

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

Утверждаю:  
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»  
Т.В.Барбарич  
« 10 » августа 2020 г.



принята  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
« 10 » августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Планета здоровья»

Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Сопоева Ирина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
- нормативные документы	
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1 Учебный план.....	6
3.2 Содержание учебного плана.....	7
4. Планируемые результаты.....	8
5. Календарный учебный график.....	9
6. Условия реализации программы.....	12
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	12
8. Методические материалы.....	13
9. Список информационных источников.....	15

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Планета здоровья» (Далее – программа) разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)

- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

### **Актуальность программы.**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим

дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками различных упражнений в том числе кинезиологической направленности, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, участие на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

**Цель:** Формирование младших школьников здорового образа жизни как одного из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

-Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося.

- Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.

*Развивающие:*

- Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.
- Формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, аккуратности, бережливости, усидчивости, целеустремленности, терпения;
- воспитание культуры общения, доброго отношения к товарищам, умения работать в коллективе;
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

## **Содержание программы**

**Содержанием** курса являются упражнения направленные на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия; укрепление мышечного корсета; дыхательные упражнения и гимнастика для глаз.

На занятиях используются корригирующие упражнения различной направленности; упражнения с мешочками, упражнения с массажными мячами, кинезиологические упражнения, нейройога и т.д. Широко используются упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, а так же танцевальные упражнения и подвижные игры различной интенсивности;

**Методы** ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как занятия, так и его части. Фронтальный метод используется в теоретическом разделе при изучении правил подвижных игр, выполнении упражнения на гимнастических ковриках. Поточный метод применяется при проведении эстафет и выполнении спортивных упражнений. Посменный метод необходим при проведении различных игр, когда меняются роли игроков. Индивидуальный метод необходим при учете физических особенностей того или иного учащегося. Также на занятиях используется смешанный метод.

### **Раздел: Введение «Вот мы и в школе».**

Дорога к доброму здоровью; Зачем нужна утренняя гимнастика; Что мы знаем о здоровье; Путешествие в страну «Здоровья»; Здоровый образ жизни, что это?; О гигиене; Говорим мы вам без смеха, чистота- залог успеха; «Здоровье и здоровый образ жизни» ; Правила личной гигиены; Физическая активность и здоровье. Вредные привычки. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Домашняя аптека. Какие лекарства мы выбираем.

### **Раздел: Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Писатели детям о здоровье. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Уход за ушами Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Индивидуальные и коллективные проекты «Секреты здоровья»

**Раздел: Путешествие в страну «Профилактика детского травматизма».** Правила дорожного движения. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». «Безопасный путь в школу». «Где можно играть». Коллективный проект «Правила дорожного движения». Правила поведения в природе. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Викторина «Моя безопасность» коллективные проекты «Наша планета Здоровья».

### **Раздел «Движение жизнь»**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Дворовые игры. Секреты движения в танцах. Флеш-моб «Движение жизнь».

### **Раздел «Культура здорового образа жизни»**

Урок – соревнование «Культура и здоровье». Культура поведения. Писатели детям о здоровье. Культура общения в подвижных играх. Коллективный проект «Культура здорового образа жизни»

### **Раздел «Танцы полезны для здоровья»**

Русские народные танцы. Танцы разных народов. Современные танцы. флеш-моб «Танцы успех к здоровью»

### **Раздел «Природа – источник здоровья»**

Лекарственные растения. Наши друзья – комнатные растения. Полезны ли они для здоровья. Коллективный проект «Природа – источник здоровья».

### **Раздел «Путешествие по планете Здоровья»**

Путешествие в страну «Секреты здоровья» Путешествие в страну «Движение жизнь». Путешествие в страну «Танцев здоровья». Путешествие в страну Путешествие в страну «Здоровье в наших руках»

### **Планируемые результаты**

Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения. развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностными результатами программы «Планета здоровья» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои идеи;



- устанавливать причинно-следственные связи.

#### Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

#### **Условия реализации:**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Программа кружка направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. от 35 до 45 минут.

#### **Основные направления реализации программы:**

Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении игр, спортивных упражнений, соревновательной деятельности;

Организация и проведение занятий (экскурсий) на свежем воздухе в любое время года;

использование спортивной площадки при школе и спортивного зала.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Сроки реализации программы:**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год (по 1 часу в неделю) для учащихся 1-4 классов в объёме 36 час.

### **Оценочные материалы. Формы контроля**

Для более эффективной работы в этом направлении используются самые различные формы работы с учащимися:

- проведение занятия в виде урока
- Беседы
- Просмотр видеороликов
- Экскурсии

Акции:

- «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
- «Мир без наркотиков»;
- «Мы за ЗОЖ»;
- «Бегом от болезней!»;
- «Эстафета здоровья».
- «Красная ленточка»

## Творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;
- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;
- Фотоконкурсы;
- Спортивные игры и соревнования;
- Дискуссии, «круглые столы»;
- День здоровья ( 7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный

день туризма).

- Работа над проектами

Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет коллективный анализ ученических работ. При этом отмечают наиболее удачные решения, оригинальные подходы к выполнению задания, разбираются характерные ошибки. Контроль может осуществляться в следующих формах: Викторины, тесты, составление комплексов закаливания организма. Составление презентаций по заданным темам. Составление комплексов упражнений. Проверка техники выполнения. Дни Здоровья. Весёлые старты. Составление комплексов упражнений. Проверка техники выполнения. Самоконтроль и взаимоконтроль за осанкой на протяжении учебного дня.

### Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	6
2	Секреты здоровья	4
3	Профилактика детского травматизма - Правила дорожного движения. - Правила поведения в природе.	2
4	«Уроки Мойдодыра»	5
5	«Питание и здоровье»	2

6	«Движение жизнь»	5
7	«Культура здорового образа жизни»	2
8	«Танцы полезны для здоровья»	2
9	«Природа – источник здоровья»	2
10	«Здоровье в наших руках»	2
11	«Путешествие по планете Здоровья»	4
	<b>Итого</b>	<b>36</b>

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема	Форма контроля	Примечания
Тема – 1 Введение «Вот мы и в школе».- 6ч						
1		Групповая	1	Дорога к доброму здоровью. Зачем нужна зарядка?	Беседа.	
2		Групповая	1	Что мы знаем о здоровье? Здоровый образ жизни, что это? Викторина «Будь здоров»	Беседа. викторина.	
3		Групповая	1	О гигиене; правила личной гигиены. «Говорим мы вам без смеха, чистота-залог успеха»	Беседа. Викторина.	
4		Групповая	1	Физическая активность и здоровье. Игра «По тропе здоровья»	Беседа. Игра.	
5		Групповая	1	Вредные привычки. профилактика	Беседа.	
6		Групповая	1	Мини-проект «Путешествие в страну здоровья»	Беседа.	
Тема -2 Секреты здоровья – 4ч						
7		Групповая	1	Учимся правильно дышать	Беседа. Игра.	
8		Групповая	1	Режим питания.	Беседа.	

				овоши, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Лекарства в лесу.	Викторина.	
9		Групповая	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний (упражнения ЛФК, нейройога)	Беседа. Игра.	
10		Групповая	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Деловая игра «Формула здоровья»	Беседа. Игра.	
Тема – 3 Профилактика детского травматизма – 2ч						
11		Групповая	1	Правила дорожного движения. (правила перехода улиц и дорог, безопасный путь в школу. Где можно играть)	Беседа. Викторина.	
12		Групповая	1	Правила поведения в природе.	Беседа. Викторина.	
Тема – 4 «Уроки Мойдодыра» - 5ч						
13		Групповая	1	Зрение – это сила. Забота о коже.	Беседа. Викторина.	
14		Групповая	1	Уход за зубами. Уход за ушами.	Беседа.	
15		Групповая	1	Осанка – это красиво!	Беседа. Игра.	
16		Групповая	1	Наша легкая походка! (профилактика плоскостопия)	Беседа. Игра.	
17		Групповая	1	Как закаляться?	Беседа.	
Тема – 5 «Питание и здоровье» - 2ч						
18		Групповая	1	Культура питания. как и чем питаемся?	Беседа. Игра.	
19		Групповая	1	Коллективный	Беседа.	

				проект «Питание и здоровье»		
Тема - 6«Движение жизнь» - 5ч						
20		Групповая	1	Подвижные игры и упражнения.	Беседа. Игра.	
21		Групповая	1	Элементы спортивных игр	Беседа. Игра.	
22		Групповая	1	Секреты движения в танцах.	Беседа. Игра.	
23		Групповая	1	Флеш-моб «движение жизнь»	Игра.	
24		Групповая	1	Коллективный проект «Мы и движение!»	Беседа.	
Тема – 7 «Культура здорового образа жизни» - 2ч						
25		Групповая	1	Человек и окружающий мир.	Беседа. Викторина.	
26		Групповая	1	Писатели детям о здоровье	Беседа. Викторина.	
Тема – 8 «Танцы полезны для здоровья» - 2ч						
27		Групповая	1	Русские народные танцы.	Игра.	
28		Групповая	1	Современные танцы	Игра.	
Тема – 9 «Природа – источник здоровья» - 2ч						
29		Групповая	1	Лекарственные растения. Игра «Аптека леса»	Беседа. Викторина.	
30		Групповая	1	Наши друзья – комнатные растения. Полезны ли они для здоровья.	Беседа. Викторина.	
Тема – 10 «Здоровье в наших руках» - 2ч						
31		Групповая	1	Как организм помогает сам себе?	Беседа. Игра.	
32		Групповая	1	Какие врачи нас лечат. Домашняя аптечка. Первая медицинская помощь при ушибах.	Беседа. Викторина.	
Тема – 11 «Путешествие по планете Здоровья» - 4ч						

33		Групповая	1	Путешествие в страну «Секреты здоровья»	Игра.	
34		Групповая	1	Путешествие в страну «Профилактика детского травматизма»	Игра.	
35		Групповая	1	Путешествие в страну «Танцев здоровья»	Игра.	
36		Групповая	1	Флеш-моб «Делайте зарядку»	Игра .	

### Материально-техническое обеспечение программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Краски акварельные, гуашевые	коллективно	Участие в конкурсах, соревнованиях, акциях. Выполнение проектов.
Бумага А4	коллективно	
Бумага цветная	коллективно	
Фломастеры	коллективно	
Восковые мелки, кисточки, ёмкость для воды	коллективно	
Карандаши простые, ластик	коллективно	
Ножницы школьные со скругленными концами	коллективно	
Гимнастические коврики	коллективно	Выполнение упражнений, игр, эстафет
Мешочки с песком	коллективно	
Массажные мячи и фитболы, мячи для спортивных игр.	коллективно	

Гимнастические палки	коллективно	
Скакалки	коллективно	
<b>Наглядные пособия</b>		
Демонстрационный материал (журналы, книги; фотоальбомы, плакаты).	1	
<b>Техническое оснащение</b>		
Ноутбук	1	Создание проектов
Проектор	1	
Экран	1	

### **Воспитательная работа:**

Участие в воспитательных мероприятиях:

- Акции: Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая;
- «Мы за трезвость»; «Скажи наркотикам НЕТ!»; «Красная ленточка»
- День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный
- день туризма.
- Творческих конкурсах: конкурсах рисунков, плакатов по ЗОЖ.
- Различных видах соревнований.
- Месячники пожарной безопасности, месячник ГО и ЧС.
- Мероприятия по ПДД.

### **Методическое обеспечение программы.**

Методическое обеспечение программы основано на:

- литературе по здоровому образу жизни;
- методических пособиях для досуговой деятельности;
- разработанных сценариях массовых мероприятий по здоровому образу жизни;



- специальной и художественной литературе по здоровому образу жизни;
- разработанном дидактическом материале.

### Список литературы:

1. <http://stanzdorovei.ru/>
2. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/>
3. <http://beauty-in-health.net/>
4. <http://psinovo.ru/>
5. <http://active-mama.com/>
6. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана–Граф, 2012. – 28-44.
7. Исаева И.Ю. Досуговая педагогика: И.Ю. Исаева. – Магнитогорск: МАГУ, 2005.
8. Дик Н.Ф. Развивающие игры на уроках и переменах: мир игры в 3 – 4 классах / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д. Феникс, 2008. – 315 с.: ил.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. **Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
2. **Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.

в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**8. Что Вы намазываете на хлеб?**

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

**Ключ:** а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

**0-13 баллов** - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

**14 -17 баллов** - надо улучшить питание;

**18 - 24 балла** - отличный режим и качество питания

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

**Интерпретация** (1 бал -1 правильный ответ)

**8-9 баллов-** ты хорошо осведомлён о здоровье

**5-6 баллов** – тебе надо задуматься о здоровье

**Меньше 5** – твоё здоровье в опасности .

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Тест «Ваше здоровье»

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

**4. Пьёте ли Вы кофе?**

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

**5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

**6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

**9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической ра боты, туризма, занятия спортом?**

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

**11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка,

за «б» - 2 очка,

за «в» - 0 очков.

**От 38 до 56 очков.** У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие.

Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

**От 19 до 37 очков.** Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

**От 0 до 18 очков.** Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

## Приложение 4

### Методические рекомендации:

#### **Особенности проведения занятий и распределения содержания программы.**

Комплексы ОРУ, дыхательной гимнастики, комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга, комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника, комплекс гимнастики для глаз – составляют

и формируются на усмотрение педагога и в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

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

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

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

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

Важно:

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



- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

Начинаются занятия с разминочной, подготавливающей части, которая проводится с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки) или без них.

Основная часть занятия построена в игровой форме, способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки-фантазии в различных животных (кошка, змея, лошадка ...), насекомых (муравей, бабочка ...) и других персонажей Живой природы.

Упражнения, являющиеся основой этих повествований, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов: (см приложение)

I. Укрепление мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка" "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Так же в основную часть занятия входят ОРУ, Упражнения направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, самомассаж и взаимомассаж, игровые задания: «рисует ногами» и «тропа здоровья» и др.

Заключительная часть занятия включает в себя подвижные игры и релаксацию, выполняются упражнения на растяжение позвоночника.

### **«Общая физическая подготовка».**

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

### **«Комплексы общеразвивающих упражнений».**

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

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,
- сложные элементы должны чередоваться с простыми,
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,

- во всем должно быть чувство меры.

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

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

### **«Формирование навыка правильной осанки».**

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

Важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;

-использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

### **«Упражнения на гибкость».**

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

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

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

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

### . «Дыхательные упражнения».

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

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;

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

### **«Упражнения на расслабление».**

Важно:

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

### **«Самоконтроль и психорегуляция».**

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приемов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса занимающихся к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием занимающихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять психорегулирующие упражнения в сочетании с дыхательными.

### «Самомассаж и взаимомассаж»

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приемов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью другого человека, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого – по способностям» и поощрять любые проявления ребенка, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже самых минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания к самому себе, что может быть выражено в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), каждый участвующий поощряется благодарностью, грамотой, вывешиванием фото на доске почета. Такой подход призван повышать мотивацию школьников к занятиям, к следованию ЗОЖ, к поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

#### 1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

**2. Проснувшись утром, Вы:**

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

**3. Ваш завтрак:**

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

**4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

**5. Вы бы предпочли за обед:**

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

**6. Курение:**

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

**7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

**8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

**9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

- а)Общественной работе.
- б)Хобби.
- в)Домашним делам.

**10.Что означают для Вас встречи с друзьями?**

- а)Возможность отвлечься от забот.
- б)Потеря времени.
- в)Неизбежное зло.

**11.Как Вы ложитесь спать?**

- а) Всегда в одно время.
- б)По настроению.
- в)По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

- а)много масла, яиц, сливок;
- б)мало фруктов и овощей;
- в)много сахара, пирожных, варенья

**13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

- а)Роль болельщика.
- б)Делаете зарядку.
- в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

- а)танцевали;
- б)занимались спортом;
- в)прошли пешком порядка 4 км.

**15.Как Вы проводите летние каникулы?**

- а)Пассивно отдыхаете.
- б)Физически трудитесь.
- в)Гуляете и занимаетесь спортом.

**16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:**

- а)любой ценой стремитесь достичь своего;
- б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;



в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

### Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

**менее 160-280 баллов** – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

**290 – 390 баллов** - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

**более 400 баллов** - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Приложение 6

### УПРАЖНЕНИЯ

## **1.УКРУПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ, БРЮШНОГО ПРЕСС А ПУТЕМ ПРОГИБА НАЗАД**

**1.1. ЗМЕЯ** Исходная позиция (**ИП**): Лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперед. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову. Вдох. Вернуться в **ИП**. (Нагрузка в зависимости от возраста). Выдох.

**1.2. КОШКА. ИП:** Лечь на живот, ноги вместе, руки за спиной замком так, чтобы кисти рук тыльной поверхностью касались Ягодиц. Плавно поднять голову, грудь, верхнюю часть живота, как можно выше, задержаться и вернуться в **ИП**.

**1.3. ЯЩЕРИЦА. ИП:** Лечь на живот, руки вдоль тела или даже пол себя. Поднимать прямые ноги с оттянутыми носочками, бедра как можно выше. Опирается о пол руками, грудью, подбородком или щекой. Задержаться, вернуться в **ИП**.

**1.4. КОРАБЛИК (ЛУК) ИП:** Лечь на живот, руки вдоль тела. Ухватить руками ноги выше щиколотки с внешней стороны. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бедра, покачаться на животе, вернуться в **ИП**.

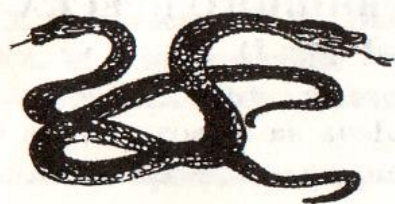
**1.5. ЛОДОЧКА. ИП:** Лечь на живот руки за спиной, сложить руки на крестце. Поднять голову, грудь, ноги. Покачаться на животе, вернуться в **ИП**.

**1.6. КАЧЕЛИ.** Лодочка только руки соединены ладонями и вытянуты вперед.

**1.7. РЫБКА. ИП:** Ноги вместе, лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперед. Плавно разгибая руки, поднять голову, грудь, колени, дотронуться ступнями до головы, вернуться в **ИП**.

**1.8. КОЛЕЧКО. ИП:** Встать на колени, руки на поясе. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется пола (лучше ног), вернуться в **ИП**. Ноги вместе.

## Укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад



**ЗМЕЯ**



**ЯЩЕРИЦА**



**КОРАБЛИК**



**КАЧЕЛИ**



**РЫБКА**



**КОЛЕЧКО**



## 2. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ ПУТЕМ СКЛАДЫВАНИЯ (НАКЛОН ВПЕРЕД)

**2.1. КОШЕЧКА.** ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину, вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

**2.2. КНИЖКА.** ИП: Сесть в позу прямого угла (ноги вперед). Руки вверх, ладони вперед (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать

пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в ИП.

**2.3. ПТИЦА (ЧАЙКА).** ИП: Сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть. Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а затем, лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в ИП.

**2.4. СТРАУС** ИП: Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться пока голова не окажется между ног (выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в ИП, вдох.

**2.5 ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ. ИП:** Сесть в позу прямого угла, развести ноги, руки заложить за спину. Не сгибая ног, наклоняться «вперед, пока голова не коснется пола (выдох). Стремиться положить на пол все туловище. Задержаться, вернуться в ИП, вдох.

**2.6. НОСОРОГ. ИП:** Лечь на спину. Руки за голову. Ноги выпрямить, оттянув носки. Поднимать голову и туловище, одновременно поднять одну ногу и, сгибаяе. коснуться коленом носа. (Носок оттянуть. Вторая нога на полу). Задержаться, вернуться в ИП. Все повторить другой ногой. Дыхание свободное.

**2.7. ВЕТОЧКА. ИП:** Лечь на пол на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела, ладони вниз. Не сгибая ног, сохраняя оттянутые носки, поднять ноги вверх (прямой угол), задержаться, вернуться в ИП.

**2.8. УЛИТКА (ПЛУГ). ИП:** Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз, спину, оставаясь в опоре на плечах. Занести ноги за голову пока пальцы не коснутся пола подальше за головой. Задержаться, вернуться в ИП.

**2.9. ГОРКА. ИП:** Поза прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади (потом на поясе). Не сгибая ног, поднять их в вертикальное положение, носки оттянуты. Задержаться, вернуться в ИП.

## Укрепление мышц спины путем складывания



**КОШЕЧКА**



**КНИЖКА**



**ПТИЦА**



**СТРАУС**



**УЛИТКА**



**НОСОРОГ**



**3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА ПУТЕМ ПОВОРОТА ТУЛОВИЩА  
И НАКЛОНА ЕГО В СТОРОНУ**

**3.1. МАЯТНИК. ИП:** Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ног и не сгибая их, поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола. Задержаться, поднять и положить налево. Плечи и руки не поворачивать. Дыхание произвольно-

**3.2. МОРСКАЯ ЗВЕЗДА. ИП:** Встать прямо, ноги врозь пошире, руки в стороны на уровне плеч. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться, вернуться в ИП. Повторить то же в другую сторону.

**3.3. ЛИСИЧКА. ИП:** Сесть на пятку, руки за спиной держаться за локти. Сесть справа от пяток, вернуться в ИП. Сесть слева от пяток, вернуться в ИП.

**3.4. МЕСЯЦ. ИП:** Встать прямо, ноги вместе, руки вверх, ладони внутрь. Медленно наклонять туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельными полу. Нога не сгибать, туловище не поворачивать, вернуться в ИП. Повторить то же в другую сторону.

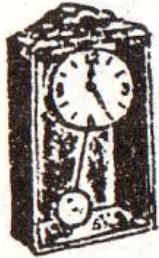
**3.5. ЕЖИК (ОРЕШЕК). ИП:** Сесть, ногисогнуть в коленях, пятки прижать к ягодицам. Охватить колени руками, голову к коленям. Перекатиться на спину.

**3.6. СТРЕКОЗА. ИП:** Встать на колени, для устойчивости слегка раздвинув ноги. Руки в стороны, ладонями вниз. Прямая правая рука идет вверх, а левая к правой пятке. Смотреть на пятку, вернуться в ИП.

**3.7. МУРАВЕЙ. ИП:** Сесть скрестив ноги, пальцы рук переплести на затылке. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. То же в другую сторону.



# Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны



**МАЯТНИК**



**ЛИСИЧКА**



**МОРСКАЯ  
ЗВЕЗДА**



**МЕСЯЦ**



**ЁЖИК**



4. УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, БЕДЕР, НОГ

4.1. **БАБОЧКА.** ИП: Сесть в позу прямого угла, согнув ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз. Опускать разведенные колени до пола, надавливая на них руками. Поднять, колени. Взмах крыльев. Усложненный вариант: взять руками сведенные стопы ног, наклониться вперед до касания головой пола. Ноги на полу. Вернуться в ИП.

4.2. **РАК.** ИП: Лечь на бок: голова, грудь, ноги - на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя на поясе. Поднять голову и грудь, одновременно поднять ногу в вертикальное положение и ухватить рукой пальцы нош. Ноги не сгибать. Задержаться, вернуться в ИП. Повернуться на другой бок и вес повторить.

4.3. **ПАУЧОК.** ИП: Встать, расставив нош как можно шире, руки перед грудью ладонями вперед. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Выпрямить левую ногу. То же в другую сторону, минуя ИП.

4.4. **ПАВЛИН.** ИП: Встать на левое колено правая нога вперед до вертикального положения голени. Руки в стороны. Перенести вес тела с левого колена на правую ногу, медленно опуская туловище до касания кончиками пальцев пола по обе стороны правой ноги. Левая нога назад. Тело прямо. Покачаться, вернуться в ИП. То же проделать другой ногой.

4.5. **ЗАЙЧИК.** ИП: Встать ноги вместе, согнуться, руки опустить на пол ладонями вниз, пальцы вперед. Не сдвигая и не сгибая ног, передвигать руки вперед; обратно.





4.6. ЛЯГУШКА ИП: Встать, широко расставив ноги. Руки согнуть в локтях. Ладони впереди на уровне плеча, пальцы вдоль. Согнув ногу, опуститься до

такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки не сдвигать. Задержаться, вернуться в ИП.

4.7. **БЕГ**. ИП: Поза прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре за спиной или на поясе. Не сгибая ноги, медленно поднять их, развести в стороны. Не опуская ног, завести их друг за друга (ножницы).

4.8. **ЕЛОЧКА**. ИП: Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Постепенно раздвигать носы до размещения их в одной плоскости (шпагат). Встать на носки, пятки в стороны. Встать на пятки, носки в стороны и т.д. Руки синхронно поднимаем до уровня плеч. В крайней позе задержаться и постепенно возвратиться в ИП.

4.9. **ВЕЛОСИПЕД**. ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела. Ноги поднять, согнув в коленях, голени параллельно полу. Носки вытянуты. Поочередно выпрямлять ноги на весу.