

Утверждаю
Директор КГУ ОШ №49
Мухамадиева Р.Х.



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

По физическому воспитанию
«Физическое здоровье и психологическое развитие
Детей в 1-4 классах»
1 ч. в неделю, всего 34 часа

Составила: учитель физ.воспитания
Северова Галина Александровна

г.Алматы 2015 г.



Рецензия

на экспериментальную программу по физическому воспитанию преподавателя К.Г.У. ОШ №49 Северовой Г.А. на тему: "Физическое здоровье и психическое развитие детей в 1-4 классах"

Экспериментальная программа Северовой Г.А. посвящена изучению закономерностей физического здоровья и психического развития детей в 1-4 классах. Материал собирался в общеобразовательном учреждении и специальном реабилитационном центре "Мейірім" в течении нескольких лет. Особенности работы с гипо- и гипертонусами, с такими заболеваниями, как гидроцефалия, эпи синдром заставили заняться составлением программы для избавления детей от выраженных имеющихся нарушений моторного развития (детский церебральный паралич, миатония, нарушения осанки, координации движений).

Работа написана на 44 л. печатного текста с использованием множества источников литературы, с учетом всех требований предъявленных к написанию программ.

Выводы соответствуют полученным практическим данным.

В частности установлено, что интегрированное образование имеет место в системе просвещения, это подтверждено экспериментом с рабочей подгруппой детей ЗПР с различными диагнозами, норма детьми. Инклюзивное образование - это образование для всех.

Считаю, что Г.А. Северова может печатать материал экспериментальной программы, т.к убедительным примером значения роли "движений" может получить сочетание работы логопеда с учителем физической культуры. Это является несущей необходимостью, поскольку с их помощью обеспечивается тренировка речевого дыхания, без которой успех методических мероприятий не мыслим!

д.м.н., доцент кафедры
нормальной физиологии КРМУ



Канкожа М.К.

КазРосмедуниверситеті
КазРосмедуниверситет
РАСТАҒАН / ЗАВЕРИЛ
28 марта 2015 г.



Отзыв

на экспериментальную программу по физическому воспитанию преподавателя К.Г.У. ОШ №49 Северовой Г.А. на тему: "Физическое здоровье и психическое развитие детей в 1-4 классах"

Экспериментальный материал, который лег в основу программы собирался Северовой Г.А. в течении нескольких лет. За это время преподаватель физического воспитания первой категории высшего уровня и преподаватель ЛФК высшей категории тщательно освоила методику работы с гипо- и гипертонусами, с такими заболеваниями, как гидроцефалия, эпилепсия.

За период работы показала хорошее профессиональные знания и навыки. В основном занималась с детьми имеющими выраженные нарушения моторного развития (детский церебральный паралич, миотония, нарушения осанки, координации движений).

Хорошо знает физиологию детей, оказывает помощь родителям, консультируя их по индивидуальной двигательной нагрузки каждого ребенка.

Умеет работать с методической литературой и периодической, поэтому всегда использует в работе передовой педагогический опыт.

Работая с такой трудной категорией, как дети и подростки с ограниченными возможностями и дети с ЗПР, Галина Александровна фактически выполняет социальную миссию. Не каждый педагог лечебной физкультуры способен оказывать квалифицированную помощь детям - инвалидам и детям с ЗПР.

Считаю, что программа Северовой Г.А. может быть допущена к печати, т.к. физическое здоровье и психическое развитие детей в младшем школьном возрасте гораздо существенный поддается коррекции, а программа Северовой будет существенной помощью детям относящимся к этой категории учащихся.

д.м.н., доцент кафедры
нормальной физиологии КРМУ



Канкожа М.К.



АЛМАТЫ ҚАЛАЛЫҚ ЖҰМЫСПЕН
ҚАМТУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК
БАҒДАРЛАМАЛАР БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ АЛМАЛЫ АУДАНДЫҚ
МҮГЕДЕКТЕРДІ БЕЙІМДЕУ ЖӘНЕ
ОҢАЛТУ ОРТАЛЫҒЫ»
КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ



КОММУНАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ
ИНВАЛИДОВ АЛМАЛИНСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА АЛМАТЫ»
УПРАВЛЕНИЯ ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОГРАММ ГОРОДА АЛМАТЫ

050091, Алматы қаласы, Наурызбай Батыр көшесі, 108
Тел.: +7 (727) 272-45-58; +7 (727) 272-45-38
Факс: +7 (727) 272-45-58
E-mail: centrtrehabilitation@mail.ru

050091, город Алматы, ул. Наурызбай Батыра, 108
Тел.: +7 (727) 272-45-58; +7 (727) 272-45-38
Факс: +7 (727) 272-45-58
E-mail: centrtrehabilitation@mail.ru

30.04.2015 № 81

На № _____ от _____

Рецензия

На экспериментальную программу по физическому воспитанию преподавателя К.Г.У. ОШ №49 Северовой Г.А. на тему: **"Физическое здоровье и психическое развитие детей в 1-4 классах"**.

При такой проблеме как З.П.Р., педагога коррекционная работа с ребенком продолжается многие годы, поэтому методика частного характера не сможет играть решающей роли, в отличие от "методики", характеризующейся долгосрочным планированием педагога коррекционного процесса. Сегодня это весьма актуально, так как низкая эффективность работы с проблемой, подобной З.П.Р., в большой степени объясняется явным дефицитом стратегически выстроенных программ.

В чем состоят понятия "стратегия" и "программа" применительно к детям Северовой Г.А.? Прежде чем приступить к занятиям, нужно совершенно ясно представлять себе функциональную задачу: что необходимо сделать сегодня для высокой эффективности дальнейшей работы.

Ближайшая цель занятий должна быть реально видимой и понятной как для специалистов, так и для родителей, а действия по ее достижению находиться в легко осязаемом отрезке времени (желательно не более чем 4 года). Северова Г.А. предлагает иметь необходимость представления о патологических механизмах происходящих, например, на уровне двигательных нарушений, но и способах исправлений этих нарушений.

Поэтому считаю, что Г.А. Северова предлагает опираться на такие критерии оценки метода или приема воздействия на организм ребенка, которые должны быть легко поняты с точки зрения эффективности их влияния на причины развивающихся проявлений.

Дефектолог, психолог, логопед, коррекционный педагог Довгалева Н.В.

Директор

КГУ «ЦРиАИ Алмалинского
района г.Алматы»

Управления занятости и
социальных программ г.Алматы



Коржинская Г.С.

000512

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ 1-4-х КЛАССОВ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тема	Урок
	1-й КЛАСС
1. Формирование представлений о своем физическом «я», психическом «я»	<p>Урок 1. Цель: Показать, как физические упражнения, мимика могут влиять на настроение человека</p> <p>Урок 2. Цель: Научить чувствовать собственное тело по его основным звеньям</p> <p>Урок 3. Цель: Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы» тела</p> <p>Урок 4-5. Цель: Научить элементарным навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности</p> <p>Урок 6-7. Цель: Научить овладевать ритмом произвольных движений</p>
2. Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка	<p>Урок 8-9. Цель: Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное Качество быстроты реакций</p> <p>Урок 10-11. Цель: Развивать внимание в процессе двигательной активности</p> <p>Урок 12. Цель: Развивать двигательную память</p> <p>Урок 13. Цель: Развивать телесные выразительные возможности учащихся</p>
3. Формирование коммуникативных знаний и навыков	<p>Урок 14. Цель: Научить пользоваться и распознавать жесты и мимические средства для выражения эмоционального состояния</p> <p>Урок 15. Цель: Научить моделировать положительные черты характера и нежелательного поведения в процессе двигательной активности</p> <p>Уроки 16-17. Цель: Освоение выразительных средств, необходимых для общения</p> <p>Уроки 18-19. Цель: Расширить набор двигательных навыков и преодолеть сложившиеся неправильные двигательные автоматизмы</p> <p>Уроки 20-21. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности</p>
4. Формирование навыков поведения в сложных ситуациях	<p>Урок 22. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал</p> <p>Уроки 23-24. Цель: Развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память</p> <p>Уроки 25-26. Цель: Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности</p> <p>Урок 27. Цель: Развивать способности к сосредоточению</p> <p>Урок 28. Цель: Развивать глазомер</p> <p>Уроки 29-30. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности</p> <p>Уроки 31-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время прогулки в парке</p>

Тема	Урок
<p>1. Формирование представлений о своем физическом «я», психическом «я»</p> <p>2. Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка</p> <p>3. Формирование коммуникативных знаний и навыков</p> <p>4. Формирование навыков поведения в сложных ситуациях</p>	<p style="text-align: right;">2-й класс</p> <p>Уроки 1-2. Цель: Объяснить и научить механизму напряжения и расслабления мышц</p> <p>Уроки 3-4. Цель: Научить движениями собственного тела передавать особенности характера</p> <p>Урок 5. Цель: Продолжить обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности</p> <p>Уроки 6-7. Цель: Показать значение и возможности ритмической гимнастики, развивать чувство ритма и пластики</p> <p>Урок 8. Цель: Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций</p> <p>Урок 9. Цель: Развивать внимание и наблюдательность в процессе двигательной активности</p> <p>Уроки 10-11. Цель: Развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности</p> <p>Урок 12. Цель: Развивать моторную память и двигательное восприятие</p> <p>Урок 13. Цель: Научить выразительности движений, показать связь телесного и духовного</p> <p>Урок 14. Цель: Развивать правильное понимание детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста</p> <p>Уроки 15-16. Цель: Прививать интерес к занятиям физической культурой, развивать пластику движений</p> <p>Уроки 17-18. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности</p> <p>Уроки 19-20. Цель: Развивать психические качества: волевое восприятие, двигательную память, коммуникативные способности</p> <p>Уроки 21-22. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер</p> <p>Урок 23. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал</p> <p>Уроки 24-25. Цель: Развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память</p> <p>Урок 26. Цель: Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности</p> <p>Урок 27. Цель: Развивать способность к сосредоточению</p> <p>Урок 28. Цель: Развитие глазомера</p> <p>Уроки 29-30. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств</p> <p>Уроки 31-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время прогулки в парке</p>

1. Формирование представлений о своем физическом «я» и психическом «я»	<p>Уроки 1-2. Цель: Научить использовать напряжение и расслабление мышц как средство саморегуляции</p> <p>Уроки 3-4. Цель: Научить элементарным двигательным упражнениям и использованию их для саморегуляции</p> <p>Урок 5. Цель: Объяснить значение и научить приемам саморасслабления</p>
2. Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферу ребенка	<p>Уроки 6-7. Цель: Обучение танцевальным элементам, развитие пластики</p> <p>Уроки 8-9. Цель: Развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности</p> <p>Уроки 10-12. Цель: Развивать ловкость на основе двигательных представлений</p>
3. Формирование коммуникативных знаний и навыков	<p>Уроки 13-14. Цель: Развивать гибкость на основе двигательных представлений</p> <p>Урок 15. Цель: Прививать интерес к занятиям различными видами спорта, развивать пластику движений</p> <p>Уроки 16-17. Цель: Развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности методами двигательной активности</p> <p>Уроки 18-19. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер</p> <p>Урок 20. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности</p>
4. Формирование навыков самозащиты, избегание ситуаций риска	<p>Уроки 21-22. Цель: Научить формам правильного поведения на улице</p> <p>Урок 23. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал</p> <p>Урок 24. Цель: Развивать наблюдательность</p> <p>Уроки 25-26. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств</p> <p>Уроки 27-29. Цель: Научить правилам поведения в случаях агрессивных посягательств, элементарным приемам самозащиты</p> <p>Уроки 30-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время туристского похода</p>

<p>1. Формирование представлений о своем физическом «я», психическом «я»</p> <p>2. Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка</p> <p>3. Формирование коммуникативных знаний и навыков</p> <p>4. Формирование навыков самозащиты, избегания ситуаций риска</p>	<p>Уроки 1-2. Цель: Развитие координации движений в упражнениях и действиях без предметов</p> <p>Уроки 3-4. Цель: Научить элементарным дыхательным упражнениям и использованию их для саморегуляции</p> <p>Уроки 5-7. Цель: Развивать чувства координации, ловкости, пластики, ритма</p> <p>Уроки 8-9. Цель: Развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности</p> <p>Уроки 10-11. Цель: Способствовать формированию правильной осанки</p> <p>Уроки 12-14. Цель: Познакомить и научить элементарным упражнениям хатха-йоги, используя их в дальнейшем для сопряженного психофизического воздействия</p> <p>Уроки 15-16. Цель: Развивать умение творческого подхода к общению, решению различных коммуникативных задач</p> <p>Урок 17. Цель: Научить правилам принятого поведения во время танцев, развивать пластику движений, навыкам здорового образа жизни</p> <p>Уроки 18-19. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер</p> <p>Уроки 20-21. Цель: Развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности методами двигательной активности</p> <p>Урок 22. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности</p> <p>Урок 23. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал, используя командные соревнования</p> <p>Урок 24. Цель: Развивать внимание и наблюдательность</p> <p>Уроки 25-26. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств</p> <p>Уроки 27-29. Цель: Научить правилам поведения в случаях агрессивных посягательств, элементарным приемам самозащиты</p> <p>Уроки 30-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время туристского похода</p>
---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ 1-4-х КЛАССОВ

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-ый КЛАСС

ТЕМА 1. «Формирование представлений
о своем физическом «я»»

Основная направленность занятий по теме – обучение учащихся владеть своим телом и создавать при этом различное настроение (бодрый – унылый, активный – утомленный, уверенный – смущенный). Учащиеся должны научиться понимать свое «я» как совокупность различных функциональных систем. Дети обучаются навыкам понимания «схемы» своего тела и «образа» своего тела. Развивается чувство собственного «я».

Урок 1. Влияние физической культуры на настроение человека

Цель: Показать, как физические упражнения, мимика могут влиять на настроение человека.

Вводная часть (5 мин.). Краткая беседа о роли мимических мышц в создании настроения человека. Дается установка на создание собственного положительного настроения с помощью «мимики».

Разминка (3 мин.). Ходьба (следить за осанкой, бодростью шага), легкий бег (сохранять осанку, как при ходьбе, голову держать высоко), переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.

ОРУ (4 мин.). Потягивание («Я спросонья»), поднимание плечей вверх («Я удивлен»), повороты туловища в стороны и наклоны («Я ищу что-то»).

Основная часть (15 мин.). Дети по выбору учителя или собственному желанию выполняют следующие задания.

Статичные (поза, мимика, взгляд): вид бодрого человека, усталого, злого, веселого.

Движения: строевой шаг на параде, осторожная ходьба по льду, тяжелая ходьба по болоту.

Ролевые: кошка подкрадывается к мышке, медведь идет по лесу, пугливый зайчик на открытой поляне, бодрая лошадка движется по кругу, озорной петушок прогоняет кошку.

Игра «Отгадай» (7 мин.).

Заключительная часть (6 мин.). Дети идут по кругу, выполняя глубокий вдох и медленный выдох, при этом поднимая и свободно опуская руки («Мы отдыхаем»).

Домашнее задание. Рассказать близким о том, как важно и полезно чаще улыбаться и находиться в бодрой позе.

Примечание. При выполнении ОРУ следует призывать детей стараться быть более выразительными, артистичными. В конце урока опросить детей, заметили ли они, как менялось их настроение в зависимости от позы и мимики.

Урок 2. Основные звенья человеческого тела

Цель: научить чувствовать собственное тело по его основным звеньям.

Вводная часть (4 мин.). Краткая беседа о роли основных звеньев человеческого тела, проводимая в виде вопросов и ответов.

Разминка (4 мин.). Ходьба; и.п.: руки на поясе, продвижение вперед прыжками на двух ногах; ходьба широким шагом; бег с руками, прижатыми к телу, с руками за спиной, с активными движениями руками, согнутыми в локтях.

ОРУ (6 мин.). И.п.: руки вперед, вращение кистями внутрь и наружу; и.п.: руки вверх, сгибание рук в локтях с одновременным сжатием пальцев в кулак («Я сильный»); и.п.: руки на поясе, наклоны вперед и назад; и.п.: руки на поясе, приседание – руки вперед, то же, руки за спиной; и.п.: руки на поясе, подъем на носки с одновременным подниманием рук через стороны вверх.

Основная часть (4 мин.). Дети по выбору учителя или собственному желанию выполняют следующие задания.

Ведущий (учащийся) показывает упражнения для различных звеньев тела, остальные выполняют их. Поощряются оригинальные упражнения.

Подвижные игры «Замри» (повторяется несколько раз – 10 мин.); «Журавли и лягушки» (10 мин.).

Заклучительная часть (2 мин.). Спокойная ходьба со сменой направления движения.

Домашнее задание. Придумать или вспомнить упражнения для основных звеньев тела, которых не было на уроке.

Примечание. После беговых упражнений и приседаний спросить у детей, при каком положении рук легче выполнять упражнения.

Урок 3. «Схема» тела и базовые двигательные стереотипы

Цель: Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы» тела.

Вводная часть (5 мин.). Краткая беседа начинается с того, как важно быть физически хорошо развитым, ловким. Показать, что ловкость – это слаженное взаимодействие всех частей, звеньев тела. Напомнить, в частности, о значении рук при ходьбе и беге.

Разминка (4 мин.). Ходьба (обратить внимание на перекрестную работу рук и ног). Предложить детям ходьбу с одноименными движениями рук и ног (бег иноходца). Переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.

ОРУ (6 мин.). И.п.: руки вперед, вращение кистей наружу, внутрь, одновременно влево, вправо. И.п.: то же, медленно поднимая руки вверх, сгибание ладоней параллельно полу. И.п. : руки перед грудью, движения назад руками, согнутыми в локтях; на счет 2 – руки, прямые. И.п.: руки на поясе, на 4 счета медленно присесть, на 4 счета медленно встать; на 2 счета медленно присесть, на 2 счета медленно встать.

И.п.: руки на поясе, на 1-прыжке руки в стороны, ноги врозь, на 2-прыжке в и.п. И.п.: руки в стороны, на 1-прыжке ноги в стороны, руки вниз, на 2-и.п.

Основная часть (4 мин). Проверка домашнего задания. Вызванные учащиеся демонстрируют придуманные ими упражнения, остальные учащиеся определяют, для каких частей (звеньев) тела эти упражнения полезны.

Подвижные игры “Белые медведи”(6 мин), “Веретено” (6 мин).

После игр дети строятся в одну шеренгу. Дыхательные упражнения (4 мин.): на 4 счета глубокий вдох, на 4 счета медленный выдох (“спущенный мяч”); на 2 счета резкий глубокий вдох, на 4 счета медленный глубокий выдох; на 4 счета глубокий вдох (всей грудью), на 2 счета резкий выдох (животом).

Двигательные упражнения глазами (2 мин.): посмотреть вправо, влево, вверх, вниз.

Заключительная часть (3 мин.). Учитель спрашивает, какие упражнения сделанные за урок, были наиболее трудными.

Домашнее задание. Сделать эти упражнения дома по 10 раз или в течение 5-10 мин. каждый день.

Уроки 4-5. Элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности

Цель: Научить элементарным навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.

Вводная часть (4 мин.). Объяснить, как важно следить за состоянием (устал, надоело) и как добиваться, чтобы этого не было (отдохнул, переключился).

Разминка (5 мин.). Ходьба (следить за осанкой); ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений (см. урок 3); бег со сменой направления за ведущим, бег спиной вперед; спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений.

После команды “Стой!” обращается внимание детей на то, что ходьба после бега способствует успокоению дыхания, при этом специальные дыхательные упражнения еще больше способствуют успокоению.

ОРУ (7 мин.). Потягивание (“Я спросонья”). И.п.: о.с., на 1-руки вперед, на 2 – руки вверх, на 3 – руки в стороны, на 4 – руки вниз; то же, но в обратной последовательности, то же, но на 2 счета и в обратной последовательности. И.п.: руки на поясе, прыжки на двух ногах, на каждый 4-й такт прыгнуть как можно выше.

Ходьба по кругу, выполняя глубокий вдох и медленный выдох, при этом поднимая и свободно опуская руки (“Мы отдыхаем”).

Основная часть. Подвижные игры “Смени руки” (5 мин.), “Ловишки” (3 раза по 3 мин.).

Заключительная часть (10 мин.). Оба раза по окончании игры “Ловишки” независимо где оно застало детей, им предлагается положить правую руку на область сердца и обратить внимание на его ускоренный ритм.

Ходьба по кругу с глубоким вдохом и выдохом, при этом поднимая и свободно опуская руки. Через 1 мин. дети снова проверяют ритм сердца (самоконтроль пульса).

Бег по кругу: на 2 счета – глубокий вдох, на 2 счета – резкий выдох. Через 30 сек. По команде “Стой!” самоконтроль пульса. Ходьба (см. выше). Через 1 мин. самоконтроль пульса.

Домашнее задание. Детям предлагается прослушать свое сердце, частоту дыхания после совершения какой-либо игры; обратить внимание, как дыхательные упражнения помогают успокоиться, отдохнуть.

Примечание. Термин “самоконтроль пульса” не произносится в разговоре с детьми, можно употребить выражение “послушаем сердечко”, “послушаем себя”.

Урок 5

Строится по аналогии с предыдущим. Для сохранения интереса учащихся к изучаемой теме следует внести некоторые изменения и до-полнения в урок.

В вводной части опросить детей о выполнении ими домашнего задания. В разминке можно применять упражнения по выбору учителя, но при этом после нагрузки следует обязательно обращать внимание на признаки восстановления (пульс, дыхание).

В основной части могут использоваться игры "Замри" и "Пятнашки-зайки". В заключительной части анализируются выполняемые упражнения и изучаются понятия "сильнее-слабее", "быстрее-медленнее", "в полную силу", "не в полную силу". В домашнем задании предлагается всегда после игр или в случае усталости применять дыхательные упражнения (глубокий вдох и медленный выдох).

Урок 6. Овладение ритмом произвольных движений

Цель: Научить овладевать ритмом произвольных движений.

Вводная часть (4 мин.). Учитель показывает хлопками различные ритмические узоры, которая дети должны воспроизвести, и объясняет, что такое ритм. Ритмические узоры демонстрируются, постепенно усложняясь.

Разминка (7 мин.). Ходьба по кругу.

Ходьба с изменением ритма движений: на счет 1 (один хлопок) выполняется один медленный шаг, на 2 (два хлопка) – один быстрый шаг. При этом команды подаются в следующей последовательности: "1", "2", "1-1", "2-2", "1-2", "2-1" (например, "2-1" обозначает, что учитель выполняет два слитных хлопка и один хлопок, а учащиеся должны сделать слитно быстрый и медленный шаг).

Легкий бег, по хлопку учителя дети переходят на ходьбу, по двум хлопкам – на бег (хлопки подаются с произвольным изменением интервалов). Переход на спокойную ходьбу с контролем ЧСС.

ОРУ (7 мин.). См. предыдущий урок.

Основная часть. Подвижные игры (в среднем продолжительностью по 6 мин. каждая). "Запрещенное движение", "Замри", "Кто что сделал?"

Заключительная часть. (4 мин.). Учащиеся, стоя в одну шеренгу, воспроизводят ритмические узоры, предлагаемые учителем.

Домашнее задание. Придумать упражнения на чередование быстрых и медленных движений.

Урок 7

Строится по аналогии с предыдущим.

Вводная часть представляет собой проверку домашнего задания. В ОРУ добавляется игровое упражнение "кулак-ладонь".

В основной части предлагаются подвижные игры "Тень", "Стоп, хлопок, раз", "Ухо-нос".

Примечание. В игре "Тень" ведущему предлагается выполнять не только произвольные, но и движения с различным ритмом.

ТЕМА 2. "НАПРАВЛЕННОЕ СОПРЯЖЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ПСИХИЧЕСКУЮ СФЕРЫ РЕБЕНКА"

Основная направленность уроков по данной тематике — применение таких упражнений, которые способствуют направленному развитию как физических, так и психических качеств (метод сопряженных воздействий). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития психических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы). В данном случае подбираются упражнения, формирующие базовые физические качества (сила, быстрота, ловкость) и психические качества (быстрота оценки ситуации и принятия решения, наблюдательность, внимательность, объем памяти), обеспечивающие активную жизнедеятельность и предпосылки здорового образа жизни.

Уроки 8-9. Сопряженное развитие быстроты движений и реакций

Цель: развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций.

Инвентарь: палка длиной 35-40 см, листок бумаги

Вводная часть (5 мин.). В беседе учитель говорит о том, как важно не только быстро делать, но и быстро думать. Например, два водителя быстро среагировали на внезапно появившееся препятствие (пешеход перебегает дорогу в неразрешенном месте). Один из них объехал пешехода слева, выехал при этом на встречную полосу и врезался во встречную машину; другой

объехал справа, где помехи не было. В игре "Пятнашки" можно стараться быстро бегать, а можно при этом быстро думать, обманывая догоняющего.

Разминка (5 мин.). Ходьба по кругу. По хлопку необходимо сразу остановиться, по двум хлопкам – повернуться и двигаться в противоположном направлении. Эти же задания выполняются во время бега. Учитель отмечает тех, кто выполняет упражнения быстро и правильно.

ОРУ (6 мин.). См. урок 2.

Основная часть (18 мин.). Подвижные игры "Вызови по имени", "Подхвати палку", "Пятнашки с домом".

Заключительная часть (6 мин.). См. урок 2.

Домашнее задание. Упражнения на развитие реакции. Например, ребенок держит двумя пальцами лист бумаги, отпускает его и ловит двумя пальцами другой. Расстояние между руками постепенно увеличивается.

Урок 9

Проводится аналогично с предыдущим.

В вводной части рассказывается о том, что упражнения и игры помогают не только быстро бегать, но и быстро думать.

В ОРУ вводится дополнительный сигнал на изменение упражнения (хлопок).

В основной части используются игры «Борьба за мяч», «Журавли и лягушки», «Мяч, не падай».

Домашнее задание. То же упражнение, что и в предыдущем уроке, но лист отпускает партнер, например родители.

Уроки 10-11. Развитие внимания в процессе двигательной активности

Цель: развивать внимание в процессе двигательной активности.

Вводная часть (5 мин.). Учитель рассказывает, как важно быть внимательным. Приводятся примеры разных видов внимания: распределенное (при переходе улицы), устойчивое (на уроке), сосредоточенное (в игре).

Разминка (5 мин.). Этюд-эмитация «Три медведя».

ОРУ (7 мин.). Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, на счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – рука вверх, на счет 4 – левая рука вверх, на счет 5 – 7 – хлопки ладонями о ладони партнера, 8 – руки опустить. То же, но на счет 1-2 руки поочередно сгибаются в локтях. Затем учащимся в парах присваиваются номера «первый», «второй». На счет 1-4

- И.п.о.с.: на счет 1 – руки вперед, на счет 2 – сжать кисти в кулак, на счет 3 – согнуть руки в локтях, на счет 4 – опустить.

Урок 12. Развитие двигательной памяти

Цель: развивать двигательную память.

Инвентарь: обручи

Вводная часть (6 мин.). Учитель рассказывает о роли двигательной памяти в жизни человека, особенно для таких профессий, как водитель, машинистка, музыкант, и тех людей, которые имеют дело с компьютером. Затем учащиеся показывают упражнения, которые были заданы на дом.

Разминка (3 мин.). Ходьба в колонне, легкий бег, ходьба со сменой ведущего.

ОРУ с обручем (4 мин.).

- И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. На 2 счета поднять обруч вверх, потянуться за ним, на 2 счета – опуститься вниз.
- И.п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. На 2 счета наклониться, положить обруч на пол, на 2 – выпрямиться. На 2 счета наклониться, взять обруч, на 2 – вернуться в исходное положение.
- И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. На 2 счета повернуться направо, на 2 – вернуться в и.п.

Основная часть (24 мин.). Подвижные игры «Вернись на место», «Движение по памяти», «Пятнашки – ноги от земли».

Заключительная часть (3 мин.). Ходьба со сменой ведущего.

Домашнее задание. Выполнить упражнения, которые давались с обручем, при отсутствии обруча – имитировать его.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ 1 – 4-Х КЛАССОВ

Поурочное планирование

ТЕМА 1 «Формирование представлений о своём физическом Я»

Учащиеся продолжают обучаться своим телом и создавать при этом различное настроение. Они должны научиться понимать свое «Я» как совокупность различных функциональных систем; продолжать обучаться навыкам понимания «схемы» своего тела и «образа» своего тела, развивать чувство собственного «Я».

Урок 1 – 2 Напряжение и расслабление

Цель: Объяснить научить механизму напряжения и расслабления мышц.

Инвентарь: детский или волейбольный мяч.

Вводная часть (4 мин.) Объяснить механизмы напряжения и расслабления мышц, показать случаи, когда необходимо быть напряжённым и когда – расслабленным.

Разминка (3 мин.) Ходьба, лёгкий бег, ходьба. И.п.: руки на поясе, ноги вместе, продвижение вперед прыжками (обратить внимание на то, как напряжены все мышцы). Стоя на месте, легкие прыжки с ноги на ногу (мышцы отдыхают).

Имитация и этюды (8 мин.). Имитационные упражнения «Бабочка», «Вертолет», «Вырасти большими», «Звонок», «Ловля комаров», «Петрушка», «Пружина» (обратить внимание, при каких упражнениях какие звенья тела напрягаются и расслабляются).

Произвольные этюды «Кошка, присевшая перед прыжком» - «Спящая кошка», «Поднимаем большой камень» – «Бросили камень».

Основная часть (17 мин.). Подвижные игры «В уши попала вода», «Солнышко и тучка», «Мяч – ловцу».

Заключительная часть (7 мин.). Дыхательные упражнения, комплекс 1 (см. урок 3 для 1-го класса). Специальные упражнения на напряжение и расслабление (прогрессивная релаксация) :

1. Сжать в полную силу кулак (что есть силы), отпустить напряжение, почувствовать расслабление пальцев, то же – в половину силы.

2. Согнуть в полную силу кисти рук к предплечью, отпустить напряжение, почувствовать расслабление, то же – в половину силы.

3. Согнуть в полную силу руки в локтях, отпустить напряжение, почувствовать расслабление, то же в половину силы.

Домашнее задание: проделать по несколько раз эти упражнения дома.

УРОК 2

Продолжение предыдущего урока.

Инвентарь: детские мячи.

Вводная часть (3 мин.). Повторение упражнений на прогрессивную релаксацию с объяснением, что подобные упражнения помогут лучше отдохнуть в короткий срок, чем просто лежать или сидеть.

Разминка (3 мин.) См. урок 1.

ОРУ с мячом, комплекс 2 (6 мин.)

Основная часть (21 мин.). Подвижные игры «Игра с муравьем», «Игра с песком», «Кулачки», «Паровозик».

Заключительная часть (7 мин.). Дыхательные упражнения. Упражнения на прогрессивную релаксацию, как в уроке 1 и дополнительно к ним.

4. Мвести руки перед грудью в локтях в полную силу, отпустить напряжение, почувствовать расслабление; то же в половину силы.

5. Сделать полуприсед, стоять в этой позе, почувствовав нарастающее напряжение, выпрямиться, почувствовать расслабление; то же – присев слегка.

Домашнее задание: включить все 5 упражнений на прогрессивную релаксацию в утреннюю гимнастику.

УРОКИ 3 – 4 «ОБРАЗ» ТЕЛА И ХАРАКТЕР.

Цель: научить движениями собственного тела передавать особенности характера.

Вводная часть (4 мин.). Беседа о связи между характером человека и его внешними признаками, показать позами и движениями человека смелого, робкого, жадного, общительного.

Разминка (5 мин.). См. урок 13 для 1-го класса.

ОРУ с обручем, комплекс 2 (5 мин.).

Основная часть (21 мин.). Игры «Заколдованный ребенок», «Лицо загорает», подвижная игра «Кот и мышь».

Заключительная часть (5 мин.). Первые три упражнения на прогрессивную релаксацию (см. урок 1).

Домашнее задание: придумать образ человека или животного (положение тела, походка, мимика, жесты).

УРОК 4

Урок строиться по схеме, аналогичной предшествующему. В вводной части учащиеся показывают образы придуманные дома. В основной части выполняются этюды, в которых учащиеся должны изобразить животное или человека так, чтобы поза или движение отражали основную черту характера («Мрачная и злобная горилла», «Сильный и добрый медведь», «Осторожная лиса», «Усталый моряк»).

В другом варианте учащиеся изображают себя в заданном образе («Я – сильный», «Я – высокий»), а также подвижная игра «Крепость».

В заключительной части выполняются третье- пятое упражнение из комплекса прогрессивной релаксации.

Домашнее задание : Подготовить этюд без слов «Мой друг».

УРОК 5. Элементарные навыки самоконтроля в процессе двигательной активности.

Цель: продолжить обучение навыкам саморегуляции в процессе двигательной активности.

Инвентарь: три детских или волейбольных мяча.

По сравнению с аналогичной темой для первого класса учащиеся могут выполнять функции учителя, т.е. задавать двигательные программы (командовать ходьбой и бегом).

Вводная часть (3 мин.). Учитель напоминает о том, как в первом классе учащиеся следили за своим состоянием и учились находить пульс. Теперь надо не только уметь найти пульс, но и сосчитать его.

Разминка (5 мин.). Ходьба с постепенным ускорением.

По команде «Стой» нашли свой пульс и посчитали его за 10 секунд. Каждый запомнил свой показатель.

Легкий бег, бег по сигналу: один хлопок – «Замри», два хлопка – повернулись кругом и побежали в обратном направлении. По команде «Стой» определили свой пульс за 10 сек., сравнили его с предыдущим и посчитали, насколько он изменился.

ОРУ (5 мин.) в парах, комплекс 1.

Основная часть (24 мин.). Подвижные игры «Мяч водящему», «Подвижная цель». По окончании второй игры учащиеся определяют свой пульс и сравнивают его с тем, который был после бега в разминке.

Заключительная часть (3 мин.). Дыхательные упражнения (урок 3, 1-й класс).

Домашнее задание: в учебнике-тетради записывать состояние: сон, аппетит, самочувствие.

Урок 6 – 7 Образ «Я» и ритмика танца.

Цель: Показать значение и возможности ритмической гимнастики, развивать чувство ритма и пластики.

Инвентарь: магнитофон.

Вводная часть (7 мин.). Учитель рассказывает об основных танцевальных ритмах и демонстрирует их с помощью магнитофона.

Разминка ритмическая (5 мин.). Ходьба, легкий бег, ходьба в ритме вальса (шаг вперед вправо, два шага вперед влево, шаг назад влево, два шага вправо), под другие музыкальные ритмы учитель подбирает варианты движений самостоятельно и / или учащиеся выполняют произвольные танцевальные движения.

ОРУ (5 мин.), как в уроке 6, 1-й класс.

Основная часть (20 мин.). Подвижные игры «Повтори за мной», «Слушай мелодию», «Пятнашки-зайки».

Заклочительная часть (3 мин.). Ходьба в колонне со сменой направления, через 1,5 – 2 мин. дети контролируют свой пульс. Учитель фиксирует их внимание на восстановление пульса при ходьбе.

Домашнее задание: разучить и суметь показать без музыки какой-нибудь музыкальный ритм.

ПРИМЕЧАНИЕ. Ритмы могут задаваться хлопками и музыкальными фразами, записанными на магнитофоне.

УРОК 7

Урок состоится по схеме аналогичной предшествующему. В вводной части проверяется домашнее задание. В основной части дети продолжают осваивать музыкальные ритмы (мелодии и движения учитель подбирает самостоятельно и/ или продумывают учащиеся). Затем проводятся ролевые этюды в танце «Барышня и кавалер» (мальчики приглашают девочек, щелкнув воображаемыми каблуками и наклонив голову, девочки отвечают легким грациозным полуприседом), «Я – диск жокей» (ведущий под музыку показывает движения, соответствующие быстрому ритму танца, остальные повторяют их). Подвижные игры «Слушай мелодию» и «Защитник».

В качестве домашнего задания предлагаются под музыку выполнить гимнастические упражнения, соответствующие ритмическому рисунку мелодии.

Вводная часть (3 мин.). Учитель напоминает детям, как полезно уметь быстро принимать правильные решения, и приводит соответствующие примеры.

Разминка (5 мин.). Ходьба, легкий бег, бег с ускорением по прямой, многоскоки на обеих ногах на дальность (кто за меньшее количество прыжков перепрыгает зал.).

ОРУ - «Самолет» (5 мин.).

Основная часть (21 мин.). Подвижные игры «Перестрелка», «Успей поймать».

Заклочительная часть (6 мин.), как в уроке 11 для первого класса.

Домашнее задание: придумать жизненные ситуации, требующие быстроты принятия решения.

УРОК 11

Урок проводится по аналогии с предыдущим.

Инвентарь: детские мячи.

Изменения: в вводной части проверяется домашнее задание.

ОРУ с мячом, комплекс 1. В основной части вместо игры «Успей поймать» – «Кот и мышь».

Домашнее задание : изобразить комплексом движений «Мама(папа) на работе» так, чтобы можно было отгадать профессию родителей.

Урок 12. Моторная память и двигательное воображение.

Цель: развивать моторную память и двигательное воображение.

Урок проводится по аналогии с уроком 12 для 1-го класса.

Изменения: в основной части игры «Вернись на место», «Вот так позы», «Движение по памяти», «Мяч, не падай». ОРУ со скакалкой, комплекс 1.

Заклочительная часть – «Игра с песком».

Домашнее задание: придумать и заучить комбинацию двигательных упражнений (как вольные упражнения в гимнастике).

ТЕМА 3. «Формирование коммуникативных знаний и навыков».

Ко второму классу учащиеся более глубоко понимают сущность таких терминов, как «организатор», как «руководитель», «капитан». Именно понятие команды должно становиться ведущим в большинстве игр и упражнений по этой теме.

Урок 13. Двигательные и психологические портреты характеров.

Цель: научить выразительности движений, показать связь телесного и духовного.

Вводная часть (10 мин.). Проверка домашнего задания. Конкурс этих характеров (например, «Раздражительный человек успокаивается»).

Каждый последующий исполнитель старается изобразить этот характер лучше. В следующем задании дети сами придумывают характер и изображают его.

Разминка (5 мин.), как в уроке 13 для 1-го класса.

ОРУ со скамейкой и матами, как в уроке 29 для 1-го класса (6 мин.).

Основная часть (14 мин.). Имитационные упражнения «Разомни пластилин», «Ножницы», «Ловля комаров», «Вертолет», игры «Защитник», «Крепость».

Заключительная часть (5 мин). Изобразить групповые парные этюды «Мальвина учит Буратино писать», «Буратино продает азбуку».

Домашнее задание: придумать и суметь показать с партнерами групповые этюды на тему «Буратино» или других популярных сказок.

Урок 14. Выразительные движения как моторный компонент эмоционального общения

Цель: развить правильное понимание детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста.

Вводная часть (6 мин.). Проверка домашнего задания. Далее выполняются этюды с использованием эмоционально- выразительных движений рук и адекватного использования жеста («Это я, это мое», «Заколдованный ребенок»), комплексные этюды («Залез на дерево», «Залез на скалу»).

Разминка (5 мин.), как в уроке 14 за первый класс.

ОРУ, как в уроке 11 за первый класс.(5 мин.).

Основная часть (20 мин.). Игры «Иголка, нитка, узелок», «Мельница».

Заключительная часть (4 мин.). Сочетание дыхательных и глазодвигательных упражнений.

Домашнее задание: придумать и суметь изобразить комплексом движений любую спортивную профессию.

Уроки 15 – 16. Этюды для моделирования спортивных специальностей.

Цель: прививать интерес к занятиям физической культурой, развивать пластику движений.

Инвентарь: детские мячи.

Вводная часть (4 мин.). Проверка домашнего задания. Учитель рассказывает об основных спортивных специальностях и выдающихся спортсменах.

Разминка с детскими или волейбольными мячами «Парные упражнения в движении с мячами, комплекс 1» (6 мин.).

ОРУ с мячом комплекс 1 (5 мин.).

Основная часть (21 мин.). Разыгрывается этюд «Футболист получает мяч, обводит соперников, забивает гол и радуется успеху». Подвижные игры «Лови-бросай, упасть не давай», «Мяч капитану».

Заключительная часть (4 мин.).

Дыхательные упражнения, комплекс 2

Домашнее задание: придумать и показать замедленное изображение спортивной игры.

УРОК 16

Урок строится по аналогии с предыдущим.

Изменения: в основной части – игры «Журавли и лягушки», «Ловишки с мячом», «Кто громче». В заключительной части дыхательные упражнения, комплекс 1.

Домашнее задание: тоже, что и в предыдущем уроке, но ускоренно.

Уроки 17 – 18 . Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей

Цель: развить коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.

Урок строится по аналогии с уроком 20 для первого класса.

Изменения: в вводной части проводятся выборы капитанов на сегодняшний урок, затем – проверка домашнего задания предыдущего урока. В основной части – игры «Мяч водящему», «Мяч по кругу».

В заключительной части – дыхательные упражнения, комплекс 2.

Домашнее задание: как в уроке 18 для первого класса.

УРОК 18.

Продолжение предыдущего урока.

Инвентарь: детские или волейбольные мячи.

Дополнение: в вводной части проводятся выборы капитанов на сегодняшний урок, учитель следит, чтобы капитаны были не те, кто был на предыдущем уроке. Затем учащиеся образуют круги из команд, внутри которых стоят капитаны и проводят разминку из комплекса ОРУ.

В основной части – парные упражнения в движении с мечами, комплекс 1, игра «Пятнашки с мячом», «Мяч капитану».

Домашнее задание: выполнить этюды «Разные настроения» перед зеркалом («зеркальная гимнастика»), заканчивать гимнастику мимикой радости.

УРОКИ 19-20. Психогимнастика для коррекции трудностей
В общении.

Цель: развить психические качества – волевое внимание, двигательную память, коммуникативные способности.

Инвентарь: обручи.

Вводная часть (5 мин.). Учитель спрашивает, улучшилось ли настроение у детей, когда они выполняли дома «зеркальную гимнастику». Дети встают парами лицом друг к другу, один из них изображает мимикой эмоции, второй повторяет, затем меняются ролями.

Разминка (6 мин.). Упражнения «Слушай хлопки» (как в уроке 11 за первый класс).

ОРУ с обручем, комплекс 2 (5 мин.).

Основная часть (20 мин.). Игры «Веретено», «Волшебное слово», «Гонка мяча».

Заключительная часть (4 мин.). Дыхательные упражнения, комплекс 1.

Домашнее задание, как в предыдущем уроке, но при этом дети должны отмечать, как изменяется настроение во время изображения различных эмоций.

УРОК 20.

Продолжение предыдущего урока.

Дополнения: в вводной части учитель спрашивает, у кого и как изменилось настроение во время выполнения домашнего задания (улучшалось, ухудшалось, не изменялось). Тем, у кого настроение ухудшалось или не изменялось, рекомендуется во время исполнения «зеркальной гимнастики» больше улыбаться себе. Разминка, как в уроке 6 для 1-го класса. В основной части игры «Канон», «Магазин зеркал», «Гонка мяча». В заключительной части первые три упражнения прогрессивной релаксации.

Домашнее задание: выполнять эти упражнения самостоятельно.

Урок 21-22. Мини-футбол со сменой игровых условий и амплуа.

Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер.

Инвентарь: волейбольные мячи и гандбольные ворота.

Вводная часть (4 мин.). Краткий рассказ о футболе и игровых амплуа в футболе, напомнить, что это и женская игра.

Разминка (6 мин.). Парные упражнения в движении с мячами, комплекс 2.

ОРУ в парах, комплекс 1 (6 мин.).

Основная часть (22 мин.). Учащиеся делятся на команды (от 2 до 4) в зависимости от количества детей. В одной команде может быть 5-6 человек: вратарь, два защитника, два-три нападающих. Играть следует по таймам, каждый из которых длится не более 5 мин. После каждого тайма меняются амплуа игроков и может меняться их численность в команде.

Заключительная часть (2 мин.). Прогрессивная релаксация, упражнения 4-5.

Домашнее задание: выполнить эти же упражнения.

УРОК 22

Продолжение предыдущего урока.

Дополнения: ОРУ со скакалкой, комплекс 1. В заключительной части, длящейся 5 мин., выполняются все 5 упражнений прогрессивной релаксации.

Урок 23. Коммуникации в процессе игрового общения (обобщающий урок)

Цель: повторить и закрепить пройденный материал.

Урок проводится по аналогии с уроком 22 для 1-го класса.

Изменения: в основной части проводится эстафета (см. комплекс эстафеты, варианты «в», «г», «е»).

Домашнее задание: выполнить полный комплекс упражнений прогрессивной релаксации.

ТЕМА 4. « Формирование навыков поведения в сложных ситуациях».

В процессе двигательной деятельности в соответствии с темой дети должны научиться реализовать принципы, знания и навыки поведения в современных условиях.

Уроки 23-24. Упражнения на развитие моторно-слухового восприятия и моторно-слуховой памяти.

Цель: развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.

Инвентарь: обручи.

Вводная часть (5 мин.). Беседа о роли моторно-слухового восприятия и моторно-слуховой памяти в современной жизни (переход улицы, посадка в автобус, поезд и во всех случаях, когда человек имеет дело с приборами).

Разминка (3 мин.). Ходьба в колонне, легкий бег, ходьба с построением в звенья.

ОРУ (4 мин.) «Лошадка».

Перестроение из звеньев. Ходьба в колонне.

Основная часть (24 мин.). Подвижные игры «Движение по памяти», «Лови, бросай, упасть не давай», эстафета с обручами «Болото».

Заключительная часть (4 мин.). Ходьба змейкой за водящим.

Домашнее задание: запомнить и суметь показать упражнение «Лошадка».

УРОК 24

Вводная часть (5 мин.). Выполнение домашнего задания.
Разминка (3 мин.). Ходьба в колонне, бег, ходьба «змейкой», построение в звенья.
ОРУ (6 мин. «Цапля».)
Основная часть (20 мин.). Подвижные игры «Запретная цифра», «Машины и пешеходы», «Гонка мяча».
Заключительная часть (6 мин.). Дыхательные упражнения, как в уроке № 3.

Домашнее задание. На протяжении 1 минуты смотреть, не отвлекаясь, на любой неподвижный предмет. Во время прогулки наблюдать за полётом воробьёв, других птиц, стараясь не выпускать их из виду.

УРОК 25- 26. Упражнения и игры на развитие наблюдательности

Цель: развивать наблюдательность в процессе двигательной активности.

Вводная часть (5 мин.). Беседа о роли наблюдательности в современной жизни: при переходе улицы (как для пешехода, так и для водителя), в армии, при покупках в магазине, в подвижных и спортивных играх, на воде, при входе в подъезд дома.

Разминка (3 мин.). Ходьба в колонне, легкий бег со сменой направления по сигналу: 1 хлопок – повернуться и бежать в противоположном направлении, 2 хлопка – повернуться на 360 градусов и бежать в том же направлении. Построение в звенья.

ОРУ (5 мин.). «Самолеты».

Основная часть (22 мин.). Подвижные игры «Заколдованный ребенок», «Расставить посты», «Успей подхватить».

Заключительная часть (5 мин.). Дыхательные упражнения (см.урок 3).

Домашнее задание. По дороге из школы домой спрашивать друг у друга, что они только что видели (какая машина только что проехала мимо, мужчина или женщина прошли мимо, в чём одеты, сколько ступенек на лестнице и т.д.).

УРОК 26.

Урок строиться по аналогии с предыдущим, но в двойной части проводится опрос о выполнении домашнего задания. Из проведенных примеров делается вывод о значении наблюдательности в повседневной жизни.

ОРУ, как в уроке 11.

При проведении игр вместо игры «Заколдованный ребенок» предлагается «Скопируй позы».

Домашнее задание остается прежним, но детям предлагается придумать новые вопросы для проверки наблюдательности.

Урок 27. Упражнения и игры на развитие способности к сосредоточению.

Цель: развивать способность к сосредоточению.

Инвентарь: детские мячи.

Вводная часть (4 мин.). Беседа о понятии и роли сосредоточения (на урок, в отдельных играх, при работе на компьютере).

Разминка (4 мин.). Ходьба и бег, как в уроке 13.

ОРУ с мячом (5 мин.).

1. И.п. о.с.: мяч внизу в обеих руках, подбросить и поймать мяч двумя руками.

2. То же – но после отскока мяча.

3. То же – но мяч ловить одной рукой.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, вокруг левой, вернуться в и.п.

5. И.п.? ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться в и.п. То же – в левую сторону.

6. И.п. о.с.: мяч внизу. Подняться на носки, мяч вытянуть вперед, повернуться в и.п.

7. И.п. о.с.: мяч держится произвольно. Подбросить мяч, повернуться кругом, поймать его.

Основная часть (24 мин.). Подвижные игры «Будь внимателен», «Кто быстрее», упражнение «Факир».

Заключительная часть (3 мин.). На примере игры «Кто быстрее» показать, как важно уметь сосредоточиваться.

Домашнее задание: выполнить упражнение на сосредоточение (внимательное разглядывание предмета в течение 2-3 мин., потом, закрыв глаза описать его).

Урок 28. Упражнения и игры на развитие глазомера.

Цель: развитие глазомера.

Инвентарь: детские мячи, обручи.

Вводная часть (4 мин.). Беседа о понятии и роли глазомера в повседневной жизни.

Разминка (4 мин.). Ходьба со сменой направления, перестроение через центр в две колонны. Бег в парах, взявшись за руки, с резкой остановкой по сигналу (следить, чтобы пары не разрывались). Спокойная ходьба, построение в звенья.

ОРУ с обручем (5 мин.).

Основная часть (23 мин.). Подвижные игры «Запомни свое место», «Канон», «Мяч с переходом».

Заключительная часть (4 мин.). Глазодвигательные упражнения, как в уроке 3.

Домашнее задание. Определить (в шагах) с помощью глазомера расстояние между деревьями, домами, проверить себя.

Урок 29-30. Полоса препятствий.

Цель: развитие ловкости, координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности.

Инвентарь: малонабивные или баскетбольные мячи, обручи, гимнастические скамейки, маты, мел.

Вводная часть (3 мин.). Рассказ об условном путешествии с преодолением препятствий.

Разминка (3 мин.). Ходьба, легкий бег, бег с перепрыгиванием через ручей (в нескольких местах обозначить мелом ручей шириной 30-50 см).

ОРУ с гимнастической скамейкой (6 мин.), по обе стороны которой лежат маты. Встать правым боком к скамейке, и.п. о.с.: на 1- встать правой ногой на скамейку, на 2 – встать обеими ногами, на 3 – правую ногу поставить на пол, на 4- и.п. То же – в другую сторону. И.п.: то же, на 1- перешагнуть через скамейку, на 2- сесть на неё верхом, на 3- встать, на 4- вернуться в и.п. с другой стороны скамейки. То же в другую сторону. И.п. сед на скамейке верхом, руки опущены. На 1- обхватить руками края скамейки, на 2- согнуть руки, на 3- выпрямить руки, на 4- и.п. Встать лицом к скамейке, и.п. руки на поясе. На 1- встать правой ногой на скамейку, на 2- встать обеими ногами, на 3- руки вперед, на 4- руки вверх, на 5- руки на пояс, на 6- руки вниз, на 7- опустить правую руку на пол, на 8- встать в и.п. То же – с левой ноги.

Основная часть (26 мин). Полоса препятствий № 1.

Заключительная часть (2 мин.). Учитель хвалит детей, отметив лучших на различных станциях.

Домашнее задание. Придумать жизненные ситуации, которые бы соответствовали препятствиям полосы.

УРОК 30.

Строиться по аналогии с предыдущим, но во время разминки разыгрывается этюд «Три медведя», как в уроке 10.

ОРУ с обручем, как в уроке 12.

УРОК 30.

Урок строиться по аналогии с предыдущим.

Дополнения: при преодолении полосы препятствий учитывается время её прохождения.

Урок 31-32. Прогулка и подвижные игры в лесу или парке (обобщающие уроки).

Цель: повторить и закрепить пройденный материал в одной связи с другими разделами «Педагогика здоровья» во время прогулки в парке.

Урок строиться по схеме, аналогичной соответствующему уроку в 1-м классе.

3 – Й КЛАСС.

ТЕМА 1. «ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СВОЁМ ФИЗИЧЕСКОМ «Я».

По сравнению с предыдущими двумя классами учащиеся должны получить более углубленное понимание связи между звеньями тела и их функциями. Объясняется учащимся, что чувство собственного достоинства во многом зависит от физических ощущений. Они получают комплексное представление о том, что оценивая свое физическое состояние и регулировать настроение надо комплексом таких воздействий, как напряжение и расслабление мышц, дыхательные и ритмические (танцевальные) упражнения.

Урок 1-2-. Напряжение и расслабление как средство саморегуляции.

Цель: научить использовать напряжение и расслабление мышц, как средство саморегуляции.

Инвентарь: детский или волейбольный мяч.

Вводная часть (4 мин.). Учитель объясняет, что последовательное напряжение и расслабление мышц способствует изменению состояния человека, в частности облегчает отдых. Объясняется значение термина «релаксация».

Разминка (4 мин.). Ходьба. Упражнения в процессе движения: руки на поясе, руки согнуты в локтях, сжатые кулаки у предплечья, руки вверх – потрясти кистями (почувствовать расслабление); ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, стоя на месте, в свободной форме потрясти поочередно ногами (почувствовать расслабление).

ОРУ в парах, комплекс 2 (5 мин.).

Основная часть (22 мин.). Игры «Замри», «Игра с муравьем», «Игра с песком», «Мяч с переходом».

Заключительная часть (5 мин.). Упражнения прогрессивной релаксации.

Домашнее задание: выполнить упражнения «Игра с муравьем», «Игра с песком».

УРОК 2.

Урок проводится аналогично предыдущему.

Изменения и дополнения: в вводной части говорится о том, как важно повторить упражнения предыдущего урока, чтобы запомнить приемы напряжения и расслабления.

ОРУ со скакалкой, комплекс 1.

В основной части вместо игры «Мяч с переходом» проводится игра «Стрелок».

Уроки 3-4. Дыхательные упражнения и саморегуляция.

Цель: научить элементарным дыхательным упражнениям и использованию их для саморегуляции.

Инвентарь: обручи, детские и теннисные мячи.

Вводная часть (3 мин.). Учитель объясняет, что дыхательные упражнения могут способствовать созданию необходимого настроения у человека, особенно такие упражнения, которые тысячелетия назад разрабатывались йогогами.

Разминка (4 мин.). Ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений, комплекс 1. Бег с прыжками в различных направлениях с приземлением в центр обруча («бег по кочкам»).

ОРУ с обручем, комплекс 1 (4 мин.)

Основная часть (24 мин.). Дыхательные упражнения, комплекс 3. Имитационные упражнения «Бабочка», «Вырастим большими», «Растягивание резины», «Сед по-турецки», «Слалом». Игры «Найди мяч» (мяч теннисный), «Мяч ловцу» (мяч детский).

Заключительная часть (4 мин.). Ходьба с выполнением упражнений на расслабление:

1. через стороны руки вверх, подняться на носки, потянуться – бросить руки вниз, идти расслабленным шагом.
2. Дыхательные упражнения, комплекс 1.

Домашнее задание: выучить дыхательные упражнения, комплекс 3.

УРОК 4.

Урок строится аналогично уроку 3.

Дополнения: в вводной части проверка домашнего задания. В основной части вместо игр «Найди мяч» и «Мяч ловцу» проводятся игры «Перетягивание» и «Передай мяч».

Урок 5. Приемы саморасслабления.

Цель: объяснить значение и научить приемам саморасслабления.

Вводная часть (4 мин.). Учитель рассказывает, что упражнения на напряжение и расслабление, дыхательные упражнения – все это делалось для того, чтобы научиться владеть собой, что важно в жизни. На этот раз самостоятельное применение средств расслабления.

Разминка (5 мин.). Ходьба, легкий бег бег спиной вперед, бег правым боком скрестными шагами, то же левым боком, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и выбрасыванием голени (лошадки).

ОРУ в парах, комплекс 2 (5 мин.)

Основная часть 27 мин. И.п: сед на полу, руки упираются сзади в пол.

1. подтянуть ноги – выпрямить.
 2. подтянуть ноги, охватить колени руками, голову положить на колени, посидеть в таком положении 5-10 сек. – медленно вернуться в исходное положение.
 3. поднять голову, закрыть глаза, посидеть в таком положении 5 – 10 сек., вернуться в исходное положение.
 4. положить руки за голову, поднять руки вверх, потянуться вверх, смотреть на руки, свободно бросить руки.
- И.п. лежа на полу руки вдоль тела, ладони на полу.
5. подтянуть согнутые ноги к груди- опустить.
 6. поднять прямые ноги – опустить
 7. расслабить ноги (подрыгать ногами на полу).
 8. выполнить гимнастическую фигуру «Березка».
 9. в положении «березка» расслабить (потрясти) ноги.

И.п.: сидя на полу скрестив ноги. Этюды «Факир», «На берегу моря», «Качели». Дыхательные упражнения, комплекс 1.

Подвижная игра «Мяч по кругу».

Заклочительная часть (4 мин.). В движении по кругу дважды посчитать свой пульс (проследить за восстановлением после игры).

Домашнее задание: выполнить несколько упражнений на расслабление (из тех, которые запомнились после урока).

Примечание: учитель должен обратить внимание на вживание в образ и соответственно расслабление учащихся активного и особенно активного типа. При проведении ОРУ следить, чтобы в парах не было

замкнутых, зависимых против взрывных, активных.

Урок 6-7. Образ «Я» и ритмика танца.

Цель: Обучение танцевальным элементам, развитие пластики.

Учащиеся овладевают начальными навыками упражнений типа аэробики, контролируя при этом внешние признаки хорошего эмоционального состояния.

Инвентарь: магнитофон.

Вводная часть (4 мин.). Беседа о сути аэробики и её роли в физическом развитии и создании хорошего настроения.

Разминка (7 мин.). Ритмические упражнения, как в уроке 6 для 1-го класса. Выделяя хорошо исполняющих упражнения, следует обращать особое внимание на детей замкнутого типа.

ОРУ (5 мин.): комплекс «Спортсмены».

Основная часть (20 мин.). Игровые упражнения «Делай одновременно», «Канон», «Слушай внимательно», «Стой».

Простейший вариант аэробики (7-9 мин.).

Заключительная часть (4 мин.). См. предыдущий урок.

Домашнее задание: выполнить несколько упражнений из комплекса аэробики (музыку желательно подбирать самим).

УРОК 7.

Урок строиться аналогично предыдущему.

Изменения и дополнения: в вводной части учащиеся показывают, какие движения из аэробики они запомнили и делали дома.

ОРУ (4 мин.): комплекс «лошадка».

В основной части добавляется упражнение «Повтори за мной» (в качестве ведущего может выступать учащийся, желательно зависимого или замкнутого типа).

Упражнение аэробики необходимо несколько усложнить.

ТЕМА 2. «НАПРАВЛЕННОЕ СОПРЯЖЁННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ПСИХИЧЕСКУЮ СФЕРУ РЕБЕНКА».

По сравнению со вторым классом конкретизируется сопряжённое воздействие по принципу «физическое качество - психическое качество». Например, дети должны понимать, что, развивая физическое качество силы, они одновременно формируют сильный характер, а развивая физическое качество быстроты, формируют способность к быстрым решениям.

Урок 8-9. Упражнения и игры на развитие быстроты принятия решения.

Цель: развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности.

Инвентарь: обручи, детские мячи.

Вводная часть (4 мин.). Беседа о необходимости постоянно развивать способность к скорости принятия решений (выйти на новый уровень по сравнению со вторым классом).

Разминка (4 мин.). В движении выполнение упражнений по сигналу (см. урок 8 за 1-й класс, задание можно усложнить). После упражнений ученики проверяют свое состояние по пульсу.

ОРУ с обручами, комплекс 2 (5мин).

Основная часть (28 мин.). Подвижные игры «Крепость» (при возможности сформировать команды так, чтобы нападающими были замкнутые и зависимые дети, а защитниками – взрывные и активные), «Мяч капитану», «Пятнашки».

Заключительная часть (4 мин.). В движении по кругу учащиеся проверяют свое состояние по пульсу.

Домашнее задание: упражнения с теннисным мячом (см. урок 18 для 1-го класса).

ПРИМЕЧАНИЕ: Между отдельными играми должен быть перерыв не менее 2 минут, во время которых учитель разбирает действия играющих. Необходимо формировать у детей установку на обыгрывание не столько за счёт скорости действий, сколько за счёт хитрости, ложных, отвлекающих действий, наблюдений за действиями соперника.

УРОК 9

Урок проводится по аналогии с предыдущим.

Инвентарь: детские мячи.

Изменения и дополнения: в разминке – упражнения по сигналу, комплекс 2 (см. урок 11 за 1-й класс).

ОРУ: упражнения с мячом, комплекс 1.

Основная часть. Подвижные игры «Вышибалы», «Два мороза». Водящим желательно ставить детей замкнутого типа.

Урок 10-12. Упражнения на развитие ловкости на основе двигательных представлений.

Цель: развивать ловкость на основе двигательных представлений.

Инвентарь: баскетбольные и детские мячи.

Вводная часть (4 мин.). Беседа о ловкости как о комплексном качестве, которое в то же время по-разному проявляется в различных видах деятельности: ловкость машинистки, стеклодува, радистки.

Тест – упражнения:

1. Одновременные вращательные круговые движения левой рукой по животу по часовой стрелке, а правой – по макушке головы против часовой стрелки.

2. Игровое упражнение «Вращай одновременно». Разминка (6 мин.): ходьба, легкий бег, бег с высоким подниманием бедра и одновременным выбрасыванием голени вперед («лошадка»). Ходьба. Прыжковые упражнения: прямая преодолевается прыжками на левой ноге, прямая – на правой, прямая – поочередными прыжками с ноги на ногу и прямая – прыжками на левой, прыжками с левой ноги на правую, прыжками на правой, прыжками с правой на левую и т.д. Ускорения по прямой.

ОРУ с баскетбольными мячами, комплекс 2 (6 мин.).

Основная часть (21 мин.). Подвижная игра «Верхом на мяче» (при распределении ролей желательно, чтобы на мяче находились дети взрывного типа).

Игровые упражнения «Делай одновременно», «Запрещенное движение», «Кулак-ладонь». Подвижная игра «Мяч, не падай».

Заключительная часть (3 мин.). Дыхательные упражнения, комплекс 1.

Домашнее задание: овладение тест - упражнениями.

УРОК 11.

Урок проводится по аналогии с предыдущим.

Инвентарь: баскетбольные мячи, детские мячи.

Дополнения и изменения: в вводной части проверяется домашнее задание.

Основная часть. Игровые упражнения «Обойди спиной», «Проведи меня». Подвижная игра «Петушки» (в пары желательно ставить взрывных с активными, замкнутых – с зависимыми.).

УРОК 12

Урок проводится по аналогии с двумя предыдущими.

Инвентарь: детский и теннисный мячи, шнур длиной 4-5м, гимнастическая палка.

Дополнения и изменения: при разминке проводятся упражнения на перекрестную координацию (см. урок 3 за 1-й класс) с добавлением в конце разминки игровых упражнений «Делай одновременно», «Кто скорее дойдет до середины», «Попробуй пожонглировать», «Прыжок с поворотом».

Основная часть. Подвижные игры «Подсечка и надсечка», «Пройди с мячом», «Ручейки и озера».

Урок 13-14. Упражнения на развитие гибкости на основе двигательных представлений.

Цель: Развивать гибкость на основе двигательных представлений.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, маты.

Вводная часть (3 мин.). Беседа о роли гибкости.

Разминка (6 мин.). Ходьба, легкий бег. Продвижение вперед большими шагами (выпадами), продвижение вперед прыжками в стороны (конькобежный шаг). Остановись. Ноги на ширине плеч: из глубокого приседа – прыжок вверх; присесть на левую ногу, медленно переместить центр тяжести на правую ногу. Из положения упор присев выпрямить ноги, постараться ладони не отрывать от пола. Из и.п. руки вперед, ноги на ширине плеч – махи ногой, достать ладонь разноименной руки.

ОРУ с гимнастической скамейкой (6 мин.).

Основная часть (20 мин.). Подвижные игры «Журавли и лягушки», «Замри», «Перетягивание», «Поменяй скамейку».

Заключительная часть (5 мин.). Дыхательные упражнения, комплекс 2, проверить пульс.

Домашнее задание: делать упражнения из разминки (только те, которые выполняются из статического положения).

УРОК 14.

Урок проводится по аналогии с предыдущим.

Изменения и дополнения: в вводной части проверяется домашнее задание.

Основная часть. Вместо игры «Замри» и «Перетягивание» – «Гонка мяча», «Вот так позы», «Змея».

Уроки 20 – 21. Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей.

Цель: развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Вводная часть (4 мин). Учитель рассказывает, как важно проявлять организаторские способности, начиная с групповой игры и заканчивая любой деятельностью. При этом игра выступает как модель жизни.

Разминка (7 мин). см. урок 6

ОРУ с баскетбольными мячами, комплекс 1 (6 мин).

Основная часть (19 мин). Игры «Мяч водящему», «Верхом на мяче».

Заключительная часть (4 мин). Движение колонны «Змейкой» со сменой направляющего через каждые 10-15 секунд.

Домашнее задание, как в уроке 19.

УРОК 21.

Урок проводится по аналогии с предыдущим.

Дополнение: в основной части вместо игры «Верхом на мяче» проводится эстафета с баскетбольными мячами. В эстафете участвуют две команды, каждая делится на две части, стоящие на противоположных концах зала. Задача – принести мяч партнеру на противоположном конце зала, нельзя катать и бросать мяч.

Заключительная часть, как в уроке 4.

Домашнее задание. Придумать эстафету с использованием мячей, обручей, гимнастических скамеек.

Урок 22. Коммуникации в процессе игрового общения (обобщающий урок)

Цель: повторить и закрепить пройденный материал.

Инвентарь: мяч.

Вводная часть (3 мин). Учитель напоминает о важности и значимости организаторской деятельности и предлагает самим детям руководить классом во время выполнения упражнений.

Разминка (4 мин). Учитель предлагает ведущим самим выбрать способ передвижения во время ходьбы в колонне по одному (на пятках, на носках, в полуприседе, прыжками на двух ногах).

ОРУ (6 мин). Ведущие дают упражнения по заданию учителя: первое – для рук, второе – для туловища, третье – для ног.

Основная часть (25 мин). Игры «Вызови по имени», «мяч водящему», одна из эстафет, придуманная учащимися.

25

ТЕМА 3. « ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ».

Главная направленность темы - обучение учащихся общению с окружающими людьми и поведению в коллективе. Учитывая общую направленность данного раздела, такие коммуникации должны способствовать эффективной жизнедеятельности, реализации принципов здорового образа жизни.

Урок 13. Двигательные и психологические портреты профессий.

Цель: развивать телесные выразительные возможности учащихся.

Вводная часть (7 мин.). Учитель рассказывает, что профессиям соответствуют типовые позы, мимика, движения. Показываются движения милиционера на дороге, водителя, дворника; позы моряка за штурвалом, шахматиста, думающего над ходом.

Разминка (5 мин). Ходьба с имитацией движений лыжника; и.п.: руки за спину, продвижение шагами в сторону с имитацией движений конькобежца; то же – легкими прыжками. Ходьба с перестроением через центр в колонну по два.

ОРУ (5 мин). По команде учителя дети встают лицом друг к другу.

Упражнения в парах:

1.И.п.: руки согнуть в локтях, взяться за руки; попеременные движения руками вперед и назад.

2.То же – с сопротивлением .

3.И.п.: руки внизу, взяться за руки; на 2 счёта - поднятие рук, на 2 – опускание.

4.То же – сопротивлением одного из партнеров.

5.То же поменяться ролями.

6.И.п.: руки на плечах партнера, наклоны вперед.

Основная часть(20 мин). Этюды с выполнением движений «Штангист», «Теннисист», «Милиционер на дороге», «Машинистка», затем проводится конкурс, кто больше покажет движений, имитирующих работу повара.

Подвижные игры «Пожалуйста», «Машины и пешеходы», «Хищник в море».

Заключительная часть (3 мин). Дыхательные упражнения, как в уроке 1.

Домашнее задание: придумать двигательный этюд, в котором будут

Домашнее задание: придумать двигательный этюд, в котором будут отображены профессии, не показанные на уроке.

Урок 14. Этюды на распознавание жестов и мимических средств выражения эмоционального состояния.

Цель: научить пользоваться и распознавать жесты и мимические средства для выражения эмоционального состояния.

Вводная часть (4 мин). Беседа о роли жестов и мимики в выражении эмоционального состояния при общении людей. Показывает, как выражается доброжелательность, недовольство, удивление, радость.

Разминка (5 мин). Ходьба с одновременным выполнением этюдов «Мы гордые» (прогнуться, голову высоко поднять); «Мы удивлены» (плечи подняты, голова поворачивается в стороны), «Мы рады» (руки в стороны, на лице эмоция радости). Легкий бег с переходом на этюды в движении: «Лиса на охоте» (бег мелкими шажками зигзагом с остановками), «Медведь пробирается сквозь лес» (ходьба широкими шагами вперед в стороны, руки полусогнуты в локтях). «Лягушка прыгает на берег» (прыжки на двух ногах их глубокого приседа с изменением направления вперед в стороны), «Цапля летит на болото» (бег с плавными движениями руками как крыльями). Ходьба с успокаивающими дыхательными упражнениями.

ОРУ (5 мин). «Спортсмены».

Основная часть (23 мин). Конкурс по определению и передаче эмоциональных состояний человека в форме игры «Назови и покажи». Игры «Близкие знакомые», «Кто это?», «Вот так позы!»; подвижная игра «Круговые пятнашки».

Заключительная часть (3 мин). Опросить детей, почему они, когда их догонял «пятнашка», называли то или иное конкретное имя (дружим, хорошо бегают, был рядом).

Домашнее задание. Выполнить этюды перед зеркалом «Я знакомлюсь со взрослым», «Я недоволен», «Я услышал смешную историю».

Урок 15. Этюды для моделирования положительных черт характера и отрицания нежелательного поведения.

Цель: научиться моделировать положительные черты характера и нежелательного поведения в процессе двигательной активности.

Инвентарь: гимнастические палки.

Вводная часть (5 мин). Проверка домашнего задания, выполнение этюдов «Я знакомлюсь со взрослым», «Я недоволен».

Учитель рассказывает, что не каждый взрослый может быть другом; доверять следует тем, с кем знакомят родители, близкие, учителя. Разыгрывается этюд «Посторонний взрослый пытается познакомиться», где роль нежелательного взрослого играет учитель.

Разминка (5 мин). Ходьба, легкий бег, этюд-имитация «Три медведя».

ОРУ с гимнастическими палками, комплекс 1 (8 мин).

Основная часть (16 мин). Этюды на моделирование положительных черт характера «Добрый мальчик», «Часовой», нежелательного поведения «Хочу, и все!», «Кривляка». Подвижная игра «Защитник».

Заключительная часть (6 мин). Учитель рассказывает о роли защитников в жизни (родители, учителя, милиционер, военный).

Домашнее задание. Придумать этюд «Бульдог боится», «Ой, живот болит».

Урок 16-17. Психогимнастика для коррекции трудностей в общении.

Цель: освоение выразительных средств, необходимых для общения.

Инвентарь: детский мяч.

Вводная часть (5 мин). Учитель показывает движениями и жестами эмоции удивления, удовольствия, презрения, отвращения. При этом рассказывает о роли внешних проявлений в жизни.

Разминка (5 мин). См. урок 8 с дополнительным заданием: на один хлопок остановиться с выражением эмоции радости, на 2 хлопка двигаться назад с нейтральным, «каменным» выражением лица.

ОРУ в парах, комплекс 1 (7 мин).

Основная часть (18 мин). Игры «Два сердитых мальчика», «Круглые глаза», «Игры в воде. В перерывах между двумя первыми этюдами -

Сравнительный анализ успеваемости и достижений обучающихся за последние 3 года в коррекционном классе

Ф.И.О. учителя	Классы	% успеваемости			% качества знаний			Достижения учащихся		
		2010	2011	2012	2010	2011	2012	2010	2011	2012
Северова Галина Александровна	4 «Д»	100 %	100 %	100 %	83%	97%	99%	Переход в гимназии.	Переход в общеобразовательный класс	Переход в общеобразовательный класс
	5 «Д»	100 %	100 %	100 %	80%	83%	99%	Ахмедиева Дильназ	Машанло Сулейман	Пашаев Дидал
	6 «Д»	100 %	100 %	100 %	78%	79%	84%			

Физическое развитие и психическое здоровье детей через новые нестандартные подходы в обучении и воспитании реабилитационного центра «Мейірім»

Обоснование:

Цели и задачи дополнительного образования по методике: «Черлидинг».

Цель: Изучение и внедрение в практику современных педагогических методик и технологий, составляющих основу развивающего обучения.

Задачи: 1. Внедрение инновационных методик и технологий в практику преподавания данного предмета, выявление результативности обучения путем анализа общего развития обучающихся.

2. Развитие системы спортивно-оздоровительной работы в центре, как способа формирования у обучающихся представлений и практических навыков.

3. Развитие индивидуальности и управление как средства реализации принципов педагогики – сотрудничества, необходимого для воплощения идей развивающего обучения.

Контингент: Для реализации этой программы мною была отобрана подгруппа детей колясочников с диагнозом ДЦП IVуровень, из 4-х человек: 2 девочки и 2 мальчика и подгруппа детей со смешанными диагнозами.

Само оценочные действия фактически не сформированы у детей IV уровня. Эти дети не проявляют явной ситуационной зависимости: они одинаково неуспешны в ситуациях различной внешней мотивации и при различных формах предъявления задания!

Особое внимание уделяется осознанию собственных действий причин успехов и неудач, формированию у них веры в собственные силы. Снижение тревожности и необоснованного беспокойства.

Подготовительный период

Цель: установление контакта с детьми, подготовка к взаимодействию с педагогом, привлечение внимания к регуляции деятельности.

Задачи:

- формирование интереса к выполнению заданий педагога;

- обучение умению принимать и выполнять задания под непосредственным контролем педагога;

- обучение контролю правильности выполнения действий.

Средства: диагональная гимнастика упражнения на внимание под музыку с помпонами.

Организация занятий: в малых группах.

Виды помощи: стимулирующая, организующая, обучающая.

Реализация:

1. Тема «Формирование представлений о своем физическом «Я»». Основная направленность занятий по теме – обучение учащихся владеть своим телом и создавать при этом различное настроение (бодрый-унылый, активный-утомленный, уверенный – смущенный). Занимающиеся должны научиться понимать свое «Я», как совокупность различных функциональных систем. Дети обучаются навыкам понимания «схемы» своего тела и «образа» своего тела. Развивается чувство собственного «Я».

Обучающиеся получают более углубленное понимание связи между звеньями тела и их функциями. Объясняется учащимся, что чувство собственного достоинства во многом зависит от физических ощущений. Они получают комплексное представление о том, что оценивать свое физическое состояние и регулировать настроение надо комплексом таких воздействий, как напряжение и расслабление мышц, дыхательные и ритмические (танцевальные) упражнения.

Образ «Я» и ритмика танца.

Цель: показать значение и возможности ритмической гимнастики, развивать чувство ритма и пластики через направление «Черлидинг». Обучение танцевальным элементам, развитие пластики, овладение начальными навыками упражнений типа аэробики, контролируя при этом внешние признаки хорошего эмоционального состояния.

Примечание. Ритмы могут задаваться как хлопками, так и музыкальными фразами, записанными на магнитофоне. Мелодии и движения учитель подбирает самостоятельно.

2. Тема «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферу ребенка».

Контролируется сопряженное воздействие по принципу «физическое качество – психическое качество». Например: дети должны понимать, что развивая физическое качество силы, они одновременно формируют сильный

характер, а развивая физическое качество быстроты, формируют способность к быстрым решениям.

Цель: развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности.

3. Тема «Формирование коммуникативных знаний и навыков».

Главная направленность темы – обучение учащихся общению с окружающими людьми и поведению в коллективе. Учитывая общую направленность данного раздела, такие коммуникации должны способствовать эффективной жизнедеятельности, реализации здоровья.

Цель: развивать телесные выразительные возможности учащихся.

4. Тема: «Формирование навыков поведения в сложных ситуациях».

В процессе двигательной деятельности принципы, знания и навыки поведения в современных условиях.

Цель:

- развить моторно-слуховую память (Роман Д.; Александр К.)
- развить наблюдательность в процессе двигательной активности (Аким И.; Камила К.)
- развивать глазомер (Карина К.; Сева С.; Нияра Х.)
- развивать способность к сосредоточению (Рустем Г.; Асан А.-С.; Адиль Б.)
- развитие ловкости, координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности. (Яна Ж.; Маша Р.)

Заключение: Интегрированное образование имеет место в системе посещения мы это можем заявить на основании нашего эксперимента с рабочей подгруппой детей ЗПР, с различными диагнозами, норма детьми.

Инклюзивное образование это образование для всех.

Утверждение Выготского Л.С.: 1. Обучение ведет за собой развитие.

2. Движущей силой психического развития является обучение.

Черлидинг – может стать одним из методов лечения движением детей с ограниченными возможностями, с сопутствующими заболеваниями, с органическими поражениями ЦНС, а также норма детей. Представляемая публикация призвана раскрыть возможности данного метода и помочь в интегрированном обучении, лечении, как специалистам в соответствующих учреждениях, так и родителям в домашних условиях.

В задачи данной работы, конечно же, не входит анализ и тем более критика применения каких бы то ни было методов, однако нам необходимо

объяснить наш выбор такого средства, как «лечение движением», и определить его место в общем комплексе лечебно-коррекционных мероприятий.

Убедительным примером значения роли «движений» может послужить сочетание работы логопеда с черлидингом. В условиях клиники ДЦП сопровождение логопедических занятий приемами Черлидинга является несущей необходимостью, поскольку с их помощью обеспечивается тренировка речевого дыхания, без которой успех логопедических мероприятий не мыслим!

При ДЦП двух «одинаковых» детей не бывает, а клиническая картина не только имеет бесконечное разнообразие, но вместе с ростом и развитием ребенка, к сожалению, осложняется. Не возможно так же предугадать, запланировать и предупредить изменения, происходящие в каждой семье в течение жизни, то есть, практически, нельзя подобрать однородную группу детей и создать на несколько лет одинаковые условия для их лечения, обучения.

Старшая группа	Медика	Психолог	Воспитатель
Маша П. 27.04.2002 г. Возраст - 46 лет Рост - 165 см	история в номер 10 номер 11	Психология педагогическая педагогика	Метод - Черлидинга методы методы черлидинга Упражнения Черлидинга обучающие I уроки Метод - Черлидинга Слоган методы черлидинга методы черлидинга Упражнения методы черлидинга II уроки методы черлидинга методы черлидинга I методы черлидинга Уроки методы черлидинга методы черлидинга III уроки методы черлидинга методы черлидинга
Саша Т. 12.05.2001 г. 23.05.2007 г.	Медика методы в номер 10 номер 11	Психология педагогическая педагогика	Метод - Черлидинга Слоган методы черлидинга методы черлидинга Упражнения методы черлидинга II уроки методы черлидинга методы черлидинга I методы черлидинга Уроки методы черлидинга методы черлидинга III уроки методы черлидинга методы черлидинга
Саша С. 14.08.2000 г. Возраст - 57 лет Рост - 115,5 см	Медика методы в номер 10 номер 11	Психология педагогическая педагогика	Метод - Черлидинга Слоган методы черлидинга методы черлидинга Упражнения методы черлидинга II уроки методы черлидинга методы черлидинга I методы черлидинга Уроки методы черлидинга методы черлидинга III уроки методы черлидинга методы черлидинга

Индивидуальная работа с ребенком.

Группа (класс) Имя, фамилия, возраст, антр. данные	З.А.Р. актуальн разв.	З.Б.Р. Ближайшее развитие	Методы способы
Старшая группа Александр К. 03.06.2007 г. Вес – 20,100 кг Рост – 111 см	Мелкая моторика в норме. Общая моторика отстает от возрастной группы	Повысить общефизическую подготовку не перегружая, т.к. сопутствующие диагнозы не допустят формирования нагрузок. Повысить речевое дыхание.	Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. Упражнения подбираются соответственно II уровня сопровождающиеся поэтическими четверостишиями
Старшая группа Маша Р. 27.01.2008 г. Вес – 16 кг Рост – 105 см	Мелкая моторика в номер. Общая в норме	Повысить общефизическую подготовку	Метод «Черлидинг». Способы индивидуальный, малогрупповой. Упражнения подбираются соответственно I уровня
Старшая группа Тимур с. 25.06.2007 г.	Мелкая моторика в номер. Общая моторика в норме	Повысить общефизическую подготовку	Метод «Черлидинг». Способ индивидуальный, малогрупповой. Упражнения подбираются III уровня, т.к. наблюдается поведенческий ступор
Старшая группа Сева С. 14.08.2006 г. Вес – 57 кг Рост – 135,5 см	Мелкая моторика в номер. Общая моторика не достаточная от излишнего веса	Повысить общефизическую подготовку, понизить излишний вес	Метод «Черлидинг». Способ индивидуальный, малогрупповой. Упражнения подбираются III уровня, т.к. основной диагноз подразумевает приступы эпилепсии, обмороков

<p>Спец группа Камила К. 30.05.2004 г.</p>	<p>Мелкая моторика в номер. Общая моторика в норме</p>	<p>Снятие спастики, работа с мышцами антагонистами</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. IV уровень упражнения в игровой форме</p>
<p>Спец группа Карина К. 30.05.2004 г.</p>	<p>Мелкая моторика не соответствует норме. Крупная моторика не соответствует норме.</p>	<p>Снятие спастики, работа с мышцами антагонистами</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. III уровень упражнения в игровой форме</p>
<p>Спец группа Аким И. 09.09.2001 г.</p>	<p>Мелкая моторика не соответствует норме. Крупная моторика не соответствует норме.</p>	<p>Снятие спастики, работа с мышцами антагонистами</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. IV уровень упражнения в игровой форме</p>
<p>Спец группа Роман Д. 19.05.2001 г.</p>	<p>Мелкая моторика не соответствует норме. Крупная моторика не соответствует норме.</p>	<p>Снятие спастики, работа с мышцами антагонистами</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. IV уровень упражнения в игровой форме</p>
<p>Спец грппа Нияра Х. 26.04.2004 г.</p>	<p>Мелкая моторика в норме. Крупная моторика не соответствует норме.</p>	<p>Снятие расторможенности, повышение эмоционального фона с помощью упражнений</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. Упражнения подбираются соответственно IV уровня поэтическим сопровождением в форме игры.</p>

<p>Подготовительная группа Адилъ Б. 31.08.2004 г. Вес – 31,7 кг Рост – 136 см</p>	<p>Мелкая моторика слабо выражена, дефект левой кисти. Общая соответствует возрастной норме</p>	<p>Развивать мелкую моторику</p>	<p>Метод «Черлидинг». Способ индивидуальный, малогрупповой. Упражнения подбираются III уровня, согласно д/з</p>
<p>Подготовительная группа Яна Ж. 04.11.2006 г. Вес – 38,400 кг Рост – 120 см</p>	<p>Мелкая моторика в норме. Общая моторика отстает от возрастной группы</p>	<p>Повысить общефизическую подготовку, снизить нагрузку на сосуды, сбросить вес, убрать пивной животик</p>	<p>Метод «Черлидинг». Способ индивидуальный, малогрупповой. Упражнения подбираются I уровня, на открытом просмотре была направляющим подгруппы</p>
<p>Подготовительная группа Аса А.с. 16.11.2006 г. Вес – 25,500 кг Рост – 127 см</p>	<p>Мелкая моторика слабо выражена, дефект левой кисти. Общая соответствует возрастной норме</p>	<p>Повысить общефизическую подготовку, улучшение речевого дыхания</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. Упражнения подбираются соответственно III уровня сопровождающиеся поэтическими четверостишиями. Повысить речевое дыхание</p>
<p>Подготовительная группа Рустем Г. 06.10.2004 г. Вес – 22,500 кг Рост – 1226 см</p>	<p>Мелкая моторика в норме. Общая моторика отстает от нормы, мышечная дистрофия</p>	<p>Повысить общефизическую подготовку, повысить тонус мышц, улучшить речевое дыхание</p>	<p>Метод «Черлидинг»; способы индивидуальный и малогрупповой. Упражнения подбираются соответственно III уровня сопровождающиеся поэтическими четверостишиями.</p>

Список литературы

1995- «Изучение психического содержания синдрома выгорания»

Автор: Барабанова М.В.

1996 – «Жизненные силы человека»

г. Барнаул **Автор:** Григорьев С.И., Демина Л.Д., Растов Ю.Е.

1997-«К проблеме человека в психологии»

Автор: Братусь Б.С.

1998 – «Практическая психология»

г. Екатеринбург **Автор:** Абрамова Г.А.

1999- «Психология экспериментальных ситуаций»

г. Минск

2000- «Прикладная психология»

Автор: Квин В.

2002-"Растяжка для каждого"

Автор: Андерсон Б., Андерсон Бж.

2003-"Частные методики адаптивной физической культуры"

Автор: Л.В. Шапкова

2004-"Лечебный массаж"

Автор: Бирюков А.А.

2005-"Частная физиотерапия"

Автор: Пономаренко Г.Н.

2006-"Все боевые искусства Поднебесной вышли из Шаолинского монастыря"

Автор: Ши Децянь, А.А Маслов

2007-"Анатомические поезда"

Автор: Томас В. Майерс

2009-"Анатомия физических упражнений"

Автор: Ингерлейб М.Б.

2010-"Л.Ф.К. для больных"

Автор: Овчаров В.В

2011-"Медицинская реабилитация в спорте"

Автор: В.Н Сокрут, В.Н. Казакова

2012-" Соматика"

Автор: Томасс Ханна

2013-"Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой"

Автор: Матузов Л.Е.

Содержание (Экспериментальная программа)

Титульный лист

Отзыв д.м.н., доцента кафедры нормальной физиологии КРМУ – Канкожа М.К.

Рецензия д.м.н., доцента кафедра нормальной физиологии КРМУ – Канкожа М.К.

Рецензия Директора КГУ «ЦРиАИ Алмалинского района г.Алматы»

Управление занятости и социальных программ г.Алматы – Коржинской Г.С. и дефектолога, психолога, логопеда, коррекционного педагога – Довгалевой Н.В.

1 ст – Физическое развитие и психологическое здоровье детей 1-4 классов тематическое планирование (1 класс) урок №1 - №32

2 ст – Урок №1 - №32 (2 класс)

3 ст – Урок №1 - №32 (3 класс)

4 ст – Урок №1 - №32 (4 класс)

5 ст – Физическое развитие и психическое здоровье детей 1-4 классов.

Поурочное планирование (1 класс) Урок №1

6 ст Урок №2 Основные звенья человеческого тела

Урок №3 «Схема» тела и базовые двигательные стереотипы

7-8 ст Урок №4-5 Элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности

9 ст Урок №5. Урок №6. Овладение ритмом произвольных движений.

10 ст Урок №7 Тема 2 «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психологическую сферы ребенка» Урок №8-9 сопряженное развитие быстроты движений и реакций.

11 ст Урок №9 Урок №10-11 Развитие внимания в процессе двигательной активности

12 ст Урок №12 Развитие двигательной памяти

13 ст Физическое развитие и психическое здоровье детей 1-4 классов.

Поурочное планирование

- 13 ст Урок № 1-2 Напряжение и расслабление
- 14 ст Урок №2 Продолжение предыдущего Урок №3-4 «Образ» Тема и характер
- 15 ст Урок №4. Урок №5 Элементарные навыки самоконтроля в процессе двигательной активности
- 16 ст Урок №6-7 Образ «Я» и ритмика танца. Урок №7
- 17 ст Урок №11. Урок №12 Тема №3 «Формирование коммуникативных знаний и навыков». Урок №13
- 18 ст Урок №14 Выразительные движения как моторный компонент эмоционального общения. Урок №15-16 Этюды для моделирования спортивных специальностей
- 19 ст Урок №16 Уроки №17-18 Урок №19-20 Психогимнастика для коррекции трудностей в общении
- 20 ст Урок №20 Продолжение предыдущего урока Урок №21-22 Мини-футбол со сменой игровых условий и амплуа
- 21 ст Урок №21 Продолжение предыдущего урока Урок №23 Тема №4 «Формирование навыков поведения в сложных ситуациях» Урок №23-24 упражнения на развитие моторно – слухового восприятия и моторно – слуховой памяти
- 22 ст Урок №24 Урок №25-26 Упражнения и игры на развитие наблюдательности
- 23 ст Урок №27 Упражнения и игры на развитие способности к сосредоточению Урок №28 Упражнения и игры на развитие глазомера
- 24 ст Урок №29-30 Полоса препятствий Урок №30
- 25 ст Урок № 30 Урок №31-32 Прогулка и подвижные игры в лесу или в парке (обобщающие уроки) 3 класс тема №1 «Формирование представлений о своем физическом «Я» Урок №1-2 Напряжение и расслабление как средство саморегуляции
- 26 ст Урок №2 Урок №3-4 Дыхательные упражнения и саморегуляции
- 27 ст Урок №4 Урок №5 Приемы самовосстановления

28 ст Урок №6-7 Образ «Я» и ритмика танца Урок №7

29 ст Тема №2 «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферу ребенка» Урок №8-9 Упражнение и игры на развитие быстроты принятия решений Урок №9

30 ст Урок №10-12 Упражнение на развитие ловкости на основе двигательных представлений Урок №11

31 ст Урок №12 Урок №13-14 Упражнение на развитие гибкости на основе двигательных представлений Урок №14

32 ст Урок №20-21 Урок №22 Коммуникации в процессе игрового общения (обобщающий урок)

33 ст Тема №3 (Формирование коммуникативных знаний и навыков) Урок №13 Двигательные и психологические портреты профессий

34 ст Урок №14 Этюды на распознавание жестов и мимических средств выражения эмоционального состояния Урок №15 Этюды для моделирования положительных черт характера и отрицания нежелательного поведения

35 ст Урок №16-17 Психогимнастика для коррекции трудностей в общении

36 ст Таблица – сравнительный анализ успеваемости достижений обучающихся за 3 года в коррекционном классе

37-38-39-40 ст Физическое развитие и психическое здоровье детей через новые нестандартные подходы в обучении и воспитании реабилитационного центра «Мейірім»

41-42-43 ст Индивидуальная работа с ребенком

44 ст Список литературы

45 ст Содержание