащихся I–IV классов. В перечне различных средств этого раздела есть и танцевальные движения, на изучение которых в каждом классе отводится по четыре часа времени. В первом классе дети учатся выполнять плавные шаги, шаги галопа в сторону, шаги танца «Бульба» с поворотами плеч вправо, влево и вынесением рук вперед. Во втором классе изучаются шаги польки, мазурки (музыкальные размеры  $2/4$  и  $3/4$  с одним движением на такт). В третьем – осваивают шаги полонеза, «Крыжачка», вальса, а в четвертом – усложненные варианты танцевальных шагов «Бульба», «Крыжачка», польки, полонеза, вальса, мазурки с движениями туловища, головы, рук.

Следует заметить, что при недостаточном количестве учебного времени и широком перечне различных танцевальных движений, которые должны быть изучены в начальной школе, решение этой задачи является возможным лишь в ознакомительном варианте.

В начальной школе учащиеся посредством изучения упомянутых танцевальных движений должны приобщиться к музыкально-ритмическому воспитанию (МРВ) – предмету, где музыка и движение в созвучии приносят удовлетворение и радость в физическом воспитании младших школьников. Хорошо подобранная к движениям музыка помогает учащимся формировать музыкальную память, ритмично и красиво двигаться, быть организованными и дисциплинированными.

Ценность музыкально-ритмических занятий заключается в том, что с их помощью воспитываются сознательность и активное творческое отношение к обучению, что способствует умственному и физическому воспитанию занимающихся.

В младшем школьном возрасте следует основательно, системно и последовательно формировать основы оздоровления, образования и разностороннего воспитания личности учащегося.

При профессиональном отношении к учебному процессу и внеклассной работе по физическому воспитанию младших школьников и соответствующей музыкально-ритмической подготовке учителя физкультуры имеют возможность создать системную основу музыкально-ритмического воспитания

учащихся. Используя средства данного предмета (элементарные основы музыкальной грамоты; упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры; упражнения хореографии, ритмической и художественной гимнастики; ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; элементы национальных и современных танцев), можно в полной мере существенно обогатить общее и музыкально-ритмическое воспитание детей.

Профессиональный подход к физическому воспитанию учащихся, особенно в младшем школьном возрасте, обязывает учителя физкультуры обучать детей разнообразным навыкам, которые могут быть востребованы в повседневной жизни. Музыкально-ритмическое воспитание является одним из таких видов двигательной деятельности, который является востребованным в современном здоровом образе жизни людей. В прилагаемом списке литературы (14 источнике) имеется материал о средствах и методике музыкально-ритмических занятий МРВ, а примерный план одного урока показан ниже.

### **План урока музыкально-ритмического воспитания для учащихся I–II классов**

Перед началом урока дети находятся в одной шеренге.

1. Проконтролировать и оценить положение правильной осанки учащихся. С началом звучания определенной мелодии ученики принимают положение правильной осанки и сохраняют его весь период звучания музыки. Учитель проверяет качество выполнения данного задания каждым учащимся и выставляет оценку.

2. Повторить ходьбу мягким, бодрым и спокойным шагом в игровой манере. Класс расположен в разомкнутом строю. С началом звучания музыки все дети начинают передвигаться по залу в свободном направлении, выбирая шаг, соответствующий характеру музыки. С окончанием – все учащиеся останавливаются, а затем быстро, без шума направляются на свои места и принимают строевую стойку. Учитель отмечает школьников, которые выполнили движение правильнее и организованнее других.

3. Ходьба на носках. «Бесконечная сказка» (Щелкунчик). Дети, стоя по кругу, с первым звуком музыки начинают ходьбу на носках, стараясь не сгибать ноги, туловище держать вертикально, не прогибаясь в пояснице и не выпячивая живот вперед. Передвигаясь по кругу, дети повторяют за учителем или водящим все движения в соответствии с музыкой.

4. Повторить бег в ритме и темпе польки «Мистер Жук».

5. Имитационные общеразвивающие упражнения под музыку.

а) «Регулировщик». Стоя ноги врозь, руки перед грудью, пальцами одной руки захватить предплечье разноименной руки. 1 – полуприсед, с поворотом туловища направо, резко разогнуть правую руку в сторону–назад. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону.

б) «Боксер». Стоя ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища налево, резко разогнуть правую руку вперед, кисть в кулаке. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону.

в) «Цыпленок». В стойке прогнувшись, руки к плечам. 1 – шаг правой отвести голову и локти назад, свести лопатки. 2 – шаг левой, руки в и.п.

г) «Матрешка». В стойке руки перед грудью. 1 – шаг правой ногой вправо, наклон головы вправо. 2 – приставить левую к правой, наклон головы влево.

д) «Теремок». В стойке ноги врозь, руки к плечам, предплечья соединены. 1 – рывок согнутыми руками в стороны–назад. 2 – и.п. 3–4 – то же, поднимая и опуская голову.

е) «Кузнечик». Узкая стойка, ноги врозь. 1 – присесть, поднимая руки через стороны вверх. 2 – и.п. Каждое упражнение повторить 8 раз в ритме музыки.

б. Музыкально-ритмическая игра «Птица без гнезда». Для музыкального сопровождения можно использовать соответствующую мелодию. Играющие расположены по кругу парами с интервалом 1,5–2 м. Игроки, стоящие по внутреннему кругу – «гнезда» – ставят руки на пояс, а игроки наружного круга – «птицы» – кладут руки на плечи партнеру. В центре стоит водящий – «птица без гнезда».

С началом музыки все «птицы» легко на носках бегают по площадке, имитируя руками взмах крыльев. Водящий движется со всеми в любом направлении. С прекращением музыки все останавливаются. По команде учителя «Птицы в гнезда» все бегут к «гнездам» вместе с водящим и стараются как можно скорее занять одно из них. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого дети меняются ролями и игра повторяется. Выигрывают те дети, кто ни разу не побывал в роли водящего.

**Правила игры.** Все «птицы» вылетают из своих «гнезд» с началом игры, а возвращаться в «гнезда» можно только по команде учителя. Занявшим «гнездо» считается лишь тот участник игры, кто положил руки на плечи впереди стоящему.

**Указания к игре.** До начала игры дети внимательно слушают музыку. Учитель обращает их внимание на легкость звучания мелодии, стараясь вызвать у детей яркое представление о том, как легко и красиво летают птицы.

## УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Равновесие – это способность к сохранению устойчивого положения поз и движений. Упражнения в равновесии имеют прикладное значение, и используется в различной двигательной деятельности учащихся.

Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем организма, функциональные возможности которых можно успешно развивать с помощью упражнений в равновесии. В науке и практике замечено, что упражнения в равновесии значительно повышают тонус мышц, удерживающий позвоночник в правильном положении, что является существенным фактором в формировании и поддержании правильной осанки учащихся.

Упражнения в равновесии выполняются на месте и в движении, на полу и на повышенной опоре: гимнастической скамейке, рейке скамейки, низком (высота 15–30 см), среднем (высота 50–70 см), высоком (высота 90–120 см) бревне. От правильного овладения учащимися I–IV классов техникой выполнения упражнений в равновесии зависит успешность освоения ими программного материала в старших классах. Поэтому в процессе обучения учащихся в этих классах необходимо сформировать у них устойчивые навыки сохранения статического и динамического равновесия. Параллельно с этим следует развивать и двигательные способности

учащихся, учить их рациональной и правильной технике выполнения этих упражнений, не упуская из виду воспитание смелости, уверенности, самообладания, эмоциональной устойчивости.

Многие упражнения в равновесии усваиваются учащимися на повышенной опоре, что обязывает учителя строго соблюдать основные правила техники безопасности занятий:

- Хорошо разминать и подводить учащихся к изучаемым упражнениям.
- Обеспечивать хорошую организацию занятий и дисциплину учащихся.
- Доходчиво объяснять назначение и технику выполнения упражнения.
- Изучать упражнение учащиеся должны только с разрешения учителя.
- Перед изучением упражнений на бревне необходимо предварительно научить учащихся мягко приземляться.
- После выполнения упражнений в равновесии приземляться на плотно уложенные возле бревна гимнастические маты.
- Постоянно обеспечивать страховку, самостраховку и помощь в освоении соскоков со снарядов.

Упражнения в равновесии можно изучать в такой последовательности:

Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну вперед, в стороны, назад; ходьба на носках укороченными и приставными шагами.

После привития учащимся устойчивого навыка сохранять позы и уверенно передвигаться по бревну данными способами ходьбы.

Можно обучать их элементарным соединениям и упражнениям. При этом рекомендуется дополнительно выполнить следующие упражнения.

1. Стойки на двух и одной ноге на носках на полу.
2. То же, что 1, стоя на гимнастической скамейке.
3. То же, что 2, с закрытыми глазами.
4. Ходьба на носках, руки: вперед, в стороны, вверх, вниз.
5. То же, что 4, с остановками и паузами, например: 1–2 – два шага вперед, начиная с левой ноги, руки вперед, в стороны. 3–4 – стойка на носках – держать (3 с). 5–6 – два шага вперед, начиная с правой ноги, руки вперед вверх. 7–8 – стойка на носках – держать (3 с) и т.д.
6. Стойки на гимнастической скамейке, продольно и поперек на одной ноге, другую – вперед, назад, в сторону.
7. То же, что 6, на рейке гимнастической скамейки.
8. То же, что 7, с закрытыми глазами.
9. Ходьба на носках по низкому бревну укороченными и приставными шагами из стойки поперек и продольно.
10. То же, что 9, но ходьба по бревну (высота 50–70 см) с остановками, паузами.
11. Ходьба на носках по высокому бревну (высота 90 см) с остановками, паузами; приставными и укороченными шагами вперед, назад (в стойке поперек), вправо, влево (в стойке продольно).

При выполнении этих упражнений учащиеся могут допускать следующие ошибки: опускать плечи и голову, неуверенно, закрепощено передвигаться в ходьбе.

Для их исправления следует повторить ходьбу укороченными и приставными шагами по обозначенным на полу линиям, по рейке гимнастической скамейки, в игровых заданиях: «Кто стройнее ходит?», «Кто выше держит голову и сохраняет правильную осанку?» и др.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании – одна из основных задач физического воспитания учащихся. Потребность – предпосылка, начало заинтересованности, осознанного интереса, мотивации, цели и результата деятельности в физическом совершенствовании учащегося. Учитель физкультуры, начиная с первого класса, обязан развивать у учащихся потребность в систематической двигательной активности и постепенно профессионально, в соответствии с возрастом, физической подготовленностью учащихся и содержанием освоенного или программного материала по гимнастике, подвести их к осознанному физическому самообразованию.

Началом этого процесса являются первые домашние задания по физической культуре. Если учитель физкультуры, правильно понимая конечную цель физического воспитания школьников, начнет со II–III класса системную работу по подготовке учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (определит цель, средства, способы, условия реализации и контроля за выполнением заданий), то в IV классе у учащихся будет сформирован осознанный интерес, привычка к самостоятельным физическим упражнениям.

Научными исследованиями установлена и педагогической практикой подтверждена истина о том, что при ежедневном выполнении упражнений, особенно на свежем воздухе, улучшается состояние здоровья, физическое развитие, уровень физической подготовленности, осанка, успеваемость учащихся. Продолжительность таких занятий (10–15 мин) невелика, а польза – большая.

Обучение учащихся навыкам самостоятельного выполнения гимнастических упражнений учитель начинает с краткого и доходчивого рассказа об их значении и пользе. Затем разучивается комплекс упражнений. Упражнения комплекса можно разучивать, наряду с другими образовательными задачами, в основной части урока или в качестве разминки в подготовительной ее части, а также во внеурочных формах занятий.

При разучивании упражнений надо дополнительно давать учащимся знания о конкретной направленности каждого упражнения, его дозировке, энергостойкости и др. Параллельно необходимо формировать у учащихся инструкторские навыки и самостоятельность в выполнении упражнений. Например, при расположении учащихся в две шеренги лицом друг к другу (парами) при разучивании очередного упражнения комплекса предложить учащимся, стоящим в первой шеренге, оценить качество выполнения упражнений своих партнеров, стоящих во второй шеренге, выявить и исправить их ошибки, зеркально показать их упражнения, после чего поменяться ролями в парах.

Так у учащихся формируются умения контролировать и оценивать свои действия и действия партнера, то есть инструкторские навыки, что является началом

самостоятельных занятий. По ходу занятий учитель сообщает учащимся необходимые знания об условиях их правильного и эффективного выполнения.

*Свежий воздух* – первое необходимое условие занятий гимнастическими упражнениями. Лучше всего заниматься гимнастическими упражнениями на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке, что способствует большему притоку кислорода в организм занимающегося.

*Легкий костюм* – обеспечивает свободу движений, способствует закаливанию организма. Лучше всего, если позволяют погодные условия, быть на занятиях в трусах и майке. Чем больше поверхность тела открыта, тем больше эффект закаливания организма. При занятиях на улице осенью, зимой, ранней весной костюм учащихся тоже должен быть легким, но в соответствии с погодными условиями защищать организм от переохлаждения.

*Подбор и количество упражнений.* Разучивая конкретный комплекс упражнений, с учетом принципа разностороннего воздействия, учитель обращает внимание учащихся на то, что в комплексе надо разнопланово включать упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, спины. Общее количество упражнений – 8–12.

*Количество повторений.* Эффективность занятий во многом зависит не только от подбора и расположения упражнений, но и от количества их повторений. В течение 10–15 минут каждое упражнение можно повторить не менее 8–12 раз. При этом физиологическая нагрузка должна постепенно возрастать к середине занятий и плавно снижаться к их окончанию. Содержание выполненных упражнений в течение 3–4 недель постепенно обновляется.

*Чередование упражнений.* Упражнения подбираются по порядку включения в работу разных звеньев тела: упражнения в подтягивании – для поддержания правильной осанки; ходьба – для мышц туловища, плечевого пояса; прыжки, бег – успокаивающие упражнения на осанку и вновь ходьба.

В конце занятий учащийся должен испытывать приятное ощущение теплоты и легкой усталости, что свидетельствует о полной готовности организма к предстоящей деятельности.

*Дыхание.* Процесс дыхания регулируется дыхательными центрами автоматически (непроизвольно) в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При выполнении интенсивных физических упражнений, дыхание становится глубже и чаще, и наоборот. Если не научить школьников сознательно и ритмично сочетать движение с дыханием, то при выполнении сложных гимнастических упражнений у них возможны напряжения и задержки ритма дыхания. Поэтому следует научить учащихся ритмично выполнять вдох в исходном положении, а выдох во время выполнения упражнения, например: И.п. – о.с. руки на пояс – вдох, присед, руки вперед – выдох. Проходя через нос, воздух согревается, что при холодной погоде является профилактикой простудных заболеваний.

При разучивании комплексов самостоятельных занятий необходимо не только научить учащихся правильно выполнять упражнения, но убедить их ежедневно и терпеливо трудиться не ради сегодняшнего эффекта и быстрого положительного результата, а ради конечной цели – укрепления здоровья (что не совсем понятно учащимся – так как школьники не задумываются о будущем состоянии своего здоровья).

Чтобы убедить учащихся в пользе ежедневных физических упражнений, надо на уроках физкультуры постоянно проводить выборочные демонстрации комплексов упражнений 2–3 учащимися, соревнования на лучшее их выполнение внутри класса, между параллелями; приучать учащихся вести записи в дневниках самоконтроля (недельной двигательной активности), что стимулирует сознательное отношение учащихся к самостоятельному физическому совершенствованию.

В соответствии с принципом о разностороннем воздействии упражнений на организм занимающегося следует, используя адекватные средства, последовательно включать в работу основные группы мышц.

Для укрепления мышц туловища и увеличения подвижности позвоночника выполняются пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных стоек, стоек на коленях, сидя ноги врозь; повороты туловища в сочетании с наклонами; то же чередуя наклоны с поворотами.

Для мышц ног: прыжки, приседания на двух и одной ноге с различными положениями рук; то же, со скакалкой, пружинистые приседания в глубоком выпаде правой (левой) со сменой положения ног прыжком и др.

Для мышц рук и туловища: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, с последующими хлопками; то же, с одновременными отталкиваниями от опоры руками и ногами; то же, с разведением и сведением ног; повороты туловища из упора лежа ноги врозь.

Для активации работы сердечно-сосудистой системы и укрепления мышц ног: приседания, прыжки вверх из упора присев; то же, прогибаясь в прыжке; то же с поворотом на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ ; то же, с разведением и сведением, сгибанием и разгибанием ног; то же, с различными движениями руками.

Заканчивается комплекс занятий бегом, ходьбой на месте, 2–3 упражнениями на расслабление мышц и восстановлением равномерного дыхания, переходом к водным процедурам.

Такая схема занятий не является постоянной и строго определенной. Учащиеся сами или с помощью учителя физкультуры, родителей могут составить свои упражнения для укрепления здоровья и разностороннего физического развития.

По мере формирования привычки к ежедневным физическим упражнениям и приобретения опыта самостоятельных занятий учащимися можно использовать различные предметы: гантели, мячи, гимнастические палки, скакалки и др.

Ниже следует примерное содержание различных комплексов упражнений, которые учащиеся могут использовать в самостоятельных занятиях и при составлении своих комплексов упражнений. Перед началом комплексов выполняется энергичная ходьба на месте (30–40 шагов) с широкими и свободными движениями рук. Дыхание глубокое, равномерное.

## **Комплекс № 7. Имитационные упражнения**

### ***I. «На параде»***

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.) (рис. 1). Энергичная ходьба на месте. Следить за сохранением правильной осанки. Дыхание равномерное. (24–32 шага – 1/2 минуты).

### ***II. «Подрастает»***

И.п. – о.с. (рис. 2). 1–2 – подняться на ноги, руки через стороны вверх, подтянуться, поднять голову – вдох. 3–4 – опуститься в и.п., руки через стороны вниз – выдох (8–12 раз).

### ***III. «Тик-так»***

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (рис. 3). 1–2 – наклон влево. 3–4 – наклон вправо. Спину держать прямо. Локти разведены. Дыхание равномерное (8–16 раз).

### ***IV. «Подсолнух»***

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены (рис. 4). 1–2 – наклоняясь вперед, часто с силой сгибая и разгибая пальцы рук, коснуться ладонями голеней ног – выдох. 3–4 – выпрямиться в и.п., сгибая и разгибая пальцы – вдох (8–16 раз).

### ***V. «Кошечка»***

И.п. – упор стоя на коленях (рис. 5). 1–2 – наклоняя голову вниз, выгнуть спину – выдох. 3–4 – поднимая голову вверх, прогнуть спину – вдох. Руки не сгибать, не отрывать колени от пола. Дыхание равномерное. (12–16 раз).

### ***VI. «Зайчик»***

И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны (рис. 6). 1–2 – глубокий присед, не отрывая пятки ног от пола, согнуть руки к голове, обозначив «ушки» – выдох. 3–4 – встать в и.п., руки вниз – вдох (12–16 раз).

### ***VII. «Мячик»***

И.п. – о.с. (рис. 7). Прыжки на месте. Выполнять мягко на носках, не сгибая ног. Следить за сохранением правильной осанки. Дыхание равномерное (16–24 раза). После прыжков ходьба на месте.

### ***VIII. «Штангист»***

И.п. – стойка ноги врозь (стопы на ширине плеч), руки внизу (рис. 8). 1 – энергично согнуть руки к плечам (ладони вперед), кисти сжать в кулаки. 2 – быстро выпрямить руки вверх, подняв голову. 3 – согнуть руки к плечам. 4 – руки вниз. Дыхание свободное (8–16 раз).

## **Комплекс № 8. Имитационные упражнения**

### ***I. «Дровосек»***

И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, пальцы сцеплены в «замок» (рис. 9). 1 – плавно поднять руки вверх, прогнуться – вдох. 2 – быстро наклоняясь вперед, руки вниз – выдох. Прогибание назад (счет раз) и наклон вперед



(счет два) можно сопровождать шумовыми выдохами «у-ух», «а-ах» (12–16 раз).



Рис. 1.

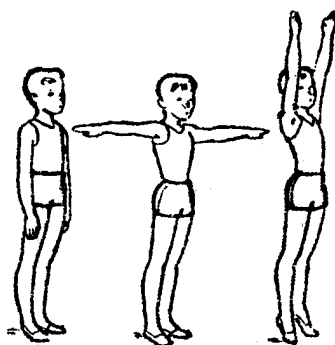


Рис. 2.

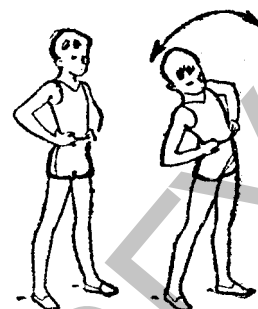


Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.

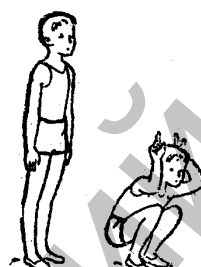


Рис. 6.



Рис. 7.

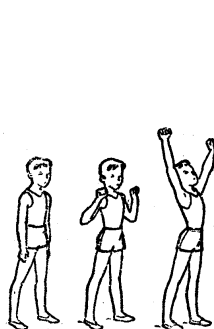


Рис. 8.

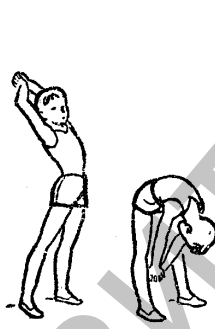


Рис. 9.

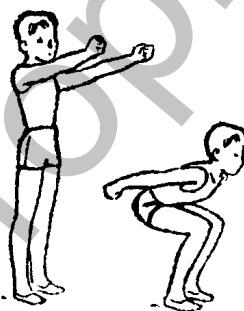


Рис. 10.

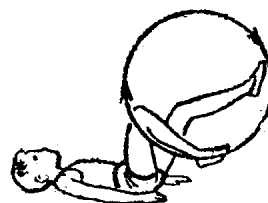


Рис. 11.

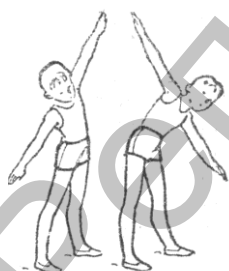


Рис. 12.

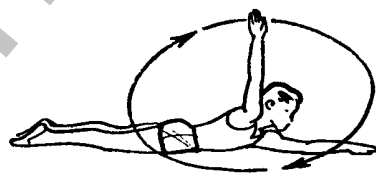


Рис. 13.



Рис. 14.



Рис. 15.

## II. «Лыжник»

И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вперед, кисти сжать в кулаки (рис. 10). 1 – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад – книзу (имитация отталкивания палками) – выдох. 2 – и.п. – вдох (16–24 раза).

### III. «Велосипедист»

И.п. – лежа на спине, согнув ноги вперед, руки вниз (вдоль туловища) (рис. 11). Попеременные круговые движения ногами, сгибая и разгибая их. Дыхание равномерное. Темп движений регулировать подсчетом, хлопками, музыкой (16–32 счета).

### IV. «Летчик»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны (рис. 12). 1–2 – наклон вправо. 3–4 – наклон влево. Следить за правильным положением рук. Дыхание произвольное (8–16 раз).

### V. «Пловец»

И.п. – лежа на груди, руки вверх, ладони на полу (рис. 13). 1–2 – поворачивая левую руку ладонью наружу, сделать загребающее движение, опустить ее в сторону и вниз – к бедру – вдох. 3–4 – пронося руку через сторону вверх, положить ее обратно на пол – выдох. Голову поворачивать в сторону работающей руки. Выполнять движения неторопливо (16–24 раза). Дыхание равномерное.

### VI. «Боксер»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки (рис. 14). 1 – поворачивая туловище направо, быстро выпрямить руку вперед – сделать «удар». 2 – и.п. 3–4 – то же другой рукой. Движения выполнять энергично. Дыхание равномерное (24–32 раза).

### VII. «Лыжник»

И.п. – стойка с сомкнутыми носками, правая рука вверх, левая внизу, кисти сжаты в кулаки (рис. 15). 1 – пружинистое полуприседание с полунаклоном туловища вперед и сменой положения рук. 2 – и.п. Движения руками выполнять свободно. Дыхание равномерное (24–32 раза).

### VIII. «Прыжки кенгуру»

И.п. – полуприсед с полунаклоном туловища вперед, руки назад – в стороны (рис. 16). 1–8 – восемь мягких прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 1–8 – то же после поворота кругом (8–10 раз). Ходьба на месте.



Рис. 16.

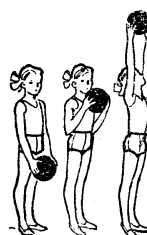


Рис. 17.

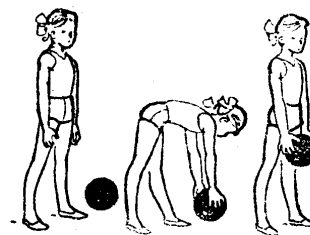


Рис. 18.

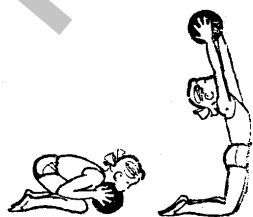


Рис. 19.



Рис. 20.



Рис. 21.

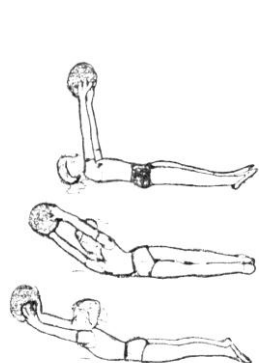


Рис. 22.



Рис. 23.



Рис. 24.

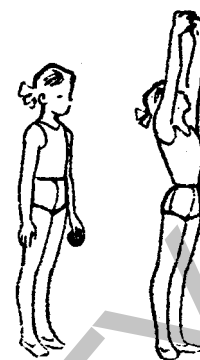


Рис. 25.

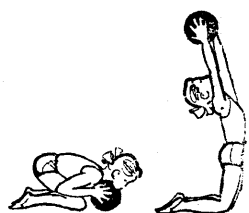


Рис. 26.

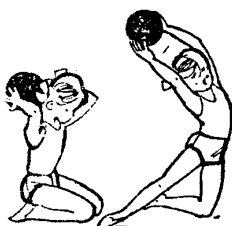


Рис. 27.



Рис. 28.



Рис. 29.

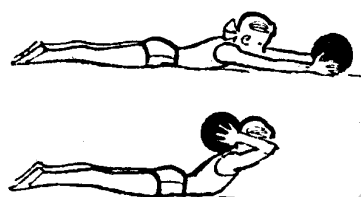


Рис. 30.

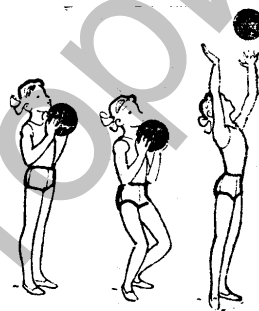


Рис. 31.



Рис. 32.

### **Комплекс № 9. Упражнения с большими мячами**

I. И.п. – о.с., мяч внизу (рис. 17). 1 – мяч на грудь. 2 – подняться на носки, мяч вверх – вдох. 3 – опуститься в о.с., мяч на грудь. 4 – мяч вниз – выдох. Дыхание равномерное (8–12 раз).

II. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу слева (рис. 18). 1 – наклон вперед, взять мяч – выдох. 2 – выпрямиться, мяч внизу в руках – вдох. 3 – наклон вперед, положить мяч на пол справа – выдох. 4 – выпрямиться в и.п. – вдох. При наклонах (влево–вправо), не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Дыхание равномерное (10–12 раз).

III. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, касаясь грудью лежащего на полу мяча (рис. 19). 1–2 – выпрямиться в стойку на коленях, прогнуться, поднять голову, мяч вверх – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. Прогибаясь, сохранять равновесие, подавая вперед бедра и таз. Дыхание равномерное (16–24 раза).

IV. И.п. – лежа на груди, мяч в руках вверху (рис. 20). 1–2 – прогнуться, поднять плечи, и, сгибая руки, отвести мяч за голову – выдох. 3–4 – и.п. – выдох. Прогибаясь, не отрывать ноги от пола и не напрягаться. Дыхание равномерное (16–24 раза).

V. И.п. – упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями (рис. 21). 1 – согнуть ноги. 2 – и.п. Руки в упоре сзади не сгибать. Дыхание произвольное (14–16 раз).

VI. И.п. – лежа на спине, руки с мячом впереди (рис. 22). 1–2 – перекат влево на живот, прогибаясь и поднимая руки вверх. 3–4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону. При перекатах не касаться пола руками, мячом и задерживать дыхание (16–24 раза).

VII. И.п. – полуприсед в узкой стойке ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 23). 1 – выпрямляясь, подбросить мяч вверх и потянуться за ним. 2 – поймать мяч вверху и, полуприсядая, опустить его в и.п. Дыхание равномерное (24–32 раза).

VIII. И.п. – о.с., руки на поясе, мяч на полу, слева (рис. 24). 1–4 – четыре прыжка на двух ногах, продвигаясь вокруг мяча против часовой стрелки. 5–8 – то же, но, передвигаясь в другом направлении. Вариант. Прыжки на двух перемещаясь влево, затем вправо, стоя лицом к мячу. Дыхание равномерное (24–32 раза). Затем перейти на ходьбу на месте.

### **Комплекс № 10. Упражнения с большими мячами**

I. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 25). 1–2 – поднимаясь на носки мяч вверх – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. Дыхание равномерное (16–20 раз).

II. И.п. – стойка на коленях, мяч в руках вверху (рис. 26). 1–2 – сед на пятках с наклоном вперед, положив мяч на пол, коснуться его грудью – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. Дыхание равномерное (16–18 раз).

III. Сед на пятках, мяч за головой (рис. 27). 1 – выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок (наклон вправо), руки вверх – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же в левую сторону (16–24 раза).

IV. И.п. – упор сидя сзади, мяч зажат между стопами (рис. 28). 1 – согнуть ноги, приближая мяч к ягодицам. 2 – и.п. В упоре сидя сзади туловище прямо и не сгибать руки. Дыхание равномерное (16–24 раза).

V. И.п. – сед, мяч на полу у коленей, слева (рис. 29). 1–2 – слегка поднимая и сгибая ноги, прокатить под ними мяч вправо, до остановки правой рукой, после чего опустить ноги на пол. 3–4 – то же, но в другую сторону. При перекатах мяча под ногами не отклонять туловища назад. Дыхание равномерное (14–16 раз). После освоения упражнения темп его выполнения можно увеличить в два раза.

VI. И.п. – лежа на груди, мяч в руках вверху (рис. 30) на полу. 1–2 – прогнуться, поднять плечи и сгибая руки отвести мяч за голову – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. Прогибаясь, ноги от пола не отрывать. Вариант. Выполнять движения в два раза быстрее. Дыхание произвольное (16–18 раз).

VII. И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч на груди (рис. 31). 1 – бросить мяч вверх, полностью разгибая руки. 2 – мягко поймать мяч вытянутыми вверх руками и, быстро сгибая их, принять и.п. Вариант. Перед броском мяча вверх выполнить полуприсед, присед. Дыхание равномерное (24–32 раза).

VIII. И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч удерживается между стопами (рис. 32). 1–8 – восемь прыжков на месте, удерживая мяч между ногами. Стараться прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное (6–8 раз). После прыжков перейти на ходьбу на месте.

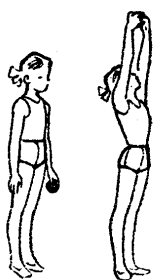


Рис. 33.

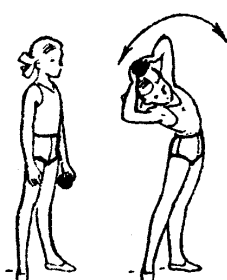


Рис. 34.

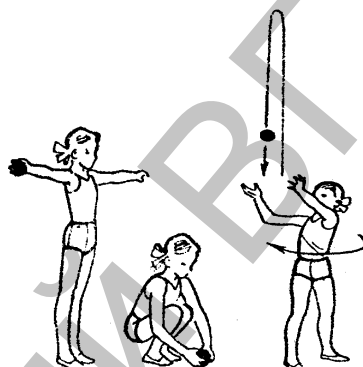


Рис. 35.



Рис. 36.



Рис. 37.



Рис. 38.

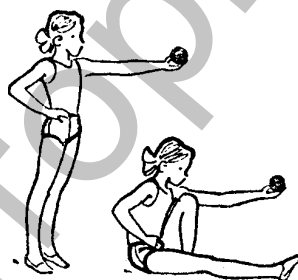


Рис. 39.



Рис. 40.

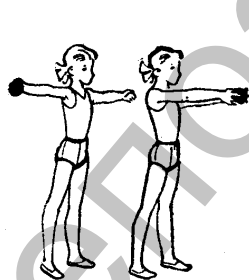


Рис. 41.

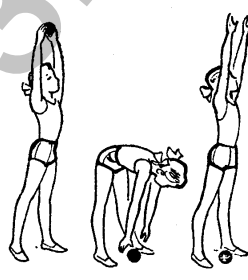


Рис. 42.

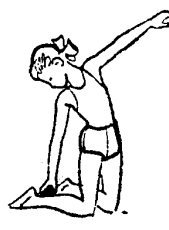


Рис. 43.

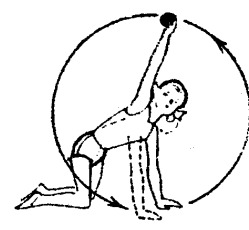


Рис. 44.



Рис. 45.

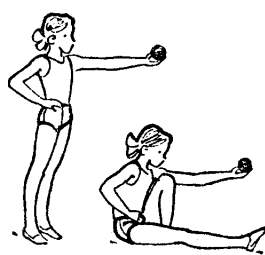


Рис. 46.



Рис. 47.



Рис. 48.

## **Комплекс № 11. Упражнения с малыми мячами**

I. И.п. – о.с. мяч в левой руке (рис. 33). 1–2 – подняться на носки, потянуться, руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку – вдох. 3–4 – опуститься в о.с., руки вниз – выдох. 5–8 – повторить то же, передавая мяч из правой руки в левую. Дыхание равномерное (24–32 раза).

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в левой руке (рис. 34). 1–2 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку. 3–4 – выпрямиться, руки вниз. 5–8 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. Дыхание произвольное без задержки (16–24 счета).

III. И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 35). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передавая мяч у носков ног в левую руку – выдох. 3–4 – встать, руки в стороны – вдох. 5–8 – то же. Передавая мяч в правую руку. Следить за правильной осанкой и равномерным дыханием (16–24 раза).

IV. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 36). 1–2 – поворот туловища направо, бросить мяч вверх и, поймав его двумя руками, вернуться в и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Мяч подбрасывать, не отрывая ступни ног от пола. Дыхание равномерное. После освоения упражнения движения можно выполнять быстрее, на один счет (16–32 раза).

V. И.п. – о.с., мяч в руках внизу (рис. 37). 1–2 – бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной и поймать мяч двумя руками. Варианты: 1 – выполнять упражнение с двумя хлопками, один – сзади, а второй – спереди или наоборот; 2 – выполнять броски и ловлю мяча с полуприседами (24–32 раза).

VI. И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч внизу в правой руке (рис. 38). 1–2 – мах правой ногой вперед, ударить мячом о пол под ней и, опуская ногу, поймать его двумя руками с другой стороны. 3–4 – то же после передачи мяча в левую руку, выполняя мах левой ногой. Дыхание равномерное (16–24 раза).

VII. И.п. – о.с. правая рука на поясе, левая – вперед, мяч на ладони (рис. 39). 1–2 – выполнить глубокий присед с переходом в положение седа, выпрямляя ноги вперед – выдох. 3–4 – встать, не роняя мяча и сохраняя принятое положение рук. 5–8 – то же, после смены положения рук. Дыхание равномерное (16–24 раза).

VIII. И.п. – о.с., мяч на полу сбоку (рис. 40). Прыжки боком (вправо–влево) через мяч. Вначале можно выполнять промежуточные прыжки на месте. Дыхание равномерное. После 24–32 прыжков ходьба на месте.

## **Комплекс № 12. Упражнения с малыми мячами**

I. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 41). 1 – руки вперед, передать мяч в левую руку – выдох. 2 – рыв-

ком руки назад в стороны – вдох. 3–4 – то же, но с передачей мяча в правую руку. Дыхание произвольное (16–32 счета).

II. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху (рис. 42). 1 – наклон вперед, положить мяч на пол между ногами – выдох. 2 – выпрямиться, руки вверх – вдох. 3 – наклониться, взять мяч – выдох. 4 – и.п. – вдох. При наклонах ноги не сгибать, мяч не бросать, а положить на пол (16–24 раза).

III. И.п. – стойка на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – небольшой наклон назад с поворотом туловища направо, положить мяч между стоп (рис. 43). 2 – и.п. 3 – небольшой наклон назад с поворотом туловища налево, поднять мяч левой рукой. 4 – и.п. Движения выполнять слегка прогнувшись, стараясь не отрывать коленей от пола, не садясь на пятки. Дыхание равномерное (16–18 раз).

IV. И.п. – упор стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1–4 – взять мяч правой рукой и, сделав ей большой круг (вперед – кверху), положить мяч на и.п. (рис. 44). 5–8 – то же левой рукой. Следить взглядом за движением мяча, не отрывая коленей от пола. Делать вдох в начале круга, а выдох в его окончании (16–24 раза).

V. И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 45). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку – выдох. 3–4 – встать, руки в стороны – вдох. 5–8 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить за сохранением правильной осанки и ритмом дыхания (16–18 раз).

VI. И.п. – о.с., правая рука на поясе, левая – вперед, мяч на ладони (рис. 46). 1–2 – глубокий присед на левой в сед, правая вперед – выдох. 3–4 – встать в и.п., сменить положение рук, передав мяч в левую руку. Дыхание равномерное (16–24 раза).

VII. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – повернуть туловище направо, бросить мяч вверх и поймать его двумя руками (рис. 47). 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч точно вверх, не отрывая ступней от пола. Дыхание равномерное (16–24 раза).

VIII. И.п. – стойка ноги врозь правой (правая нога спереди) мяч между ногами, руки на поясе (рис. 48). 1 – прыжок вверх со сменой положения ног. 2 – прыжок в стойку ноги врозь. 3 – прыжок в стойку ноги врозь правой. 4 – прыжок в стойку ноги врозь. Прыгать мягко. Дыхание равномерное (24–32 раза).

### **Комплекс № 13. Упражнения со скакалками**

I. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу (рис. 49). 1–2 – встать на носки, прогнуться, растягивая скакалку, руки вверх – в стороны – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. 8–16 раз.

II. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед–книзу, скакалка натянута (рис. 50). 1–2 – наклон вперед, руки через стороны назад – выдох. Следить, чтобы при выполнении упражнения руки и ноги были прямыми, скакалка натянута (16–18 раз).

III. И.п. – лежа на спине, сложенная вчетверо скакалка на бедрах (рис. 51). 1–2 – согнуть ноги вперед, продев их между скакалкой и руками, и опустить вниз. 3–4 – вернуться в и.п., продев ноги в обратном направлении. Стараться держать скакалку натянутой, плотно группироваться, чтобы не задевать ее стопами ног. При сгибании ног – выдох, при разгибании – вдох. Дыхание произвольное (16–24 раза).

IV. И.п. – стойка на правой, левая впереди на середине скакалки, концы которой закручены на руки (рис. 52). 1 – сгибая руки к плечам, согнуть левую ногу вперед – вдох. 2 – выпрямить левую ногу вперед и вернуть в и.п. – выдох. Стараться чувствовать преодолевающий и уступающий характер работы рук и ног, не сгибаться, дышать равномерно. После 4–8 повторений менять положение ног (16–24 раза).

V. И.п. – лежа на груди, сложенная вдвое скакалка вверху (рис. 53). 1–2 – прогнуться и, натягивая скакалку, сделать выкрут вперед – вдох. 3–4 – выкрут назад в и.п. – выдох (12–16 раз). Начинать выкруты с самого широкого хвата, постепенно сужая его. Ноги от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу (рис. 54). 1–2 – натягивая скакалку и отводя правую руку в сторону, согнуть левую над головой, повернув ее направо – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. 5–8 – то же в другую сторону (16–24 раза).

VII. И.п. – узкая стойка ноги врозь на скакалке, ступни параллельны, концы скакалки накручены на руки (рис. 55). 1–2 – глубокий присед, разводя руки в стороны – выдох. 3–4 – встать, опуская руки в и.п. – вдох. Присесть на полной ступне. Дыхание равномерное (16–24 раза).

VIII. И.п. – о.с. скакалка в руках сзади, держится за концы (рис. 56). Бег на месте, то же с продвижением вперед, вращая скакалку вперед. 24–32 счета. Дыхание равномерное.

#### **Комплекс № 14. Упражнения со скакалками**

I. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в согнутых руках на шее (рис. 57). 1–2 – поворот туловища направо, руки вверх, натягивая скакалку – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. 5–8 – то же с поворотом налево. Дыхание равномерное (24–32 раза).

II. И.п. – о.с., сложенная вчетверо скакалка сзади (рис. 58). 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени. 2–3 – два пружинистых наклона, сгибая руки и притягиваясь лбом к коленям – выдох. 4 – и.п. – вдох. (16–24 раза).

III. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в согнутых руках, на шее (рис. 59). 1–2 – два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову. 3–4 – два пружинистых наклона вправо, меняя положение рук. Стараться не сгибать ноги, держать скакалку натянутой, дышать равномерно (24–32 раза).

IV. И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны, натянутая скакалка за головой (рис. 60). 1 – поворот туловища направо. 2 – и.п. 3–4 – то же в дру-



гую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать, следить, чтобы скакалка была натянутой, дыхание равномерным (16–24 раза).

V. И.п. – о.с. – сложенная вчетверо скакалка в руках, внизу (рис. 61). 1 – присед, обхватив скакалкой голени. 2 – сильно (усилием рук) наклонить туловище вперед к коленям, наклонив голову вперед – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. Стараться выполнять глубокие приседы и не поднимать таз при наклонах туловища вперед. Дыхание равномерное (16–24 раза).

VI. И.п. – о.с. – натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны. 1–2 – поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняя туловище вперед – обозначить равновесие (рис. 62). 3–4 – выпрямиться, опустить ногу. Начинать выполнять равновесие, прогибаясь активно отводя ногу назад. Менять опорную ногу после 2–4 повторений. Следить, чтобы руки и ноги все время были выпрямлены, а дыхание равномерным (16–24 раза).

VII. И.п. – о.с. – сложенная вчетверо скакалка внизу (рис. 63). 1 – выпад правой вперед, скакалку на колено, опираясь на нее руками. 2–3 – два пружинистых приседания – выдох. 4 – встать в и.п., приставляя правую – вдох. 5–8 – то же другой ногой. 16–24 счета. Дыхание равномерное.

VIII. И.п. – о.с. – скакалка в руках внизу, сзади (рис. 64). Прыжки на двух, вращая скакалку вперед (16–32 счета). То же, вращая скакалку назад (16–24 счета), ходьба на месте.

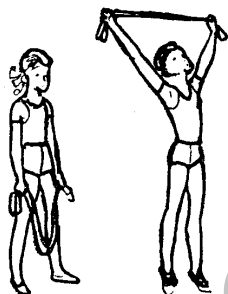


Рис. 49.

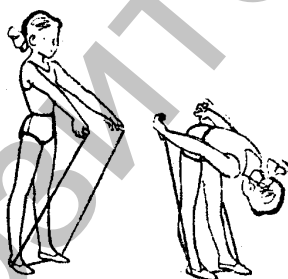


Рис. 50.

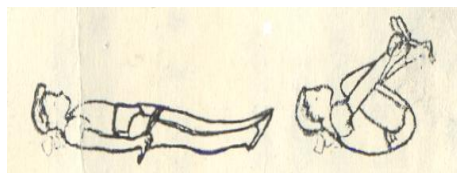


Рис. 51.



Рис. 52.



Рис. 53.

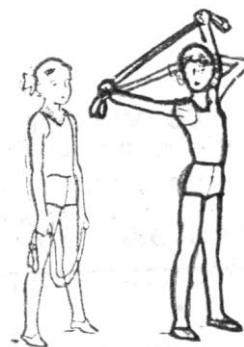


Рис. 54.

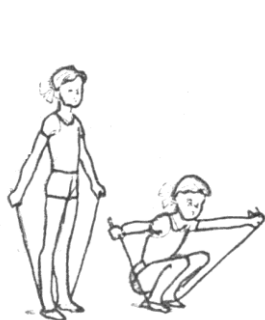


Рис. 55.



Рис. 56.

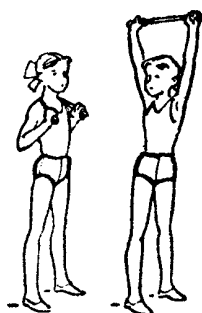


Рис. 57.



Рис. 58.



Рис. 59.



Рис. 60.



Рис. 61.

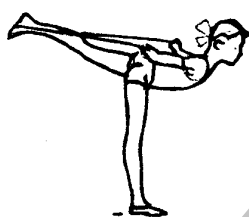


Рис. 62.



Рис. 63.



Рис. 64.

### **Комплекс № 15. Упражнения с гимнастической палкой**

I. И.п. – о.с. – палка внизу (рис. 65). 1–2 – подняться на носки, потянуться, палку вверх – вдох. 3–4 – и.п. – выдох (18–20 раз).

II. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч (рис. 66). 1–2 – поворот туловища направо. 3–4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону. Упражнение можно выполнять в два раза быстрее. При поворотах не сдвигать ноги с места. Дыхание равномерное (16–18 раз).

III. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хват шире плеч (рис. 67). 1–2 – наклон вперед, руками коснуться пола – выдох. 3–4 – выпрямиться – вдох. Стараться не сгибать ноги. Постепенно увеличивать амплитуду движений, изменяя в большую сторону ширину хвата. По мере освоения упражнения движения можно выполнять быстрее (на один счет). 12–16 раз.

IV. И.п. – о.с. – палкаверху горизонтально, хват шире плеч (рис. 68). 1–2 – правую в сторону на носок, наклон вправо – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же в левую сторону. Вариант. Выполнять движения быстрее на один счет. Дыхание равномерное (10–12 раз).

V. И.п. – лежа на груди, палка вверху (рис. 69). 1–2 – прогнуться, поднять плечи и голову повыше – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. Вариант. Выполнять движения быстрее в два раза.

VI. И.п. – о.с. – палка внизу (рис. 70). 1–4 – сесть на пол, палку вперед. 5–8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. Перед выполнением этого упражнения необходимо ознакомить учащихся со способами перехода из о.с. в сед: а) через глубокий присед на всей ступне; б) опускаясь на колени с последующим седом сбоку (справа, слева); в) ноги скрестно. Дыхание равномерное (8–12 раз).

VII. И.п. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч (рис. 71). 1–2 – согнуть правую и перемахнуть ей через палку, опустить в и.п. 3–4 – то же левой ногой. Дыхание произвольное (12–16 раз).

VIII. И.п. – о.с. – палка на полу справа (рис. 72). 1–8 – восемь прыжков боком (влево–вправо) через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Дыхание равномерное. 24–32 прыжка. После прыжков ходьба на месте.

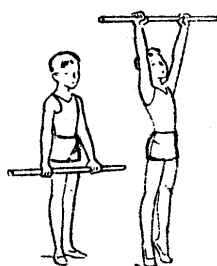


Рис. 65.

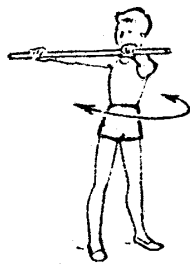


Рис. 66.

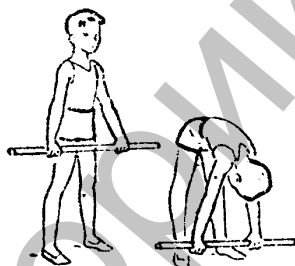


Рис. 67.

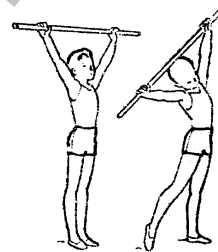


Рис. 68.

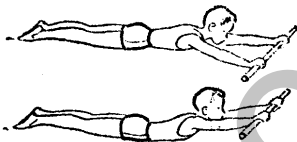


Рис. 69.

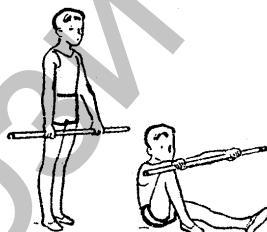


Рис. 70.

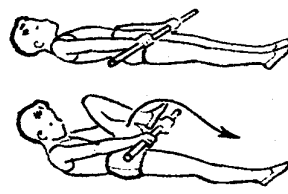


Рис. 71.



Рис. 72.

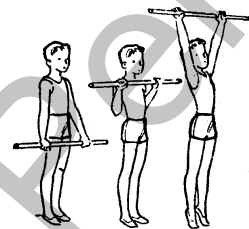


Рис. 73.

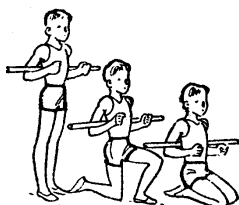


Рис. 74.

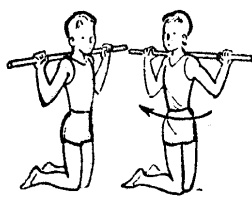


Рис. 75.



Рис. 76.

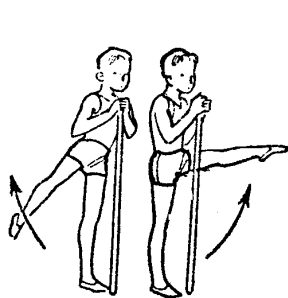


Рис. 77.

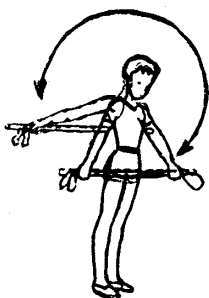


Рис. 78.

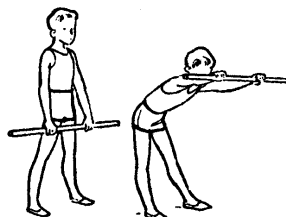


Рис. 79.

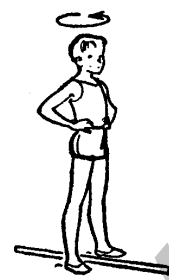


Рис. 80.

### **Комплекс № 16. Упражнения с гимнастической палкой**

I. И.п. – о.с. – палка внизу (рис. 73). 1 – палку на грудь. 2 – подняться на носки, палку вверх – вдох. 3 – опуститься на полную ступню, палку на грудь. 4 – палку вниз – выдох (12–16 раз).

II. И.п. – о.с. – палка за спиной, под локтями (рис. 74). 1–2 – шаг правой назад, опускаясь на колено и приставляя к ней левую ногу, перейти в сед на пятках – выдох. 3–4 – поднимаясь в стойку на коленях, шагом правой вперед, встать в и.п. 5–8 – то же с левой ноги (8–12 раз).

III. И.п. – стойка на коленях, палка за головой, на плечах (рис. 75). 1–2 – поворот туловища направо – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же, но поворот туловища налево. Вариант. Выполнять движение на один счет (16–24 раза).

IV. И.п. – сед, согнув ноги, палка в согнутых руках зажата под коленями (рис. 76). 1–2 – пережат назад – выдох. 3–4 – пережат в и.п. – вдох. Вариант. Выполнять движения на один счет (16–24 раза).

V. И.п. – о.с. – палка впереди, вертикально (рис. 77). 1 – мах правой ногой в сторону. 2 – и.п. 3–4 – то же левой ногой. Стараться выполнять махи прямыми ногами с оттянутыми носками. Дыхание равномерное (12–16 раз).

VI. И.п. – о.с. – палка внизу, широкий хват (рис. 78). 1–2 – поднимая палку вперед и вверх, сделать выкрут и опустить ее назад – книзу – вдох. 3–4 – то же в обратном направлении – выдох. Стараться не сгибать руки, постепенно уменьшая ширину хвата, не допуская болевых ощущений (16–24 раза).

VII. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу (рис. 79). 1–2 – наклон вперед прогнувшись, палку вверх – выдох. 3–4 – выпрямиться, палку вниз – вдох. При наклонах не сгибать ног, сопровождать взглядом положение палки, стремясь отвести ее вверх–назад. Дыхание равномерное (12–16 раз).

VIII. И.п. – стойка ноги врозь над лежащей на полу палкой, руки на поясе (рис. 80). 1–3 – три мягких (на носках) прыжка на месте. 4 – прыжок с поворотом через левое плечо на 180°. 5–8 – то же, но поворот на 180° через правое плечо (16–24 раза). После перейти на ходьбу на месте. Дыхание равномерное.

## **Комплекс № 17. Упражнения с гимнастическим обручем**

I. И.п. – о.с. – в центре, лежащего на полу обруча (рис. 81). 1 – присесть, взять обруч. 2 – встать, обруч вверх. 3 – присесть, положить обруч. 4 – и.п. (12–24 раза). Дыхание равномерное.

II. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной (рис. 82). 1–2 – поворот туловища налево – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же, но поворот туловища направо. Вариант. Выполнять движения на один счет. При поворотах туловища ноги не сгибать и не отрывать пятки от пола, держать спину прямо. Дыхание равномерное (8–12 раз).

III. И.п. – о.с. – обруч сверху, вертикально, хват шире плеч (рис. 83). 1–2 – правую в сторону на носок, наклон вправо – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же влево. Вариант. Выполнять движения на один счет. При наклонах удержать вес тела на опорной ноге. Дыхание равномерное (12–16 раз).

IV. И.п. – о.с. – держа правой рукой стоящий на полу обруч (рис. 84). 1–2 – приседая пролезть в обруч боком и встать с другой стороны. 3–4 – то же в обратную сторону. Выполняя упражнение, стараться глубже присесть, держа туловище прямо, не сдвигать обруч, поочередно придерживая его руками. Дыхание произвольное (12–16 раз).

V. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально перед собой (рис. 85). 1–2 – наклон вправо, вращая обруч по часовой стрелке, правую руку вниз, левую вверх, повернуть голову направо – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же влево (8–12 раз).

VI. И.п. – о.с. – обруч вертикально вниз перед собой, хват внутри (рис. 86). 1–2 – поднимая обруч вперед и вверх, сделать выкрут в плечевых суставах и опустить обруч вниз – назад. 3–4 – выполнить движение в обратном направлении (выкрут назад), в и.п. Стараться выполнять выкруты прямыми руками, делать вдох, поднимая обруч вверх, а выдох – опуская его вниз. Дыхание равномерное (12–16 раз).

VII. И.п. – стойка ноги врозь внутри обруча, держа его руками внизу, хватом сверху (рис. 87). 1–2 – поворот туловища направо – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же с поворотом туловища налево. Вариант. Выполнять движения на один счет. При поворотах стараться не сдвигать ноги с места и фиксировать правильное положение спины и плечевого пояса, дыхание равномерное (16–20 раз).

VIII. И.п. – о.с., держа обруч за нижний край вертикально перед грудью (рис. 88). 1–8 – восемь прыжков на месте на двух ногах через обруч, вращая его вперед (12–16 раз). После прыжков переходить на ходьбу на месте. Дыхание равномерное.

## **Комплекс № 18. Упражнения с обручем**

I. И.п. – о.с. внутри обруча (рис. 89). 1–2 – поднимая обруч вверх, повернуть туловище направо – вдох. 3–4 – и.п. – выдох. Держать

обруч горизонтально. Во время поворотов туловища ступни с места не сдвигать (12–16 раз).

II. И.п. – лежа на спине, зацепив обруч за ступни (рис. 90). 1–2 – выпрямляя руки вперед, отвести их вверх, до касания пола, одновременно поднимая ноги вверх – вдох. 3–4 – опустить ноги в и.п. – выдох. Упражнение выполнять не напрягаясь, дышать равномерно (12–16 раз).

III. И.п. – о.с. – держать руками сверху за стоящий на полу обруч. 1–2 – наклон вперед, опираясь на обруч и отводя левую ногу назад до предела (рис. 91). 3–4 – и.п. 5–8 – то же, но выполнить «ласточку» на левой ноге. Перед наклоном следует прогнуться, поднять голову. Дыхание равномерное (8–12 раз).

IV. И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди (рис. 92). 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить вниз. 3–4 – то же в обратном направлении в и.п. Дыхание равномерное (10–12 раз).

V. И.п. – сед ноги врозь, зацепив обруч носками ног и держа его наклонно прямыми руками (рис. 93). 1–2 – перекат назад до касания спиной пола – выдох. 3–4 – перекат вперед в и.п. – вдох. Стараться держать руки и ноги прямыми, выполнять перекаты свободно. Дыхание равномерное (12–16 раз).

VI. И.п. – сед ноги скрестить, внутри лежащего на полу обруча (рис. 94). 1–2 – поднять обруч горизонтально вверх, прогнуться, поднять голову – вдох. 3–4 – обруч и голову вниз – выдох. 16–20 раз. Дыхание равномерное.

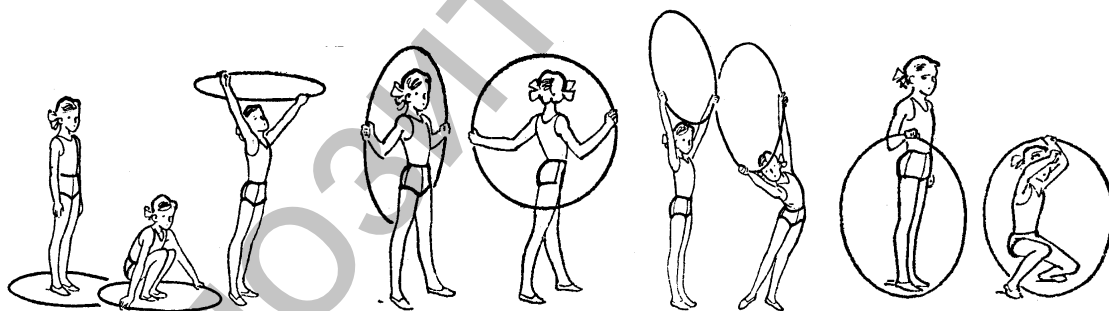


Рис. 81.

Рис. 82.

Рис. 83.

Рис. 84.

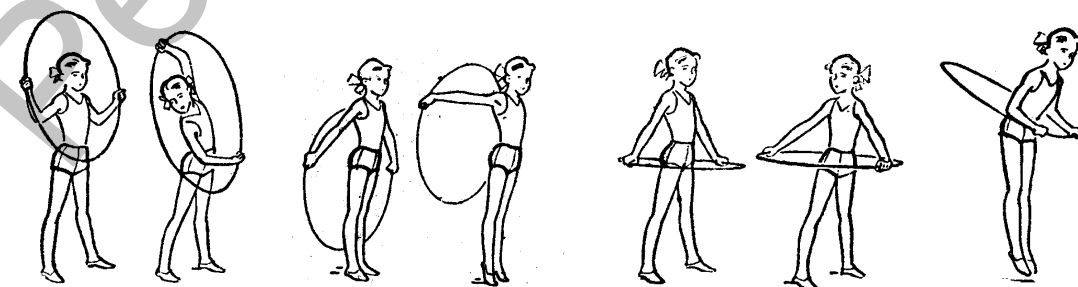


Рис. 85.

Рис. 86.

Рис. 87.

Рис. 88.

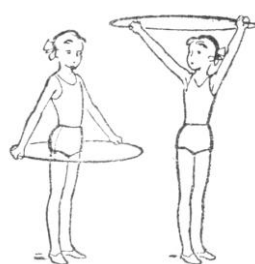


Рис. 89.

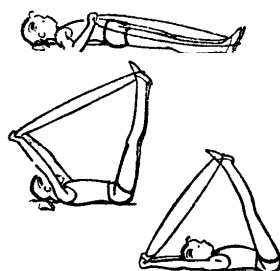


Рис. 90.

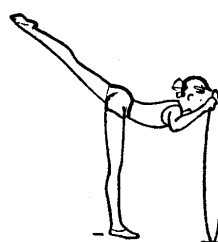


Рис. 91.

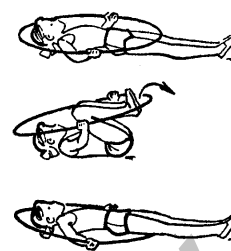


Рис. 92.

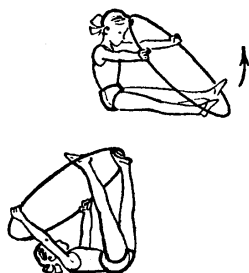


Рис. 93.

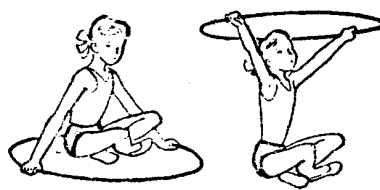


Рис. 94.

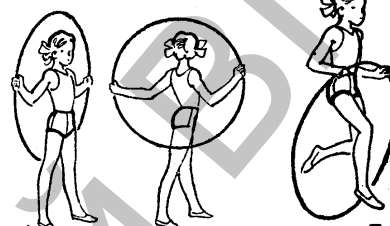


Рис. 95.



Рис. 96.

VII. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной (рис. 95). 1–2 – поворот туловища налево – выдох. 3–4 – и.п. – вдох. 5–8 – то же в другую сторону. При поворотах туловища держать спину прямо, не сгибать ноги и не отрывать пятки от пола. Дыхание равномерное. Вариант. Выполнять движения на один счет (16–24 раза).

VIII. И.п. – о.с. – обруч впереди вертикально (рис. 96). 1–8 – восемь прыжков с левой ноги на правую, вращая обруч вперед. То же после смены положения ног. Освоив это упражнение можно выполнять вращение обруча назад. Дыхание равномерное. После прыжков переходить на ходьбу на месте (18–20 раз).

### **Комплекс № 19. Упражнения без предметов в движении**

I. И.п. – о.с. 1–4 – четыре шага вперед – обычная ходьба. 5–8 – то же, но ходьба на носках, руки в стороны (рис. 97). Дыхание произвольное (24–32 шага).

II. И.п. – о.с. руки на поясе (рис. 98). 1 – согнуть правую вперед с наклоном вправо. 2 – выпрямляясь, шаг правой вперед. 3–4 – то же, но с левой ноги и наклоном влево. Дыхание равномерное (24–32 шага).

III. И.п. – о.с. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки (рис. 99). 1–8 – энергичная ходьба, разгибая и сгибая руки (вперед, вверх, в стороны, вниз) и широко разводя и сводя пальцы. Дыхание равномерное (24–32 шага).

IV. И.п. – о.с. 1–8 – ходьба с поворотами туловища и захлестывающими движениями расслабленных рук (рис. 100). Повороты выполняются резкими скручивающими движениями плеч и захлестывающими движениями рук навстречу очередному шагу правой, левой ноги. Дыхание равномерное (24–32 шага).

V. И.п. – о.с. 1–8 – ходьба выпадами, руки за спину (рис. 101). Каждый шаг делать на один счет. Дыхание равномерное (24–32 шага).

VI. И.п. – упор присев (рис. 102). 1–8 – передвижение вперед прыжками с ног на руки с небольшими фазами полета. Дыхание произвольное, равномерное, без задержки. (24–32 прыжка).

VII. И.п. – о.с. (рис. 103). 1–4 – четыре беговых шага вперед. 5–8 – бег на месте. 1–8 – то же, но после поворота на 180°. Следить за энергичными движениями согнутых рук и ног. Дыхание равномерное (32–48 шагов).

VIII. И.п. – о.с. (рис. 104). 1–8 – бег «вприпрыжку» с промежуточными подскоками на толчковой ноге и круговыми движениями рук снизу–вперед, вверх–в стороны. Стремиться одновременно сделать активное движение вверх бедром согнутой маховой ноги и руками (что помогает взлету). Дыхание равномерное (24–32 шага).



Рис. 97.



Рис. 98.



Рис. 99.

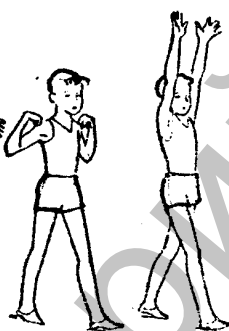


Рис. 100.



Рис. 101.



Рис. 102.



Рис. 103.



Рис. 104.

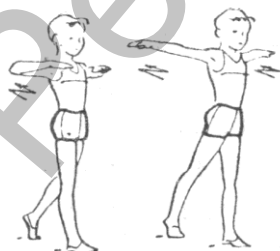


Рис. 105.

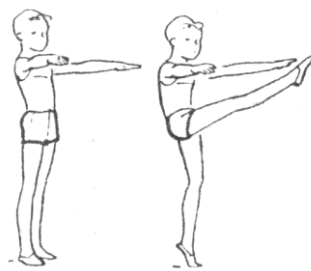


Рис. 106.



Рис. 107.



Рис. 108.



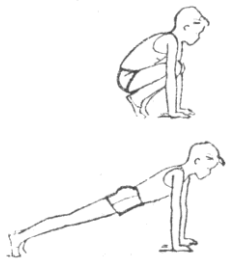


Рис. 109.

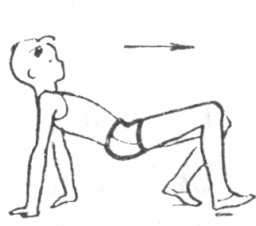


Рис. 110.

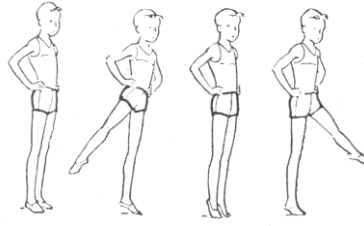


Рис. 111.



Рис. 112.

## **Комплекс № 20. Упражнения без предметов в движении**

I. И.п. – о.с. – руки перед грудью (рис. 105). 1–2 – два шага вперед с двумя рывками согнутыми руками назад. 3–4 – то же, но выполняя рывки прямыми руками. Ходьбу и движения руками выполнять энергично, сохраняя правильную осанку и положение рук на уровне плеч. Дыхание равномерное (24–32 шага).

II. И.п. – руки вперед–в сторону, ладони книзу (рис. 106). 1 – шаг левой вперед с махом правой ногой к левой руке. 2 – шаг правой ногой вперед. 3–4 – то же правой ногой. Делать махи ногами свободно, поднимаясь на носок опорной ноги, удерживая руки на одном уровне. Дыхание равномерное (24–32 шага).

III. И.п. – о.с. (рис. 107). 1 – широким скользящим шагом вперед – выпад правой, правая рука назад, левая вперед–вверх. 2–3 – два пружинистых приседания на правой ноге. 4 – приставляя левую, и.п. 5–8 – то же, но выпад левой ногой. Дыхание равномерное (16–18 раз).

IV. И.п. – о.с. (рис. 108). 1–8 – ходьба с поворотами головы направо и налево. Дыхание равномерное (18–24 шага).

V. И.п. – упор присев (рис. 109). 1–3 – поочередно переставляя руки принять положение упора лежа. 4 – толчком ног – упор присев. Стараться, чтобы дети выполняли счет 4 прыжком, держа руки прямыми. Дыхание равномерное (12–16 раз).

VI. И.п. – упор лежа сзади на согнутых ногах (рис. 110). 1–8 – поочередно переставляя ноги и руки, передвижение ногами вперед. После короткой паузы в упоре сидя выполнить упражнение в обратном направлении (10–12 раз). Следить за правильной перестановкой ног и рук, не опуская таз вниз. Дыхание равномерное.

VII. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки внизу расслаблены (рис. 112). Ходьба с резкими поворотами туловища налево и направо, захлестывая плечами руки. Дыхание равномерное (16–18 раз).

VIII. И.п. – о.с. – руки на поясе (рис. 111). 1 – прыжок вперед в стойку на левой, правую ногу в сторону. 2 – прыжок вперед в и.п. 3 – то же, что счет 1, но в стойку на правой. 4 – и.п. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное (18–20 раз).

## Комплекс № 21. Упражнения без предметов

I. И.п. – о.с. (рис. 113). 1–2 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 6–8 раз.

II. И.п. – о.с., руки на пояс (рис. 114). 1–2 – прогнуться, руки в сторону, поднять голову (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 6–8 раз.

III. И.п. – наклон вперед в стойке ноги врозь, руки в стороны (рис. 115). 1–2 – повернуть туловище налево, правой рукой коснуться носка левой ноги (вдох). 3–4 – и.п. (выдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 6–8 раз.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс (вдох) (рис. 116). 1–2 – наклон влево, руки вверх (выдох). 3–4 – и.п. (вдох). 5–6 – наклон вправо, руки вверх (выдох). 7–8 – и.п. (вдох). Повторить 6–8 раз.

V. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз (вдох). 1–3 – три пружинистых наклона вправо, руки скользят вдоль туловища и ног (выдох) (рис. 117). 4 – и.п. (вдох). 5–7 – то же, что счет 1–3. 8 – и.п. Повторить 7–8 раз.

VI. И.п. – узкая стойка ноги врозь (вдох). 1–2 – присесть, руки вперед (выдох) (рис. 118). 3–4 – выпрямиться (вдох). 5–8 – то же, что счет 1–4. Повторить 7–8 раз.

VII. И.п. – стойка ноги врозь (вдох) (рис. 119). 1 – прыжком о.с. – руки в стороны (выдох). 2 – и.п. Выполнить упражнение на 32 счета (четыре восьмерки) закончив его энергичной ходьбой на месте (дыхание ритмичное).

VIII. Выполнить на 32 счета четыре восьмерки спокойной ходьбы на месте, расслабляя мышцы и нормализуя дыхание.

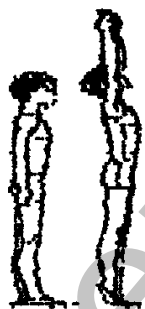


Рис. 113.

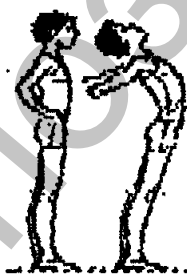


Рис. 114.

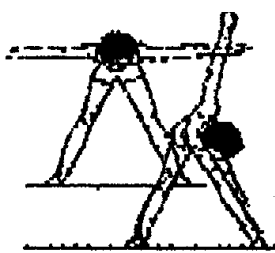


Рис. 115.

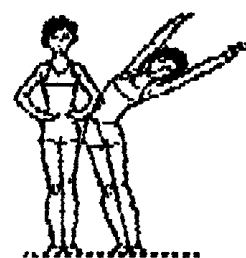


Рис. 116.

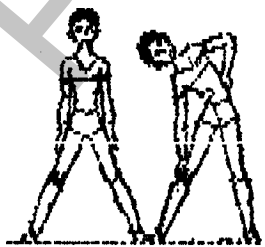


Рис. 117.



Рис. 118.

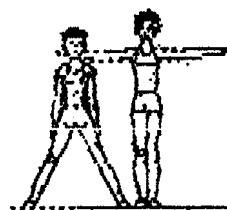


Рис. 119.



Рис. 120.

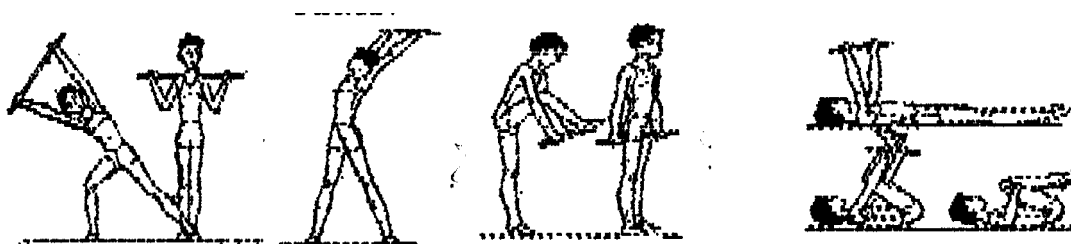


Рис. 121.

Рис. 122.

Рис. 123.

Рис. 124.

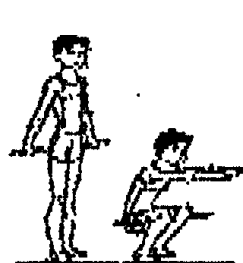


Рис. 125.

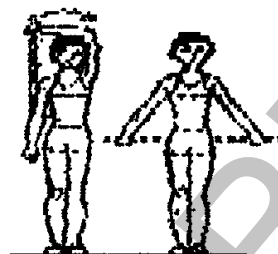


Рис. 126.

### **Комплекс № 22. Упражнения с гимнастической палкой**

I. И.п. – палка внизу. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх. 2 – и.п. 3–4 – то же с левой ноги (рис. 120).

II. И.п. – палка на плечах. 1 – выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх. 2 – и.п. 3–4 – то же влево (рис. 121).

III. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища направо с наклоном назад, палку вверх. 2 – и.п. 3–4 – то же влево (рис. 122).

IV. И.п. – палка внизу. 1–2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку. 3–4 – и.п. 5–6 – то же левой ногой (рис. 123).

V. И.п. – лежа на спине, палка впереди. 1–2 – сгибая ноги, продеть их между рук, палку под колени. 3–4 – и.п. (рис. 124).

VI. И.п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, палку под колени. 2 – зажать палку под коленями, руки вперед. 3–4 – опустить руки, взять палку и встать (рис. 125).

VII. И.п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой. 2 – палку горизонтально вниз–назад, делая выкрут. 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой. 4 – палку горизонтально вниз (рис. 126).

VIII. И.п. – о.с. Палка положена впереди на полу. Прыжки через скакалку вперед и назад. Ходьба на месте 30–45 с. Дыхание равномерное.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая программа физического воспитания учащихся 1–4 классов общеобразовательных школ: метод. разработки для учителей физ. культуры нач. классов. – Витебск: ВГПИ им. С.М. Кирова, 1991. – 24 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 182 с.
3. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А. и др. Физическое воспитание в 1–4 классах общеобразовательной школы. – Минск, 1995.
4. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физ. культуры; под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 1985. – 43 с.
6. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: пособие для школ. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
7. Лебедева Н.Т., Болдина Н.А. и др. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников (6–10 лет): метод. рекомендации. – Минск, 1992.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
9. Маркович М.Н., Гузов Н.М. и др. Основная гимнастика и игры для младших школьников. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2000. – 48 с.
10. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высш. учеб. заведений. под ред. П.К. Петрова. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 448 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1990. – 142 с.
12. Программа 12-летней общеобразовательной школы. – Минск: НМЦ, 2000.
13. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ. – Минск: Республиканский центр физического воспитания и спорта, 1999. – 36 с.
14. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. «Физическая культура». – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
15. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физической культурой с учащимися на свежем воздухе. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.
16. Учебная программа «Физическая культура и здоровье I–XI классы». – Минск, Национальный институт образования, 2008. – С. 3–52.
17. Школа и психическое здоровье учащихся; под ред. С.М. Громбаха. – М., 1992.
18. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. – Роостов н/Д, 1993.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	4
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (ФИЗЗАРЯДКА) .....	6
УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКАМИ .....	8
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ .....	9
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ .....	11
ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ .....	13
ГИМНАСТИКА, РИТМИКА, ТЕМП .....	15
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ .....	17
УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ .....	19
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	44