

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ЛУГАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
И
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ТИПА ДЕТСКИЙ САД - ШКОЛА

САМАРА > ЛУГАНСК 1995 ГОД

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЛУГАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
И
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ТИПА ДЕТСКИЙ САД - ШКОЛА

СОСТАВИТЕЛИ:

*Иванов Ю.Г., заведующий лабораторией
"Природное развитие человека" ЛИПО,
ст. преподаватель кафедры валеологии
Самарского госпедуниверситета;
Иванов Г.И., кандидат педагогических
наук, доцент, заведующий кафедрой вале-
ологии Самарского госпедуниверситета;
Иванова А.А., методист лаборатории
"Природное развитие человека" ЛИПО;
Барышева Н.В., кандидат педагогических
наук, доцент, зав. кафедрой теоретических
основ физвоспитания СГПУ;
Евстратова Н.А., ст. преподаватель
кафедры валеологии СГПУ
Азаркова В.А., ст. научный сотрудник НИЛ
"Здоровье" СГПУ*

САМАРА.ЛУГАНСК 1995 ГОД

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
... И ДЕТСКИХ САДОВ-ШКОЛ

1.Объяснительная записка

Цель программы по физическому воспитанию в школе - способствовать формированию всесторонне развитой личности. Средством достижения цели является овладение школьниками основами личной физической культуры, под которым понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов; оптимальный уровень здоровья, физического развития; разностороннее развитие двигательных способностей; умение осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа по физическому воспитанию учащихся начальных классов опирается на ключевые позиции:

-здоровье и физическая подготовленность детей - важнейшиелагаемые здоровья и физического потенциала всего народа.

Под определением понятия здоровья - понимается такое душевное, физическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полноценное биосоциальное функционирование, физическую и интеллектуальную работоспособность и определение своей социальной значимостью происходящего в его окружении.

В школьном возрасте потенциально заложены возможности, которые необходимо направлять на воспитание стойкой потребности в занятиях физической культурой, стремления и умения улучшить физический статус, обеспечение физкультурной грамотности каждого. Обеспечить необходимый диапазон независимости от внешних условий, создать его механизм может помочь высокоразвитая физическая культура. Физически культурный образ жизни следует формировать с самого раннего возраста, так как именно в этом возрасте дети как губка впитывают информацию,глубоко усваивают ее, и, таким образом, у них легко образуются культурные привычки и потребности.

Данная программа построена на необходимости усиления природно-оздоровительной направленности физического воспитания детей.Это подсказывают факты,вызывающие острую тревогу за здоровье детей и заставляющие шире трактовать существующее положение. Так на каждую тысячу мальчиков 10-14 лет приходится 1200 обращений в год в медицинские учреждения, у девочек - 1300. Одна из главных причин - заболевание органов дыхания. Кроме этого, 43% учащихся страдают различными хроническими заболеваниями, 85% имеют нарушения осанки, 22% - реакцию на гипертоническую болезнь,18% старшеклассников - повышенное давление. Специально проведенные исследования свидетельствуют, что 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья; до 50% школьников - различной степени нарушения опорно-двигательного аппарата;число детей с нарушениями осанки за 8 лет обучения в школе возрастает в 3 раза;60- 65% учащихся ежегодно болеют респираторными заболеваниями.К окончанию 10-го класса у 45% детей ухудшается зрение. Главной причиной этого является хронический дефицит двигательной активности детей, который

тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью- Выявлена достоверная связь между заболеваемостью и физическим развитием детей.Школьники с низкой двигательной активностью имеют повышенный уровень заболеваемости вследствие снижения общего уровня функциональных возможностей и иммунитета организма. Анализ суточного бюджета времени учащихся общеобразовательных школ ярко показывает нехватку двигательной активности детей (всего 22-25% в сутки при минимуме 50-55%) и раскрывает причины снижения "генетического фонда" здоровья детей. Так, статический компонент (действие а положении сидя, стоя, в покое) составляет в сутки у детей 6 лет 75%, 7-10 лет 78%.

Длительное пребывание в сидячем положении, что сейчас является основным условием обучения в школе, небезразлично для организма, особенно в период его роста и развития. При этом средний прирост показателей физической подготовленности благодаря двум еженедельным урокам физической культуры,достигается за год лишь у 3% мальчиков и 2,2% у девочек. Это позволяет выполнить поспитивы лишь 8% девочек и 21% мальчиков. Для выполнения необходимых норм большинству школьников нужны 4-5 кратные занятия, в старших классах на 80-90% потребуются 8-11 час занятий в неделю. Серьезным препятствием на пути увеличения числа уроков физической культуры, как и других занятий физическими упражнениями, являются слабость материально-технической базы и неблагоприятные санитарно-гигиенические условия- введение третьего урока дополнительно потребует миллиарды рублей. Массовое введение дополнительных урочных и внеурочных форм физического воспитания в настоящий момент является нерешаемым, а И малоэффективным. Вместе с тем, необходимо найти пути изменения ситуации. И не только с помощью традиционной медицины, не -л посредством целенаправленной активизации природных возможностей, развитие иммунных сил самого человека. Для этого имеемся такой основной путь, как изменение биологической щелочности человека, понятие его "генетического потолка" и организация образа жизни, средствами целенаправленной тренировки защитных систем, изменения рабочей учебной позы за партой, целенаправленными физическими упражнениями, закаливанием, дыхательной гимнастикой, самомассажем, использованием естественных факиров природы.Процесс физического воспитания должен строиться по пути интенсификации и оптимизации, направленной на повышение целенаправленности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой; применения активных и творческих методов и форм обучения (проблемных,исследовательских, сопряженного развития кондиционный и координационных способностей акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповых и индивидуальных форм обучения, круговой тренировки и др.).

Представленная программа содержит части физической культуры: базовую и вариативную.Базовая физическая культура - это основа общегосударственного стандарта общеобразовательной программы в сфере физической культуры. Ею долетит! овладеть все школьника. Ведущим* Опoками содержания базовой физической культуры являются знания и способы двигательной, физкультур-

но-оздоровительной и спортивной деятельности. Школьники получают систематические знания о здоровом образе жизни, советы о закаливании, способах направленного использования основных факторов физической культуры, ритме труда и отдыха, поведенческой регуляции, т.п.

Блок предусматривает знания о практическом овладении отечественной системой духовного и физического оздоровления, о средствах и методах сохранения здоровья; об основах самоконтроля за состоянием здоровья, способах его определения и оценки; изучение резервных физических возможностей; теоретическое овладение отечественной системой духовного и физического оздоровления. Такие знания формируются на уроках здоровья и уроках по физической культуре, где учащимся передаются знания, умения и навыки самостоятельного использования средств физического воспитания; знания о функциях и способах направленного использования основных факторов физической культуры, рационального режима труда и отдыха, правил закаливания. Форма и содержание занятий ориентированы не только на освоение знаний, но и на способы их практического усвоения, на способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала самого себя.

Теоретический курс с беседами и практическими семинарами служит базой для внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре, формирует у школьников устойчивый интерес к занятиям двигательной активностью. Красной нитью должно проходить совместное творчество педагога и ребенка, мотивация обучения, опора на побуждения ребенка, устремление его к достижению цели, к самосовершенствованию, красоте своей личности. Беседы педагога должны быть так же направлены на то, чтобы дети сами стремились преодолевать свои слабости, помогали друг ДРУГУ, поддерживали в коллективе дух смелости, терпеливости, доброты, сочувствия, уважения, взаимопомощи и других природных качеств человека. В этом помогут педагогу и детям образы русских былинных богатырей: Добрыни Никитича, Ильи Муромца, Микулы Селяниновича и другие, а также положительных личностей в реальном окружении.

Блок способов двигательной деятельности опирается на принцип, обеспечивающий дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, физической подготовленности, личных интересов.

Педагогу необходимо знать, что мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развиваются не одновременно. Так, у мальчиков во время учебы в школе происходит интенсивный рост силовых показателей и выносливости. В период от 7 до 17 лет эти качества увеличиваются в 2-2,5 раза. Наиболее благоприятным периодом развития силы является возраст от 7 до 11-12 лет и после 15 лет. У девочек силовые показатели развиваются до 12-13 лет, а затем сила по отношению к собственному весу (относительная сила) снижается.

Особенно благоприятным для развития ловкости является возраст от 7 до 12-13 лет. Этому способствует высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двига-

тельного анализатора, доверчивость детей, желание постичь мир взрослых.

Развитие скоростных качества в основном заканчивается к 14-15 годам. Как свидетельствует практика, лучшим временем для выработки быстроты является возраст от 10 до 14 лет.

Самые высокие темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. Максимальная гибкость отмечена у девочек в 11-13 лет, у мальчиков - в 13-15 лет.

Для воспитания координационных, скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и других физических способностей использованы результаты изучения сенситивных периодов их развития:

		: Темпы роста физических качеств (годы)					
		: наиболее высокие		: высокие		: умеренно высокие	
Физические качества		: высокие	:	:	:	:	:
		: М	: Д	: М	: Д	: М	: Д
Общая выносливость	8-10			9-10		8-9	
Гибкость позвоночного столба	9-10					7-10	
Статическое равновесие тела	9-10	8-9		7-10			
Сила разгибателей туловища			10		8-10	7-9	
Быстрота движения ноги и туловища	7-9	7-10		9-10		9-10	
Скоростно-силовые качества ног и туловища		9-10			10	7-8	
Статическая выносливость сгибателей рук	9-10			7-10			
Силовая (динамическая) выносливость сгибателей туловища		9-10		8-9		7-8	

Нормирование физических нагрузок у детей предусматривает некоторое повышение относительно принятого сегодня оптимума, т.е. перевода их в зону "умеренного напряжения" функциональных систем, поскольку физические нагрузки, не вызывающие оптимального напряжения физиологических функций организма, не дают достаточного эффекта.

Одним из важнейших направлений физического воспитания детей является их закаливание, особенно к низким температурам, при котором происходит мобилизация защитных и активных сил организма, улучшается обмен веществ, координация основных функций жизнеобеспечения. Главной задачей этого направления воспитания является не только обеспечение необходимого уровня физической подготовленности детей, но и воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании на последующие годы.

В основу этого направления положено учение Порфирия Корнеевича Иванова. В его методике закалки духа и тела, которая коротко изложена в 12 советах "Детки", заложен весь смысл здорового образа жизни, новое мировоззрение.

Мне аса/и) исполнился 85леШ. 50 из них я о/ндал nftatoiUikeacOMt/ поуску iUfпeи. здоровойжизни.Эл зЛою я каждодневно испьЯывал на се- Se(изличные канeанбa nftufoqп. особенно су/ювые онб/юны ee, Л полон желания весь свой опьий пefteqa&b молодежи и всем людям. Э/Оо мой пода- foic им. бели можно, nfiuuif Вас написа&ъ мои сове/ты в газe&e или ж/ffi- нале. Сердечное Вам спасибо.

УВJMOBлoз><pu?uy/tomssBUN.

ДЕТКА

Ты полон желания принести пользу всему советскому народу строящему коммунизм. Для этого постарайся быть здоровым.прими от меня несколько советов в дополнение к тому, что написано в журнале "Огонек" номер 8-82, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него,а если возможно, то и совместно с ним выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси у меня себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды - с 18-20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, оби-

женному, нуждающемуся.Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!

9. Победы в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх.лицемерие.гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное - Д Е Л А Й!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе, себе на благо, чтобы тебе было легко. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

УЧИТЕЛЬ ИВАНОВ

Закаливая дух и тело, занимая свое место в природе, не нарушая равновесие в ней, побеждая свои природные пороки, оставаясь добрым, внимательным, отзывчивым по отношению к людям, ребенок достигает физического здоровья и душевного комфорта. Возвращение процесса воспитания и обучения детей к естественности, к природе позволяет по-иному посмотреть на дошкольное и школьное воспитание.

Способы двигательной деятельности включают основополагающие постоянно усложняющиеся, с учетом возраста и пола, двигательные умения и навыки, с одной стороны, имеют непосредственное прикладное значение, а с другой стороны, являются фундаментом для развития душевных и физических способностей человека, формирования потребностей и мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями, развития целеустремленных нравственных качеств. Одним из основных факторов, вызывающих преобразование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе онтогенеза, повышение рабочих и адаптивных возможностей развивающегося организма, является двигательная активность, которая играет одну из ведущих ролей в энергетическом балансе организма.

В обычных условиях обучения детей младших классов (сидя за партой) заложено снижение двигательной активности, в сравнении с ритмом в детском саду, на 2,5-3,5 часа в день, т.е. примерно на одну треть общего времени двигательной активности. Переход на новые условия обучения с помощью построения занятий в ритме динамической позы обеспечивает естественно-оздоровительную направленность процесса усвоения. С целью повышения активности детей на образовательных уроках и эффективности

обучения необходимо проведение занятий в режиме периодической смены позы "сидя" на "стоя". Доказано, что факт "динамизации" позы оказал наиболее благоприятное влияние на поддержание активности детей на уроках в сравнении с однообразной позой. Единство всего учебного процесса и физического воспитания в совокупности обеспечивают ежедневную физкультурную направленную двигательную активность учащихся.

Определением эффективности занятий физическими упражнениями являются уровень здоровья, выполнение требований программы, динамика развития физических качеств и функциональной подготовленности учащихся.

Оценкой уровня здоровья и физического развития, функциональная подготовленность, заложенные компьютерной программой ВС320, определяются тестами по проверке деятельности жизненно важных функций. Программой заложен экзамен по физической культуре в виде спортивных игр для учащихся 3-х классов, включающий оценку теоретических знаний, уровня практических навыков, определение уровня здоровья и физического развития, физической подготовленности. Но пользоваться педагогам оценками нужно очень осторожно и бережно по отношению к душевному состоянию детей, чтобы не унижить слабых, не возвысить сильных, не быть побудителями новых комплексов в душе и теле детей.

Занятия необходимо строить по интересам детей, так как техника усвоения движений зависит от личных физических данных, за которыми стоит душевное состояние. В непринужденной обстановке в хорошо оборудованном спортивном зале на первых занятиях познакомить детей с оборудованием, инвентарем, друг с другом. Опытный педагог получит возможность увидеть детей, их интересы, способности, душевные качества. А беседа о резервных способностях человека, представление педагогом своих талантов, умения старшеклассников, направленные на воспитание доброго примера, стремление достичь таких же результатов, помогут детям спокойно подходить к канату, брускам, волейбольной сетке и т.д.

Главное в общении с детьми - мотивация действий. Учитель может с детьми обсуждать тематику последующих занятий, обосновывая целесообразность работы над той или иной группой мышц, движений ребят, делать анализ проведенных занятий, поощрение, одобрение. Перед началом занятия установка о поведении, отношении к оборудованию. Но на первом месте разговор о смелости, выдержке, терпении, вере в свои силы, стремлении к красоте. И всегда ободрить, похвалить, высветить лучшее. От военно-строевой подготовки к сознательному рождению себя.

2. ВАЗОВАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи.

Цель: радикальное превышение эффективности физической культуры, как основного фактора укрепления и длительного сохранения здоровья и дееспособности детей.

Задачи: 1. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой, усвоению физкультурных знаний.

2. Основываясь на индивидуальных особенностях, обеспечить формирование жизненно важных двигательных умений, навыков.

3. Повышение уровня функциональных возможностей организма, обеспечение направленного развития физических и основанных на них психомоторных качеств.

4. Закаливание по широкому спектру воздействий различных факторов среды.

5. Формирование правильной осанки, свода стопы, красивой походки, пластики движений.

Содержание:

В основу разработки программного материала положены функциональные особенности данного этапа онтогенеза, сенситивных периодов развития физических способностей, направленность которых способна обеспечить необходимый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков.

Средства: 1. Построение занятий в режиме динамической позы.

2. Комплексы упражнений для совершенствования позной активности, быстроты движений, общей и динамической выносливости, силы разгибателей туловища, гибкости.

3. Мероприятия по формированию правильной осанки, свода стопы, красивой походки, пластики движений.

4. Упражнения по формированию правильного дыхания.

5. Закаливание.

6. Игры двигательной активности.

7. Приемы самомассажа. Указанные средства включают элементы гимнастики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, плавание, лыжи, другие виды двигательной активности.

2.2. Знания основ здорового образа жизни и физической культуры.

Знания основ здорового образа жизни, способов направленного использования основных факторов физической культуры, овладения основами личной физической культуры и выработки потребностей приобретаются на уроках образовательной подготовки, выделенных (10%-ный) из общего числа уроков физической культуры. Форма проведения уроков, обеспечивающая мотивацию к занятиям физическими упражнениями, носит творческий характер с применением активных методов обучения.

2.3. Двигательные умения, навыки, способности.

Повышение уровня функциональных возможностей организма, обеспечение направленного развития физических качеств и поведенческой регуляции и создание душевно-психологического равновесия строится на основе индивидуальных особенностей с учетом сенситивных периодов развития физических способностей. Широко используются методы программно-алгоритмического типа, сопряженного развития качеств, акцентированного и всестороннего развития качеств, круговой тренировки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Тематика	Распределение по классам									
	I			II			III			
	бес	практ	сем	бес	практ	сем	бес	практ	сем	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Личная гигиена. Ритм дня. Питание #				•						
Состояние здоровья, ведение дневника здоровья:										
определение, характеристики, оценки 0				•	•		•			•
Азбука закаливания. Основные гигиенические принципы. Система закаливания по системе П.К.Иванова +			0		•	•	•	•	<	•
Средства и методы сохранения здоровья:										
а) закаливание				•			•			•
б) дыхательная гимнастика				•			•			
в) босохождение				•			•			
г) системы оздоровления (краткий обзор)										•
С чего начать #				•						
Общеукрепляющие упражнения для улучшения памяти, упражнения для повышения внимательности, упражнения для снятия напряжения и для расслабления				•			•			•
основы самоконтроля										

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
за состоянием здоровья								•		
Правила сохранения правильной осанки, свода стопы			•	•			•			•
Игры как форма отдыха			•							
Резервы физических возможностей								•		
Система П.К.Иванова. В осознании природы и окружения							•	•		•
Профилактика зрения. Упражнения по снятию утомления зрительного аппарата				•	•			•		

Примечание: бес. - беседа; практ. - практика; сем. - семинар.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ

I класс

1. Закаливание и его вариации: воздушные ванны; босохождение; умывание холодной водой, полоскание носа, горла; обливание стоп, голени, всей ноги холодной водой; использование пульсирующего микроклимата; обливание всего тела холодной водой; топтание на снегу или замерзшем полотенце в помещении; выход на снег на улицу; обливание на земле, снегу - советы системы П.К.Иванова.

2. Формирование правильной осанки и свода стопы, обучение красивой походке и пластике движений: создание представления о правильной осанке и своде стопы, о физиологических предпосылках для их формирования; упражнения для ощущения положения тела в пространстве; упражнения у стены, у гимнастической стенки, у зеркала, с предметом на голове; упражнения для выработки мышечного корсета; ходьба с правильной постановкой ступней ног; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата ног; упражнения с предметами; строевые упражнения; элементы художественной и ритмической гимнастики; подвижные игры.

3. Обучение правильному дыханию: развитие и совершенствование диафрагмального дыхания; ходьба и бег с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания; массаж лица, рук, ног; игры типа "Лебедушка", "Матрешка", "Ветерок".

4. Обучение и совершенствование координации и позной активности, гибкости. Средства: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке; стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через

мячи; повороты на 90-180 град., -ходьба по рейке гимнастической скамейки; танцевальные шаги; подвижные игры, упражнения на растягивание, хореографическая музритмика.

Обучение и совершенствование способностей ориентирования и точности движений по временным пространственным характеристикам. Средства: прыжки из различных исходных положений с приземлением по заданию и к определенной отметке, упражнения в равновесии; бег в среднем и быстром темпе с изменением направления в игровой форме при совместном моделировании ситуации.

5. Подвижные игры и хороводы:

группы игр:

- развитие воображения: "Ручеек", "Дерево", "Ветер";
- музыкальные игры: "Всадники", "Цветы", "Игра с мячом", музыкальные этюды;
- образные игры: "Лошадки", "Птицы", "Рыбки", "Зайка".

6. Двигательные умения и навыки.

- самостоятельно выполнять основополагающие формы движений в ходьбе, беге, прыжках; размеренный бег до 1 км;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической скамейке, канату;
- преодолевать полосу из 4-х препятствий средней сложности;
- прыгать в длину и высоту с разбега;
- выполнять кувырок вперед;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки в различных положениях;
- владение мячом в играх;
- ступающий и скользящий шаг на лыжах; повороты с переступанием на месте; подъемы и спуски; передвижение на лыжах до 1 км;
- кросс 1 км.

7. Физическая подготовленность: выполнять нормативы по показателям координационных скоростных способностей, гибкости и выносливости к умеренным нагрузкам, выносливости сгибателей рук и ног, туловища.

II класс

1. Закаливание и его вариации: босохождение; обливание тела холодной водой; топтание на снегу или замерзшем полотенце; обливание на земле, на снегу. Духовное начало "Детки" П.К.Иванова.

2. Формирование правильной осанки, свода стопы, красивой походки, пластики движений: разновидности ходьбы и бега, подскоки, прыжки; общеразвивающие упражнения для формирования мышечного корсета, для укрепления мышечно-связочного аппарата ног; упражнения без предмета, с предметами, на снарядах, тренажерах; упражнения в сопротивлении в парах, с массажерами; элементы ритмической и художественной гимнастики; подвижные игры.

3. Формирование правильного дыхания: совершенствование диафрагмального дыхания; игры типа: "Радуга", "Лыжня"; массаж лица, рук, ног, тела.

4. Обучение и совершенствование координации и позной активности и гибкости, повышение саморегулирующих качеств. Средства: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно средней высоты; лазанье по канату; ходьба по бревну; равновесие на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, перешагивание через предметы, повороты на 90, 180 град.; упражнения на растягивание, танцевальные шаги, подвижные игры, мост.

Обучение и совершенствование способностей ориентирования и точности движений по временным и пространственным и силовым характеристикам, повышение реактивной активности организма. Средства: игра мячами; применение необычных исходных положений, висы и упоры, изменение скорости тела, темпа и пространственных границ движений, развитие быстроты движений ког и туловища.

Совершенствование силовых способностей детей, повышение уровня "взрывной" силы, силы сгибателей туловища, релаксации.

Совершенствование общей и аэробной выносливости; статиче-хой выносливости сгибателей рук, дипашгаеской зыносливости сгибателей туловища. Средства: подвижные игры низкой и средней интенсивности, упражнения легкой атлетики.

5. Подвижные игры и хороводы:

- бессловесное общение: я на твоём месте, время свидания, выбор;
- ,л/огкальнге игры: "Гори ясно", "Плетень", -"Хоровод цветов"
- образные игр** : "Как под наши ворота", "Ув "зду ли я, выйду ль я", "Вставала ранёгзнько", "На горс-то калина", "Пойду лук я полоть", "У меня ль во садочке"

6. Двигательные умения и навыки:

- *»ариаткв~> выполнять основополагающие форм! движений в ходьбе, беге, прыжках; бег до 1,5 км;
- лазанье по канату на расстояние;
- преодолевать полосы из 6 препятствий средней сложности;
- прыгать в длину и высоту с разбега на заданную отметку;
- метание на дальность (вес до 150 г);
- выполнять кувырок назад;
- ходьба по бревну в различных положениях;
- владение баскетбольным мячом в играх;
- скользящий шаг на лыжах; подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км;
- кросс до 1,5 км.

7. Физическая подготовленность: выполнять нормативы по показателям координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и выносливости выше умеренной нагрузки.

III класс

1. Закаливание: обливание всего тела холодной водой на землю, снегу; топтание на снегу; босохождение. "Детка" Учителя Изанова.

2. Формирование правильной осанки и св-да стопы, красивой походки, пластики движений: разновидности ;одьбы и бега, ПОДСКА^-'!Ч; *»:ESKSS" ОЩ'Ер51321*Пзаклине упражнения для формирова-

ния мышечного корсета, для укрепления мышечносвязочного аппарата ног; упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, тренажерах; упражнения в сопротивлении, в парах, с массажерами; элементы ритмической и художественной гимнастики; подвижные игры; эстафеты.

3. Совершенствование диафрагмального дыхания, массаж лица. Игры типа "Грибок". Упражнения с выраженным диафрагмальным дыханием.

4. Обучение, совершенствование координации и позной активности, гибкости, повышение саморегулирующих качеств. Средства: лазанье и перелезание, различные виды ходьбы по бревну (высота до 1 м); шаги, приседания, равновесие, повороты на 90, 180, 360 град., прыжки на бревне (высота до 2 м); "мост" из положения стоя, подвижные игры; танцевальные шаги, динамические и пассивные упражнения на растягивание с формированием пластичности движений во всех видах деятельности занятий по физической культуре и повседневной жизни.

Обучение и совершенствование способности ориентирования и точности по временным, пространственным, силовым характеристикам, повышение реактивной активности организма. Средства: ходьба, бег, прыжки с изменением длины и частоты; воспроизведение динамических поз в сочетании с передвижением; прыжки в длину и высоту на максимальный результат; метание мяча в цель; способность оценивать вес предметов, воспроизведение дозированных по нагрузке упражнений; метание набивного мяча (вес 1 кг); предварительная оценка времени начала действий, упражнения на точность пространственных перемещений в отдельных суставах.

Воспитание быстроты, углубление реактивной обратной связи. Средства: максимально быстрое реагирование на сигнал для совершенствования скорости одиночного движения с акцентом на скорость выполнения; разнообразные упражнения с максимальной возможной скоростью; упражнения с меняющейся амплитудой движения с максимальным воспроизведением темпа, времени двигательной реакции.

Совершенствование силовых способностей детей, повышение уровня динамической силы. Средства: упражнения преодолевающего и уступающего ритма; упражнения с преодолением веса собственного тела и с внешними отягощениями; метод круговой тренировки.

Воспитание общей и аэробной выносливости при помощи повторного метода в режиме высокой и максимальной интенсивности; циклические упражнения с интенсивностью 65-70% от максимальной; продолжительные циклические упражнения.

5. Подвижные игры и хороводы:

группы игр:

- смотреть, слушать и видеть: куда упал мяч, кого изобразили;
- состояние сознания: сверхвнимание, шар и слово;
- путешествие внутрь себя; замедленное движение.
- имитационные: "Земелюшка-чернозем", "Со вьюном я хожу", "Ой, на дворе дождь";
- музыкальные игры: "Гори ясно", "Хоровод с подснежниками";

6. Двигательные умения и навыки:

- преодолевать в беге, прыжках на ноге полосу из 4-х пре-

пятствий высокой сложности; бег с высокого старта, бег до 1000 м. Сложности;

- прыгать в длину и высоту с прямого и бокового разбега на максимальную высоту;
- метание малого мяча на дальность;
- слитно выполнять два кувырка вперед и кувырок назад; комбинация из 4-6 акробатических элементов;
- выполнять комбинацию из 8-10 элементов на бревне (высота 1 м);
- метание малого мяча;
- владение баскетбольным мячом;
- передвижение попеременным двухшажным шагом на лыжах, подъемы и спуски в высокой и низкой стойках; ходьба до 2-х км;
- кросс до 2-х км. Эстафеты до 50 м.

7. Физическая подготовленность: выполнять нормативы по показателям координационных скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и выносливости в зонах больших нагрузок.

2.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Уроки здоровья, разнообразные формы физической культуры в ритме учебного дня, организация внеурочных занятий, самостоятельная работа и домашние задания, работа с родителями обеспечивают оздоровительную направленность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность строится на нетрадиционных формах обучения на протяжении всего учебного процесса в условиях вертикальной установки детей, т.е. в положении стоя.

а. Мероприятия в ритме учебного дня:

- построение занятий в режиме динамической позы; специальные упражнения;
- формирование правильной осанки и свода стопы, красивой походки, пластики движений: проведение занятий стоя за партами на коврик здоровья босыми ногами или в носках; упражнения в положении стоя, сидя; в игровой форме; упражнения на расслабление; растяжки;
- закаливание воздухом; обливание рук, лица, шеи, ушных раковин, похлопывание горла холодной водой; дыхательная гимнастика;
- профилактические приемы против утомления; образные игры как форма двигательной активности и как форма отдыха; упражнения на внимание; формирование целеустремленности. Формы занятий: физкультурная минута, пауза, гимнастика до занятия или утреннее обливание, подвижная перемена.

б. Внеурочные формы занятий по физическому воспитанию. Организация внеурочных форм занятий по физическому воспитанию предусматривает занятия по спортивному интересу. Необходима организация занятий, целенаправленно имеющих оздоровительный эффект, воздействующий характер, повыша-

ющих реактивную активность организма. К ним относятся:
- выносливость и устойчивость к холоду, дождю, снегопаду;

- выносливость и устойчивость к высокой температуре достигается с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием, а также путем выполнения упражнений в условиях высокой температуры и затрудненной теплоотдачи;

- выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечиваются с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде. Эффективным является местное и общее закаливание холодным воздухом и водой (обтирание, обливание, холодный душ, круглогодичное купание и т.п.);

- выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигается с помощью упражнений, выполняемых в условиях резких колебаний температуры (физические упражнения зимой выполняются в помещении, а затем на открытом воздухе и наоборот, упражнения выполняются на солнце и в тени, интенсивный бег на солнце чередуется с медленной ходьбой в тени);

- выполнение упражнений по формированию физических качеств; упражнения и методические приемы для воспитания выносливости и устойчивости к низким, высоким температурам и резким колебаниям температуры:

1. Проведение занятий на открытом воздухе в холодное время в легкой одежде.
2. Проведение занятий на открытом воздухе при высокой температуре.
3. Проведение занятий в зале с повышенной интенсивностью с быстрым переходом на открытый воздух при температуре 5-10 град. и ниже с небольшой интенсивностью.
4. Проведение занятий с повышенной интенсивностью на солнце с переходом в тень с малой интенсивностью.
5. Чередующийся с ходьбой бег при низкой температуре воздуха.
6. Бег, ходьба по земле, снегу.
7. Ходьба на лыжах в переменном темпе.
8. Метание снежков в цель голыми руками.
9. Штурм снежной горки.
10. Гидропроцедуры: обтирание водой, обливание, погружение в воду.

Упражнения для тренировки внимания,
повышения реактивной активности организма.

1. Упражнения для развития объема и распределения внимания: бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног; бег под гору между деревьями; прыжки в длину с разбега, метание; выполнение гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; прыжки через вращающуюся скакалку;

ся скакалку; передача мяча при встречном движении по кругу; обход препятствий с одновременным переносом двух мячей; передача мячей в парах с перемещением вдоль площадки; подвижные игры типа "пятнашки", "мяч своему".

2. Упражнения для развития переключения внимания: передвижение, переменный шаг по прямой, по кругу, квадрату, с чередованием заранее обусловленных действий; челночный бег; преодоление полосы препятствий; выполнение комплекса гимнастических упражнений; ведение мяча на месте в заранее обусловленном ритме; сочетание приемов ловли, передачи, ведения, бросков мяча; подвижные игры типа "падающая палка".

3. Упражнения для развития концентрации внимания: выполнение на технику основных упражнений; бег по линии; бег по сигналу; ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стойками.

4. Упражнения для развития устойчивого внимания: продолжительный бег, ведение мяча по линиям, прыжки со скакалкой; многократные передачи мяча в парах.

5. Упражнения на оперативное внимание: выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий; эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач; преодоление незнакомых полос препятствий на время; подвижные игры типа "Салки", "Челнок", "Вызов", "Лапта", "Ляпка", "Заря", "Пятнашки".

Упражнения и методические приемы по формированию
настойчивости, терпения, веры в свои силы
посредством физических упражнений.

Интенсивность формируется при помощи следующих приемов и средств:

1. Выполнение физических упражнений на занятиях по личной инициативе.
 2. Самостоятельное проведение отдельных упражнений с группой.
 3. Самостоятельный выбор.
- Смелость и решительность:
1. Прыжки в глубину.
 2. Соскоки с гимнастических снарядов.
 3. Ходьба и бег с закрытыми глазами.
 4. Прыжки через препятствия. Преодоление препятствий.

Стойкость:

1. Медленный длительный бег.
2. Темповый кроссовый бег.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Соревнования.
5. Задержка дыхания на вдохе или выдохе.

в. Самостоятельные занятия и домашние задания.

Самостоятельные занятия направлены на развитие физических качеств, которые наиболее соответствуют сенситивным периодам развития. Домашние задания учитывают систематичность,

регулярность занятий физическими упражнениями. Цель занятий дома состоит в повышении культуры движений, содействии морально-волевого и физического совершенствования, воспитании потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, соблюдении определенных гигиенических правил и навыков, формировании душевно-психологического равновесия. Домашние задания включают комплексы утренней гимнастики, физкультминуту и физкультпаузу, упражнения для развития двигательных качеств. Целесообразно давать задания классного типа, например, бег всем классом.

Задания по формированию правильной осанки и свода стопы, красивой походки, пластики движений: контроль за осанкой, походкой, движениями; упражнения у стены, у зеркала; образные упражнения: "лодочка", "рыбка", "велосипед", "ванька-встанька", "лыжник", "птичка", "волна"; разновидности ходьбы, бега; удержание различных предметов на голове в покое, в движении; самомассаж; упражнения на тренажерах, массажерах.

Гидропроцедуры: обливание всего тела холодной водой после дневного и ночного сна в ванне, на земле, на снегу; полоскание рта, носа, горла, ушных раковин холодной водой; проветривание комнаты перед сном, снижая температуру воздуха на 6-10 град.; босохождение дома.

2.5. Ориентировочные возможности детей.

Спортивный праздник, например, "Перунов день" может стать почетным. Именно игры юношей перед старцами в Древней Руси были предшественниками игр Олимпиа. Во-первых, такой праздник будет целью на протяжении годичной подготовки, во-вторых, на усмотрении занятия и сами игры помогут детям формироваться в уверенности к себе, в осознании радости своей силы и красоты своих друзей. Необходимо учить детей и рассказывать об этом. Отличным стимулом для детей может быть присутствие родителей на празднике. Это поможет семье оценивать свои возможности, ставить цель, добиваться ее выполнения.

Программа оценки физического развития детей 7-10 лет включает показатели: осанка, рост, вес, ЖЕЛ, АД, гибкость, сила мышц брюшного пресса, оценка работоспособности, оценка функциональных возможностей, уровня здоровья. Для эффективности и облегчения обработки показателей разработана компьютерная программа, дающая оценку прироста показателей, выведенная в итоговый показатель.

Рекомендуем следующие тесты по проверке и оценке физической подготовленности: - проверка и оценка общей выносливости - контрольные упражнения двух типов: преодоление средней, длинной дистанции или преодоление 'возможно большего расстояния за определенное время'. А также двигательное задание на результат после стандартной физической нагрузки на выносливость; приседания-на всей стопе из положения ноги врозь или вместе до утомления (кол. раз); максимальное количество прыжков через скакалку, выполняемых без пауз, отдыха; -выявление быстроты движений - тесты, двигательные задания, выполняемые с максимальной скоростью на время: теппинг - тест рукой; теппинг - тест ногой; приседания в течение 10 сек.; наклоны за 10 сек.;

бег за 30 сек.; бег 50 м; челночный бег; -выявление ловкости -ч двигательные задания, выполняемые на время: ловля теннисных мячей; броски теннисного мяча в цель,увеличивая расстояние; броски двух теннисных мячей одновременно двумя руками; преодоление лабиринта; перешагивание через гимнастическую палку; выполнение без предварительного разучивания гимнастических упражнений; -определение гибкости - тесты: выкрут назад с гимнастической палкой (оценивается по ширине хвата в см.) поднятие рук сзади из положения руки внизу; наклон туловища вперед из положения стоя (ноги не сгибать, касание кончиками пальцев пола - удовлетворительно; касание ладонью пола, держать - хорошо; захватить руками голени, голову прижать к коленям - отлично); гимнастический мост; мах ногой вперед, в сторону, назад; - проверка равновесия и вестибулярной устойчивости - тесты: переднее равновесие стоя на полу; на повышенной опоре на время; устойчивость после кувырков; кружения в наклоне; устойчивость в комбинированных нагрузках; - оценка устойчивости в гипоксии - функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе; - тесты для оценки переключения внимания, распределения внимания - перебрасывание мячей; ловля мячей двумя руками; ведение мяча попеременно двумя руками; одновременное ведение двух мячей; хождение по бревну с жонглированием мячей; оценка решительности и смелости - выбор карточки на выполнение сложного, связанного с временными затратами и физическими напряжениями задания; прыжок с одного препятствия на другое; поочередное выполнение упражнений на гимнастических бревнах разной высоты; - выявление и оценка стойкости - оценка стойкости производится по результатам преодоления на время длинной дистанции, возможно большего расстояния в затрудненных условиях. - проверка силы отдельных групп мышц - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для младших школьников можно в упоре стоя, лежа на бедрах, лежа на скамейке); сед из положения лежа на спине, руки за голову, стопы закреплены; наклоны туловищу назад из положения лежа на животе, стопы закреплены; то же с различным положением рук: вниз, за спину, за голову, и поворотами туловища; приседания на всей стопе из положения Hортj врозь или вместе до утомления.

3. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Урок здоровья.

Выработка потребности в занятиях физическими упражнениями, полученной на уроках образовательной подготовки продолжается на уроках здоровья. Уроки направлены не только на передачу и освоение умений, но и на систематические занятия по формированию навыков здорового образа жизни. Форма проведения уроков носит активный характер с использованием проблемного обучения и мотивации предлагаемых занятий, упражнений, игр.

Уроки здоровья имеют цель глубже освоить средства и методы сохранения здоровья:

- душевное равновесие,
- терпеливое отношение к окружению, .

- стремление к самостоятельности,
- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- босохождение;
- точечный массаж и самомассаж;
- тренировка целеустремленности и релаксация;
- биоэнергетическая гимнастика с использованием природных факторов;
- формирование правильной осанки и свода стопы.

Дыхательная гимнастика: регуляция дыхания, тренировка экономного дыхания, сознательное управление дыханием и мышечным тонусом; дыхательные упражнения специального назначения; звукодвижительные дыхательные упражнения; босохождение. Точечный массаж и самомассаж: техника и приемы самомассажа; массаж лица при острых респираторных заболеваниях; приемы массажа при снятии утомления, схема воздействия на активные точки.

Тренировка целеустремленности: упражнения в обучении технике релаксации и мобилизации; упражнения в управлении

чувственно-органическим состоянием; утренние обновления резервных сил организма; тренировка внимания; поведенческая саморегуляция.

Формирование правильной осанки и свода стопы, красивой походки, пластики движений: правила сохранения правильной осанки; гигиенические требования; (сон, учеба, труд, отдых); понятие о дефектах осанки, плоскостопии; профилактика дефектов осанки и плоскостопия. Понятие о позвоночнике, работе суставов, стати человека, походке.

3.2. Обучение с использованием "динамических поз".

Традиционная поза обучения ученика - положение сидя. В положении сидя изменяется положение таза. Верхний край лонного сочленения и нижний отдел крестцово-подвздошного сочленения располагается приблизительно в одной горизонтальной плоскости. При постоянном наклоне головы и туловища вперед увеличивается грудной кифоз. Создаются препятствия для диафрагмального и грудного дыхания. Возникает венозный застой в области малого таза и нижних конечностей. Наклон головы вперед, действующий как блок, сопровождается сдавливанием передних отделов межпозвоночных дисков и растягиванием связок задней части шейного отдела позвоночного столба. При дефиците деятельности кости становятся тоньше и длиннее, позвоночник малоподвижным и фиксированным. Установлено ослабление мышечной конституции у мальчиков.

Установлено, что аномальная поза учащихся с низко склоненной головой отражает сложное специфическое состояние - системную многоуровнеорганизованную напряженность целостного организма, включающего сенсорную, мускульную и психоэмоциональную сферы. Явление сенсорного, мышечного и психоэмоционального хронического напряжения учащихся привело к возникновению школьных форм патологических заболеваний.

Исследованиями, выполненными В.Ф.Базариным, Н.Н.Дубининым установлено, что традиционная поза "сидя" способствует пониже-

нию активности детей за счет угнетения тонуса симпатической нервной системы, а также механизмов центральной регуляции. В этих условиях понижается эффективность восприятия мышления, а также зрительно-ручной координации, т.е. эффективность психического и моторного творчества. Такая аномальная поза угнетает деятельность не только важнейших функциональных систем организма, но и всю его регуляторную сферу. Все это отражается на физическом и психическом развитии. В настоящее время человеку, особенно школьникам, стало не хватать раздражителей от работающих мышц, и по этой причине наступает сенсорный голод. Сенсорный голод - явление реальное и так же как гиподинамия, порожден научно-технической революцией. Поэтому необходимо проводить занятия в условиях вертикальной установки детей, т.е. в положении "стоя" без обуви на специальных ковриках. Наиболее физиологичным является обучение стоя - урок в 35 минут. С целью повышения активности детей на уроке и эффективности обучения необходимо проведение занятий с периодической сменой позы "сидя" на "стоя", т.е. в режиме динамической позы. Исследования ученых показывают, что в положении "стоя" лучше думается: учащиеся на 30% быстрее по сравнению с сидящими решали задачи. Доказано, что факт "динамизации" позы оказал наиболее благоприятное влияние на поддержание активности детей¹⁸ уроках по сравнению с однообразной позой. С этой целью предлагаются специальные упражнения, которые учащиеся могут выполнять во время урока. Эти движения направлены на включение в работу "периферических сердец" - мышечных насосов (по Н.Аринчину), на массаж мышц и биологически активных точек. Обучение детей с использованием "динамических поз" - реальная основа не только повышения уровня физического и психологического здоровья, но и реального снижения школьных форм патологических заболеваний. Дети, занимающиеся в режиме динамической позы, отличаются раскрепощенностью, свободой суждений. Они более спокойны, уверены, уравновешены и здоровы.

3.3. Природное оздоровление по "Детке" П.К.Иванова.

Человек - сам творец своего здоровья.

Многим известно, каким должно быть общество, какими должны быть люди, но улучшить положение может только здоровый, гармоничный человек. Каждый может стать таким, и есть путь, пример, как улучшить свое здоровье, сознание и через это помочь людям, детям.

Здоровье духа. Одухотворение в основном связывается с искусством, культурой, религией и т.п. Природный дух, обитающий в воздухе, воде и земле при этом уходит на второй план, а ведь именно в природе существует неумираемая гармония и творчество. Человек, познающий эту тайну, став ближе к природе, сможет разумно совершать свои поступки, его влияние на окружающих приобретает новые качества. Найти эти качества, дающие людям спокойствие и радость, а следовательно, долголетие, помогает система П.К.Иванова. Его система дает возможность стать здоровым, и в первую очередь, здоровым духом. Система Учителя Иванова - природный проявитель, своеобразное зеркало природы, в котором быстро можно увидеть себя.

Опыт дошкольных учреждений, средних школ гг. Луганска, Самары, Полтавы, Харькова, Тамбова, пошедших по этому пути, показал процесс воспитания и обучения детей в естественности, в природе, что позволяет по-новому посмотреть на дошкольное и школьное образование, найти возможность выйти из возникающих проблем в здоровье детей. Отношение к природе закладывается не на принципах приспособления человека и адаптации, а на формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных факторов. Взгляды П.К.Иванова, его мировоззрение, практика и опыт последователей изложены в совместных выпусках добровольного общества "Истоки" имени П.К.Иванова и научно-исследовательской лаборатории "Здоровье" Самарского педагогического университета. Рукописи Учителя Иванова: "Заколдованное кольцо" (1990) "Низко кланяюсь и прошу вас, люди" (1991), "Пути к коммунизму" (1992), "Рак" (1992), "Письма" (1993), "Люди" (2 части) (1993, 1995), "Моя закалка" (1995). Методическая литература: "Мировоззрение Учителя Иванова" (1990), "Введение в практику природного оздоровления Учителя Иванова", (1990), "Закаливание детей дошкольного возраста", (1992), "Путь к бессмертию" (1992), "Рабочая трибуна" и "Знамя Победы" об Учителе Иванове" (1994).

3.4. Самомассаж для улучшения здоровья и повышения работоспособности.

Массаж как оздоровительное средство известен с древних времен. В процветающих странах входил в систему физического воспитания. В сочетании с гимнастическими упражнениями практиковался в целях физического совершенствования.

Массаж - это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами, предназначенными для массажа. Массаж, выполняемый самостоятельно, называется самомассажем. Влияние массажа различно. Под его влиянием в коже образуются биологически активные вещества, которые расширяют кровеносные сосуды, оказывают положительный эффект на весь организм. Происходит, с одной стороны, усиленная доставка тканям и органам массируемого участка питательных веществ, а с другой - более скоростное удаление продуктов распада. Таким образом, значительно повышаются все обменные процессы на данном участке тела. Самомассаж улучшает функциональную способность центральной нервной системы, усиливает ее регулируемую и координирующую функции, стимулирует регенерацию и восстановление периферических нервов. Спектр воздействия массажа очень широк и эффективен при использовании для восстановления сил и повышения работоспособности, а также с целью профилактики некоторых заболеваний, особенно простудных. Приемам самомассажа обучают на уроках здоровья, на занятиях общеобразовательной подготовки. Приемы самомассажа должны стать постоянными средствами мероприятий в ритме учебного дня, во внеурочной работе, самостоятельных занятиях физической культурой. Приемы точечного самомассажа позволят освоить приложенное методическое пособие.

В практике живет большое разнообразие приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрации, сотрясения и

т.д. Комплекс приемов может подбираться в зависимости от состояния организма, ответных реакций и направленным своим воздействием на всю поверхность тела или на отдельную часть.

Гигиенический, спортивный, оздоровительный, косметический массаж может проводить массажист, но лучше, если он проходит в форме самомассажа.

Энергия мысли создает токи действия в теле, которые формируют комплексы в мышцах, суставах, сосудах, органах. Если посылка мысли здорова, то идет реализация сил и они возвращаются в радости бытия. Если человек страдает "маниловщиной", негативно мыслит или зависим от условий, то комплексы усиливаются под воздействием эмоций. Человек как бы стоит на нездоровой жизненной позиции, держит ее телом, а на это расходуются энергетические ресурсы.

Но можно помочь детям уйти от подобной зависимости при помощи массажа, обливания. Массаж желательно делать утром после обливания, но можно в любое время дня, вечером. Настрой положительный, т.е. не "надо", а "хочу". Тело нуждается в ласке и заботе, особенно если оно вам кажется далеким от совершенства.

Первые дни занимайтесь массажем непродолжительное время, т.к. переутомление может вызвать отрицательное к массажу отношение. Массаж, сделанный в предлагаемой последовательности повысит тонус мышц, раскрепостит тело, поднимет настроение, даст силы и уверенность в себе.

Производя массаж, особенно тщательно останавливайтесь на затвердениях, уплотнениях, болевых местах. Боли наружной не бойтесь. Это стойкий спазм, с годами превращающийся в спайки, стягивающие тело. Попробуйте придавить уплотнения до терпимой боли, сосредоточено, но спокойно мысленно распустите ее как будто тающее облако. Через некоторое время услышите пульсацию, почувствуете или потепление, или размягчение в тканях. Постепенно начните чувствовать как по телу бегут волны, как будто развязываются узелки. Мысленно следите за этими потоками и усиливайте их.

Когда делаете массаж ребенку, близкому Вам человеку, старайтесь, чтобы действия были не механическими, а осознанными, чтобы руки, пальцы были продолжением мысли, а мысль струилась через пальцы вглубь тела. Попробуйте одновременно через себя, свое тело почувствовать, что происходит с тем, кому Вы стремитесь помочь, и Вы научитесь через ощущения в своем теле понимать, что происходит с другими. Массаж становится двухсторонним, помощь адекватна Вашему восприятию, а в Вашем теле происходят через мысль те же процессы, которые усиливаются у того, кому помогаете.

Остановитесь на уплотнениях, углубитесь постепенно в ткани круговыми движениями (7 раз) по часовой стрелке, как бы вкручивая и выкручивая винт.

1. Массаж рук

1.1 Энергично потереть ладони.

1.2 Ласково, круговыми движениями потереть внешнюю сторону кистей рук, перейти на предплечья, плечи.

1.3 Поочередно надавить на фаланги пальцев, начиная от их оснований до кончиков пальцев, надавив до боли на ногти.

1.4 Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем - в другую.

1.5 Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней.

1.6 Прижать поочередно пальцы к основанию ладони (желательно до хруста).

1.7 Поочередно прогнуть пальцы к тыльной стороне ладони.

1.8 Промассировать руки до плеч, перемеживая поглаживания, растирания, мягкие прощупывания круговыми движениями пальцев.

2. Шея. Массаж плеч и воротниковой зоны

2.1 Массаж производить ладонями и кончиками пальцев. Особенно тщательно остановиться на шестом и седьмом шейных позвонках и основании шеи с обеих сторон.

2.2 Неторопливыми круговыми движениями обойти каждый позвонок.

2.3 Прощупывающими движениями промассировать всю шею, останавливаясь на затвердениях и уплотнениях. Именно напряжение в воротниковой зоне держит в зависимости все органы, их функцию, состояние организма. Со временем напряжения ослабнут, мышцы станут наполненными, эластичными, мобильными.

3. Массаж головы

3.1 Затылочная часть головы массируется круговыми движениями плотно приставленных пальцев.

3.2 Растирание ушей ладонями снизу вверх и сверху вниз, затем растирание пальцами каждого миллиметра уха, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь.

3.3 Массаж волосистой части, сдвигая кожу головы расставленными пальцами от линии начала роста волос к средней линии головы, начинать с затылка, закончить лбом.

3.4 Отделите прядь волос на площади кожи головы примерно в один-полтора квадратных сантиметра, намотайте ее на палец плотно - до появления боли. Остановитесь в таком положении, пока не исчезнет боль. В следующий раз делайте натяжение сильнее. Постепенно кожа головы станет эластичной, насыщаясь питательными элементами с увеличением кровообращения.

4. Массаж лица

4.1. Круговыми движениями промассировать лоб от бровей до волос, от середины лба до висков (2-3 раза).

4.2. Надбровные дуги, брови, края глазных впадин, круговые мышцы глаз массировать по траектории поперечной цифры восемь с центром в переносице в двух направлениях.

4.3. Нос, начиная с переносицы, ноздри, кончик носа.

4.4. От носа - щеки до ушей.

4.5. Губы, уголки губ.

4.6. Подбородок, скулы.

4.7. Главное на лице - глаза. Осторожно, с паузами, надавливающими движениями обойти глазное яблоко двумя, указательным и средним, пальцами. Внутренним зрением наблюдать изменение оттенков цветов радуги с каждым последующим массажем. Норма - светлые золотистые тона.

5. Массаж горла

5.1. Обойти горло прощупывающими круговыми движениями, пошатать кадык, ткани, хрящи из стороны в сторону.

6. Массаж грудной клетки

6.1. Растирающими круговыми движениями пальцев промассировать ключицы, грудь, под мышками, затем проделать то же самое всей ладонью.

6.2. Грудь обойти круговыми движениями восьмеркой в одну, затем в другую сторону.

6.3. Перебирающими движениями пальцев промассировать кожу на ребрах в направлении с боков в средней линии тела.

6.4. Промассировать прощупывающими движениями ребра и межреберные ткани.

7. Массаж живота

Это самое тонкое, самое напряженное и уязвимое место в теле, где пересекаются все каналы. Массаж живота лучше делать лежа на спине с поднятыми коленями.

7.1. Уверенно, но легко надавить пальцами на пупок (под углом 45 град, к телу - расположение пальцев). Надавить вертикально. Прислушаться. Если нет легких толчков пульса, то такими же движениями найдите место наибольшей пульсации в животе. Если наибольшая пульсация не в пупке, значит, как говорится в народе, "золотник" не на месте. При правильном и регулярном массаже "золотник", т.е. центральная брюшная артерия, станет на место.

7.2. Медленными движениями подушечек пальцев нежно, едва касаясь тела, по часовой стрелке 3-4 раза обвести вокруг пупка. Постепенно расширяя круги, производить массаж всей ладонью. Чем нежнее, медленнее касания, тем сильнее расслабление (всего 10-15 раз).

7.3. Глубоко прощупывающими движениями по часовой стрелке, как бы ввинчиваясь, промассировать все органы брюшной полости.

7.4. Обойти несколько раз живот, как бы подсовывая органы, углубляясь от периферии к пупку. Расшатывать мягко, но настойчиво те места, где уплотнения и боль. Здоровые органы скользят, как мыльный пузырь. Постепенно размассировать живот нужно так, чтобы в подреберье входили пальцы до середины второй фаланги.

7.5. Промассировать брюшную полость как бы перетирая ее в руках или перехватывая и разминая (поверхность).

7.6 Закончить массаж живота нежным медленным поглаживанием (как касание волосинки) 10-15 раз.

Издревле в народе известен метод восстановления кровообращения и нормализации органов брюшной полости при помощи горшка. В народе говорят: "Накинуть горшок, чтобы поставить золотник на место". Метод несложный, вполне доступный любому взрослому человеку. Но теоретически этот метод передать нельзя. Этому может научить только тот, кто лечит подобным методом.

8. Массаж ног

Ноги массируются спереди - сверху вниз до стоп и от стоп - вверх к бедрам. Можно начинать и обычно - снизу вверх. Мозг желает больше, чем может осуществить тело. Накопленные нереализованные желания и тяжелый физический труд создали стойкие энергетические каркасы, пробки, спайки. Сердце работает с огромной нагрузкой, т.к. периферийные мышцы, сосуды из-за низкого тонуса и малоподвижного образа жизни не эластичные, не гибкие.

8.1. Растереть бедра. Перебрать мышцы сверху вниз и снизу вверх, расшатывая их и мягко пощипывая. Потереть сильнее.

8.2. Прощупывающими, растирающими движениями промассировать колени.

8.3. Тщательнейшим образом промассировать голени, щиколотки, суставы, подъем, пальцы, подошвы, пятки, ахиллесовы сухожилия и т.д. - вверх до бедер.

8.4. Закончить массаж ног встряхиванием мышц руками, затем стоя встряхивать ноги поочередно в очень расслабленном состоянии.

9. Массаж спины

9.1. Глубоко и тщательно промассировать ягодичи, разминая все уплотнения. Сразу эти уплотнения не прощупываются из-за большой массы мышц. Очень хорошо помогает массаж ягодич, крестца и копчика при головных болях, болезнях органов брюшной полости.

9.2. Отвести руки назад, сделать поглаживание круговыми движениями пальцев от позвоночника к бокам.

9.3. Таким же образом и пощипывание.

9.4. Снизу вверх, потом сверху вниз тщательно обойти круговыми прощупывающими движениями каждый позвонок.

9.5. Пройти всю кожу спины движениями, напоминающими выжимание теста (много раз).

9.6. Круговые поглаживания.

9.7. Более глубокий массаж может сделать человек, к которому у вас большое доверие и желательно противоположного пола.

9.8. Нежные медленные поглаживания ладонями спины от ягодич до плеч. Постепенно раздвигая пальцы, обвести плечи, замедлив движение. Плавно закруглив движение на плечах, обхватывая всю спину расставленными пальцами, провести руками до бедер и снова вверх (от 5 до 10-15 раз).

9.9. Перебирание кожи снизу вверх.

9.10. Растирание боковой стороной кулака круговыми движениями.

•9.11 Выжимание кожи, мышц (как тесто),

9.12 Поперечное пиление ребрами ладоней, двигающимися близко друг от друга.

9.13 Круговыми прощупывающими движениями растирать уплотнения. Делать это неторопливо, начиная, например, сверху от левого плеча к правому, второй ряд - от правого плеча к левому и т.д. Особенно тщательно промассировать продольные мышцы спины сверху вниз, спазмированные мышцы между лопатками и позвоночником (слева - зона сердца, справа - желчного пузыря).

9.14 Снять напряжение в мышцах спины нежным поглаживанием.

9.15 После снятия напряжения произвести все вышеуказанные массажные движения, но более глубоко, интенсивно, но ритмично.

9.16 Массаж позвоночника, крестца, копчика, тазовых костей прощупывающими движениями.

9.17 Закончить массаж нежными, как касания волосинки, поглаживаниями 10-15 раз. Желательно полежать, продолжив расслабление, вызванное массажем.

9.18 Очень хорошую помощь в массаже может оказать обыкновенная скалка веретенообразной формы. Во-первых, она поможет вам растирать уплотнения на спине, ягодичах, бедрах, ногах и т.д. Во-вторых, поможет расслабить стойкий спазм в мышцах, который вызван патологией во внутренних органах и наоборот. Напоминание: наружной боли в здоровом теле не должно быть, даже если сильно давить на кожу.

10. Массаж с помощью вспомогательных средств,

10.1 Расслабление позвоночника. Лечь на спину. Подложить скалку, например, под копчик. Боль! Постарайтесь ее расслабить как будто вы раскрываете сжатый кулак. Так постепенно передвигайте скалку вверх или наоборот. А по телу растекается сила, которая была зажата в позвоночнике. Следите мысленно за потоками и усиливайте их.

10.2 Лечь на бок, подложив скалку под ребро. Боль нестерпимая! Расслабляйте. Если массы тела не хватает, чтобы почувствовать боль, то сгруппируйтесь так, чтобы вес на расслабляемое место был больше.

10.3 Массаж головы при помощи скалки. Станьте ровно, положив на голову скалку. Придавливайте уплотнения, болевые точки, делайте это неторопливо, чтобы шло расслабление.

10.4 Использование колючего коврика: расслабление лежа на спине, топтание ногами.

10.5 Массаж с помощью специального массажного валика.

10.6 Массаж щеткой. Хочется напомнить, что только постоянная работа над собой

может дать ощутимый результат, расслабление и расширение требует более глубокой практики. Желательно их проводить вдвоем. Из своего опыта можем сказать, что выздоровление организма будет сопровождаться изменением конфигурации тела, цвета кожи (даже зимой цвет будет янтарным), раздвиганием костей таза, грудной клетки. Очертания лица, мышц тела будут приобретать все более и более совершенные формы. Наибольший эффект массажа и расслабления достигается на второй, третий и т.д. дни голодания.

Предлагаемый комплекс поможет войти в азы самомассажа, а

затем личный опыт, личные ощущения помогут разобраться в поточке предлагаемой литературы, найти близкое. Например, Белая Н.А. "Еще раз о массаже". М. "Знание", 1977; Исаев Ю.А. "Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике". К. "Здоровье", 1993; Куничев Л.А. "Лечебный массаж". К. "Вища школа", 1982, др. Взрослые на основе личного опыта смогут подобрать комплекс для детей, соответствующий обстановке, условиям, возрасту, интересу. Но неперемное условие - не указки, диктат, а содружество и желание быть красивым, здоровым.

3.5. Спросите у детей, хотят ли они быть красивыми? Советы по обучению детей самомассажу.

Спросите у детей, хотят ли они быть красивыми? Вы услышите только: "Да!" Хотите быть здоровыми? Только: "Да!" О силе воздействия воздуха, воды, земли, об их триединстве, которое дает здоровье, силу, красоту вы им уже рассказали. Теперь расскажите о массаже, покажите рисунки тела, уха, глаз, лица, зубов, рук, ног, где изображены схемы точек рефлекторного воздействия на другие органы. Можно, например, показывая рисунок радужки глаза, рассказать детям, что, с каким настроением мы смотрим на людей, предметы, такие сигналы идут в органы. Точки на ушной раковине также воспринимают и передают в органы тела или иные сигналы, и в теле они звучат таким же образом, создавая красивый настрой или некрасивый, воспроизводя тембр звуков в своей работе. Например: "Какие вибрации идут, если мы слышим шум ветра, шелест листьев, добрые голоса родных, друзей, красивую музыку? А как откликается сердце, легкие, если наши глаза видят ласковые лица, цветы, ясное небо, поле, сад? А что происходит, если мы видим что-то некрасивое, слышим грубое, печальное?" Дети делают для себя открытия, удивляются, радуются им, начинают думать, а с этим в теле начинают рождаться или ярче действовать точки саморегуляции.

Обращая внимание детей на рисунок стоп, рассказать, какое сильное стимулирующее действие оказывает ходьба босиком, вырабатывает терпеливость, осторожность.

Ходила младшенька по борочку,
Брала, брала ягодку-земляничку.

Брала, брала ягодку-земляничку,
Наколота ноженьку на былинку.

Наколота ноженьку на былинку,
Болит, болит ноженька, да не больно.

Болит, болит ноженька, да не больно.

Пойду к свету-батюшке, да спрошуся,

Пойду к свет-батюшке, да спрошуся,

У родимой матушки доложуся:

"Пусти, пусти, батюшка, погуляти,

Пусти, пусти, матушка, ягод рвати".

Эта русская народная песня подтверждает силой заложенной в ней коллективной мысли знания о том, что сдержанность в личных чувствах и ощущениях, терпеливость дает здоровье, доброе настроение. Не бежать к маме, папе с криками и плачем с царапинами, а спокойно, отдавая отчет за свои действия, свою же неловкость, неосторожность, стремиться к новым действиям. И впрямь

быть осмотрительным, ответственным за свои шаги. Песня учит сохранять спокойный дух в необычных ситуациях, жить в красоте взаимоотношений. Природа - лучший лекарь!

Дети как в неизведанный мир входят, когда им рассказываешь об энергии, силе, благодаря которой человек живет, формируется его тело, действуют органы. Добрые мысли - красивое тело, лицо. Это как ток в лампочке возгорается. Например, ток, идущий по проводам, вырабатывает вода - это сила, дух Земли. Такие же токи мы получаем, когда становимся босыми ногами на землю и обдуваемся на воздухе.

Чтобы усилить эти токи, дать им дорогу, нужно делать массаж. Делать его лучше стоя. Делая вместе с детьми массаж, назовите части тела, которые массируем, и дети в произвольной форме будут получать знания об анатомии, которые так необходимы каждому человеку. Знаем, какие реки текут в Африке, а какие реки бегут по рукам, ногам неведомо большинству.

Нужно отметить, что интерес у детей к своему телу, его частям, органам, их функциям удивительно серьезен, и, узнавая какую-то новую подробность о себе, дети, радуясь и удивляясь, задумываются, даже находят аналогии в окружающей природе, видят в ней отражение своего состояния. Это говорит о природности, естестве таких знаний. Не робейте показать детям и анатомический атлас.

Массаж лучше начинать с рук. Производя движения, назовем их, назовем и место, которое массируем. Например: "Давайте помассируем руки. Сначала потрем ладошки, чтобы согрелись, стали мягкими, в руки пошла сила. Теперь потрем руки так, будто мы их моем. Они уже теплеют. Помассируем пальцы: большой палец правой руки, указательный, безымянный, средний, мизинец. Маленьким деткам можно не называть пальцы, а приговаривать: "большой пальчик, и теперь вот этот - вот так, вот этот - вот так, а потом ма-аленький мизинчик!"

Старшеклассникам можно сказать, что массируя большой палец, мы можем влиять на работу легких, указательный - работу кишечника, средний - кровообращение, дыхание, половой функции, безымянный - энергообмен организма, мизинец - работу сердца, тонкого кишечника. Массируя запястье, предплечье, локоть, плечо тоже называть приемы. Например: "Потрем запястье, предплечье, плечо. Теперь сделаем растирание, разминание... Снова поглаживание." Размассировали руки и видим, что дети повеселели. Предлагаем поднять руки вверх, а затем как будто стряхнуть с них воду такими потряхивающими крутящими движениями. "В руках появилась сила, ласка, они стали теплые. Эту силу, ласку мы теперь передадим голове. Она у нас думает, напрягается, вот это напряжение и снимем! Чтобы в голову приходили только хорошие мысли. Сначала потрем ее. Широко ставим пальцы на боковые стороны и растираем кожу головы, считая 11 раз. Затем поднимаем пальцы выше то же самое 11 раз. Теперь массируем лобную часть, макушку, затылок... Чувствуете, что голове стало теплее? Теперь те же места проходим, но упирающимися пальцами сдвигаем кожу." Это можно делать уже освоив 1-й прием. Затем осваиваем прием оттягивания волос, накрученных симметрично на пальцы рук.

Показать детям рисунок, изображающий ухо с рефлекторными точками всех органов тела. Рассказать, что массируя ухо, мы массируем органы.

Массируя лицо, рассказываем какой эффект мы вызываем. Например: "Ласковыми ладошками массируем лицо, чтобы на нем всегда была доброта, ласка, покой." Делаем движения вверх от губ, крыльев носа, глаз. Массируя от бровей в стороны вверх, приговариваем: "Чтобы бровки не хмурились, глазам свет не закрывали, глаза ясно на мир смотрели!"

Массируя шею, говорим: "Вытягиваем шею, чтобы она была стройная, как у лебедя, чтобы на ней головка жила, как цветок. А вот это место (массируем шею к плечам) называется воротниковая зона, как будто воротничок лежит. Здесь в глубине от головы в тело бегут мысли. Голова надумала и просит ноги идти, а руки претворять задуманное. Чтобы из головы в руки и ноги бежали умные мысли, и только столько, сколько мы можем свершить, помассируем еще вокруг шеи, плечи." У всех взрослых и детей даже уже в раннем возрасте привычка комплексоваться, приводить плечи вперед и вверх выработала стойкий спазм, а позже это уже спайки. Попробуйте эти уплотнения сзади и почувствуете, что они, как хрящи, держат в зависимости движения тела и работу органов. Тщательно и обязательно массируйте воротниковую зону.

Если массаж проводится в классе, то учитель предлагает использовать парту, как спортивный снаряд, сам становится в конце класса, а дети садятся на столешницу, ноги ставят на сидения. Массаж можно проводить даже не снимая одежду, хотя, если есть возможность, то лучше раздеться. Массируем бедра, голени, щиколотки, стопы, их свод, подъем, пальцы называем эти части ног и приемы. Дальше тоже знакомим с тем, на какие части тела воздействуем, массируя тот или иной участок. По возможности массируем и спину, живот, хотя бы на уроках здоровья, физкультуры.

Дети воспринимают массаж так естественно! А групповое поле усиливает его воздействие. И учитель, и дети чувствуют тепло, свободу, легкость в теле, непринужденность. Удивительно, но наступает тишина: дети двигаются, говорят, но душевные спокойствие усиливает внутренний диалог. Появляется больше улыбок, шуток, молчаливого понимания каких-то ситуаций.

Мы предлагаем пример разговора с детьми. Но каждый педагог, освоив массаж, почувствовав его силу, будет по-своему делиться опытом, говорить с детьми. Очень любят дети, когда им доверяют, стоя перед группой детей, подсказывать, что и как нужно массировать, сочетая показ и рассказ. Дело педагога подбодрить, подсказать. Принцип только позитивного мышления. Ни в коем случае не упрекать: "Ну, что же вы забыли?" или "Не так, вот так". Доверительно снова и снова вести детей в удивительный мир знакомства с самим собой, к разговору со своим телом, давая возможность почувствовать, какие силы входят в него с лаской, заботой.

После массажа поделиться ощущениями, дать возможность детям рассказать, если сами захотят, о них. А кто-то наоборот с ясными глазами промолчит - ведь сокровенное зреет в тишине. Занятия с детьми должны быть постоянными и на сердечной ноте.

Главное в этом деле искренний диалог. Дети будут чувствовать: или вы действуете, как администратор, или хотите им помочь и реакция будет адекватна вашей внутренней посылке.

По истечении какого-то времени радуйте детей подмеченным вами изменением в них: улучшением осанки, цвета лица, порозовевшими щеками, блеском волос, сиянием глаз! Как дети радуются, благодарят устремленными на вас глазами! Эти совместные переживания и поддерживают то состояние, которое мы называем стилем, т.е. отпадает вопрос: "А сколько нужно делать массаж?" Сколько? Всегда. Это культура духа и тела. Хочешь быть красивым, твори!

3.6. Точечный массаж.

Механизм действия точечного массажа.

Современная научная медицина широко использует нервно-рефлекторную зависимость между определенными кожными участками и внутренними органами. Для получения рефлекторного ответа от какого-то органа следует подвергнуть раздражению участок кожи, на котором сосредоточены связанные с ним нервные окончания.

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению небольших участков (2-10 мм) поверхности кожи, которые названы биологически активными точками (БАТ) за скопление в них нервных окончаний. Клиническая практика, экспериментальные наблюдения свидетельствуют о том, что под влиянием точечного массажа в организме происходят заметные сдвиги. Так, значительно повышается температура кожи не только в массируемой точке, но и связанных с ней органах, улучшается кровоснабжение, обменные процессы, повышается реактивность и устойчивость организма к внешним воздействиям. Точечный массаж снимает утомление.

Методика выполнения точечного массажа.

Точечный массаж, как уже говорилось, является разновидностью рефлекторного массажа. В основе его - механическое воздействие пальцами на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами.

Техника точечного массажа включает различные приемы: поглаживание, растирание, разминание, давление (надавливание), вибрация, захватывание и др.

Как и другие методы акупунктуры, точечный массаж и самомассаж таят в себе возможности и успокоения и возбуждения - слабым (этот парадокс часто сопутствует точечной рефлексотерапии). Для сильного, т.е. тормозного, раздражения требуется длительное, медленно нарастающее по силе и глубине воздействие. Для слабого (оно же возбуждающее) раздражения воздействие должно быть быстрым и коротким, не особенно глубоким, интенсивность его почти не меняется за те полминуты, которые приходится на одну точку приложения силы.

Как найти нужную точку

К настоящему времени учеными и специалистами описано 695 точек, из них наиболее часто используются 140-150, очень многие находят крайне редкое применение.

Для нахождения точек следует пользоваться анатомо-топографическими признаками (бугорки, впадины, связки, мышцы, кости и пр.).

Однако, этих ориентиров явно недостаточно для нахождения некоторых точек.

Помогает в их отыскании своеобразная мера - индивидуальный цунь - расстояние между двумя складками, которые образуются при сгибании второй фаланги среднего пальца правой руки у женщины и левой - у мужчины. Каждый может сделать для себя ленту - измеритель со своими цунями.

Методика проведения массажа.

Указательным или средним пальцами обеих рук воздействовать на симметричные зоны одновременно двух сторон, производя круговые движения то по часовой стрелке, то против; одиннадцать раз в одну сторону, потом столько же - в другую. Чем сильнее давление, тем более активна ожидаемая реакция. Обычно минимальное давление (появление незначительной болезненности) на точку применяется в профилактических целях, максимальное - для лечения.

В период эпидемий рекомендуется сочетать массаж активных точек с гигиеническим туалетом носоглотки. Дважды в день промывать с мылом передние отделы носа, полоскать горло розовым раствором марганцевокислого калия, отваром шалфея или раствором пищевой соды, соли и йода (столовая ложка соды, столько же соли и 6 капель настойки йода на 1 л теплой кипяченой воды). Полезно также закапывать нос соком моркови или каланхоэ или промывать полость носа настоем лука и сахара (3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 г теплой воды, добавить чайную ложку сахара и настоять смесь в течение получаса), употреблять за ужином лук и чеснок.

НАСМОРК, КАТАР ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, АНГИНА

Помощь активных точек особенно эффективна в самом начале заболевания, при появлении первых признаков воспаления верхних дыхательных путей, носоглотки. Используются только парные точки:

- Ян-бай - над серединой брови, выше нее на $2/5$ расстояния до волос, что равно примерно ширине одного пальца.
- Сы-гжу-кун - на виске, у конца брови, в углублении на границе лба и скулы.
- Сы-бай - под глазом, на 1,2 см ниже края орбиты под зрачком.
- Ин-сян - в начале борозды, идущей от носа к губе, над верхним краем крыла носа.
- Шоу-сань-ли - на 3 пальца ниже наружного угла локтевой складки, на условной линии от локтя к большому пальцу по тыльной стороне руки, между мышцами. Этот

перекат хорошо осязается, если согнуть руку в локте, большой палец вверх.

Хе-гу - по тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупывается углубление.

При ангине прибавляют еще одну точку воздействия:

Жень-ин - под челюстью, в области gland, на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамово яблоко), между ним и продольной мышцей.

Метод воздействия - возбуждающий. Точку Жень-ин на шее массируют очень нежно, поверхностными движениями.

ВЯЛОСТЬ, СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Самомассаж делают утром или в течение рабочего дня при появлении признаков усталости. Это - хорошее дополнение к утренней и производственной гимнастике, придающее бодрость, восстанавливающее рабочий ритм организма, повышающее работоспособность. Используются точки общего действия:

Гоу-вэй - в положении углублении на виске, под волосами в месте соединения лобной и теменной костей, это примерно 1,5 см от угла, где сходятся горизонтальная линия волос на лбу и вертикальная на виске.

Шэнь-мэнь - в ухе на дне треугольной ямки, находящейся сверху, ближе к щеке. Если от самой верхней точки уха провести пальцем по диагонали вниз-вперед, то после выступающей кромки он попадет на взгорье и потом на понижение. Здесь у основания хряща и лежит нужная точка. Ее удобнее массировать кончиком пальца, не прикладывая силу.

Хэ-гу - на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупываются углубления.

Цюй-чи - у наружного края локтевой складки. Если согнуть руку в локте, там образуется различимая на ощупь впадина.

Цзу-сань-ли - на Востоке ее называют точкой долголетия, от старости болезней, находится ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец - насколько смещена в бок. Она примостилась у наружного края передней большеберцовой мышцы.

Метод воздействия - возбуждающий.

3.7. Смотрите на мир радужно!

Наш родной язык отражает истинную силу природы. "Ра" - солнце, то что дает жизнь, сияние, совершенство, разум, гармония, хранитель священной яри, блюститель нравственности

"Ра-дуга" - солнечная дуга: "радужка" - то же самое в теле человека. "Взгляд", "взор", "глаз" - понятия, в первую очередь, духовные, нравственные. Повторяя своей формой ауру Земли - яблоко, глаз фиксирует то, на что мы обращаем внимание на Земле. Что же мы видим вокруг себя? Древнерусская буква - Веди означала "познать". Что? Два триединства мироздания: органическое и неорганическое, которое должно присутствовать во всем, везде - оно подвижное! Т.е. добро, идущее со Вселенной в живых природных явлениях, наполнено движением ритмов, мерцанием красок, которые входят в нас на подсознании. Но определяющим в их восприятии является наш душевный окрас, степень чистоты и природы нашего мировоззрения, т.е. то, как мы зрим на мир.

Огонь жизни, который дает нам природа, живой, струящийся. Видят этот первоначальный огонь внутренним взором немногие. Но древние росичи видели причинно-следственные связи отношений людей, видели, что жизненный огонь - бог Знич первоначален во всем. Его оттенки отражались в русых волосах, облачно-белой светящейся коже, огненно-красных пылающих устах, в жарких щеках, в сиянии небесно-синих глаз, видящих эту красоту, радующихся ей.

Но искусивший прародительницу змей, сидящий на древе познания, родил фиксированные понятия, пристрастность, конкретность, в результате чего люди стали все больше и больше обращать внимание на нездоровые явления или искажать Явь. Говоря плохое, мы усиливаем его мыслью, т.е. сгущаем краски, и, возвращаясь снова и снова к нему, плодим фиксирование рваных темных потоков во вне и в себе адекватно. Идет перенапряжение определенной сферы глазного яблока. Ностальгия, пессимизм, агрессия, слезы окрашивают в мрачные тона то, что на самом деле живое, ясное, движущееся.

Выбирая объект своего внимания, проявляя тем самым характер, мы заставляем так или иначе работать внутренние органы. Именно о физиологических аспектах зрения следующая глава. А о связи нашего взгляда на окружение с функционированием внутренних органов говорит ириодиагностика - наука о проекционных зонах тела человека на радужку глаза. И на ушной раковине, и на всех конечностях, на лице, на носу, языке также есть точки проекции внутренних органов. Можно сказать что все наши анализаторы: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, тактильные воспринимают Явь, но преломляется она каждым по-своему мозговым центром согласно генетической предрасположенности. Каково восприятие, такова и энергия в теле, каков взгляд на жизнь, таковы и глаза: один сгущает краски, другой не хочет видеть дальше своего носа, третий смотрит на мир глазами других людей в собственной несамостоятельности, а в результате и те, и другие идут выписывать очки. Однажды по поводу очков Учитель сказал, что неживое живому не поможет.

Дети наследуют характер, а это энергетическая зависимость

от взрослых, от их мышления. "От доброго корня добрая и поросль." В чей корень дитя, такова и его взгляд на окружение. Но есть защита от плохого - это резонансные отношения с живыми силами природы: воздухом, водой, землей. Кстати, во время обливания, купания в проруби следует держать открытыми. Постепенно ребенок становится, во-первых, более стойким от энергетики нажима взрослых, во-вторых, мышление зреет, становится более кругозорным, радужным. Более широкий спектр положительно-го, радужного в воспринимаемой природе адекватно отражается в радужке глаза. Здравый взгляд на жизнь, реальные действия добра дают здоровье всему телу и глазам тоже. Учитель говорил, что от плохой мысли бежит.

Словяне - люди слова, а за словом образ. В добрых красивых словах, сказочных образах царевича, царевны, в райском яблочке, в лебяжем крыле, в музыке, в улыбке, плеске воды, в блеске снежинки радуется свет, только растить бы нам в себе стремление видеть его во всем, в любой момент жизни, а в трудный тем более. Слово "свет" - покой, дух, мир, святость, жар небесный, багрян, сияющий. Он есть во всем ибо идет из Вселенной. Он огненным ветром распространяется, простирается, покрывает и охватывает простор мгновенно. Наша задача - в Яви, в реальных событиях, в окружении увидеть его, дать пример детям.

Многие стали верить в бога. А на Руси есть пословица: "Счастье, если сын умнее отца, горе, если сын глупее отца". Чтобы не было Богу Отцу стыдно за Сына, пора отрывать взор от земных меркантильных интересов и утех, не просить милостыни, а поднимать взор к небесам, к Святому Духу - к божественным идеалам человеческого бытия-Я. В этом зреет покой, сияние

глаз!

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ.

Доказано, что с увеличением школьного стажа число учащихся с близорукостью увеличивается, а степень ее возрастает. Появился термин "школьная миопия". Глаз человека - своеобразная оптическая камера со светочувствительным экраном - сетчаткой и светопреломляющими средствами - роговицей и хрусталиком. Чтобы получить четкое изображение на сетчатке, требуется определенная сила преломления роговицы и хрусталика и соответствующая длина глазного яблока. В процессе развития организма это соотношение регулируется исключительно точно и у большинства людей сетчатка к 12-13 годам принимает то положение, которое необходимо, чтобы глаз отчетливо видел далекие предметы.

Если же предмет приближается к глазам, то начинает действовать тонкий нервно-мышечный организм - а к о м о д а ц и я. Специальная цилиарная мышца глаза, напрягаясь, делает хрусталик более выпуклым, отчего он сильнее преломляет лучи света. Чем ближе предмет, тем больше напряжена цилиарная мышца, тем круглее хрусталик. Работа на близком расстоянии становится для современного человека наиболее типичным видом зрительной деятельности. Причем начинается эта работа с 5-7-летнего возраста, когда аккомодация еще недостаточно развита, а порой и ослаблена, не тренирована.

А при ослабленной аккомодации напряженная длительная ра-

бота на близком расстоянии становится для глаз непосильной нагрузкой, понижается работоспособность цилиарной мышцы. В этих случаях организм начинает защищаться, так изменяется оптическая система глаза, что приспособливает его к работе на близком расстоянии без напряжения аккомодации, избавляет цилиарную мышцу от непосильной деятельности. Достигается это, главным образом, удлинением передне-задней оси глаза. Оказывается, достаточно переместить сетчатку на 1 мм, чтобы зрительная работа на близком расстоянии выполнялась уже безо всякого напряжения аккомодации. И организм, особенно в период роста, легко на это идет, превращая глаз в близорукий. Поэтому, если работа напряженная начинается у детей в возрасте 6-7 лет, то миопическая рефракция формируется к 9-10 годам.

В механизме происхождения миопии играет роль не только ослабленная аккомодация, но и наследственная предрасположенность. Ослабленная аккомодация и наследственная предрасположенность создают межфункциональную готовность к формированию миопии. Эта готовность реализуется только при определенных условиях зрительной работы. Поэтому глаз, предрасположенный к миопии при умеренной зрительной работе, при соблюдении гигиенических правил и специальных тренировок, может остаться здоровым.

С помощью правильной организации условий учебы, физических упражнений и медикаментозных воздействий на аппарат аккомодации нередко удается предупредить возникновение миопии и ее прогрессирование. Поэтому надо выделять детей с повышенным риском возникновения миопии.

Основу общей профилактики миопии составляет укрепление здоровья и физическое развитие ребенка и подростка, повышение уровня физической активности.

Гигиена зрения предусматривает рациональное количественно и качественно освещение, выполнение определенных требований к объектам зрительной работы, правильную рабочую позу и т.д. Необходимо следить за осанкой ребенка. Нормальное расстояние при чтении от глаза до книги 30-33 см. Чтение на таком расстоянии не требует сильного напряжения зрения и дает возможность сидеть не наклоняясь. Каждую четверть детей необходимо пересаживать, менять рядами - недопустимо, чтобы дети в течение нескольких лет сидели только на последней парте. Значительное число проблем решает обучение детей за партами-конторками - зрение не только не ухудшается, но происходит значительное улучшение.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Разумный ритм дня, двигательная активность, правильное питание должны занять свое место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Специальные упражнения для глаз - это движения глазами во всех возможных направлениях: вверх, вниз, в стороны, по диагонали, круговые, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями.

При выполнении почти каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальна, темп средний или медленный. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивать до 8-12 раз.

СХЕМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРЕНИЯ

- ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- специальные упражнения для наружных мышц глаз;
- общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- специальные упражнения для внутренних мышц глаз;
- элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;
- упражнения на расслабление мышц конечностей;
- дыхательные упражнения.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

1. И.п. - стоя, сидя. Посмотреть вдаль, мысленно простирая взгляд далеко на просторы, на доброе, светлое на Земле. Затем посмотреть во внутренние уголки своих глаз и мысленно повернуть взгляд из уголков внутрь глаз, своей головы, перенося светлое видение мира в себя.
1. И.п. - сидя, стоя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., широко раскрыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет и расслабляет мышцы глаз, улучшает кровообращение.
2. И.п. - сидя, стоя. Быстро поморгать в течение 1-2 мин. Упражнение улучшает кровообращение глаз.
3. И.п. - сидя, стоя. Посмотреть прямо перед собой в течение 2-3 сек., поставить палец правой руки на расстоянии 25-30 см от глаза. Перевести взгляд на конец пальца. Смотреть на него в течение 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, улучшает зрительную работоспособность на близком расстоянии.
4. И.п. - сидя, стоя. Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии. Медленно приближать палец, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 3-6 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
5. И.п. - сидя, стоя. Закрывать глаза. Массировать глазные яблоки через веки легкими круговыми движениями пальцев 1 мин. Упражнение улучшает кровообращение, расслабляет мышцы глаз.
6. И.п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см от глаза. Смотреть на конец пальца двумя глазами 3-5 сек. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек. Убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить с другой рукой 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз.
7. И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, передвигать па-

П Р И Л О Ж Е Н И Я

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) весьма актуальна в начальной школе, т.к. в этот период осанка и свод стопы имеют еще неустойчивый характер.

Исследованиями установлено, что на начальном этапе школьного обучения возникает синдром "низко склоненной головы" (СНСГ) у учащихся, обучающихся в позе сидя за партой. Выявлено, что данная функциональная аномалия в процессе школьного обучения у значительного числа детей способствует формированию нарушений осанки.

В условиях сидя за партой, да к тому же в обуви, чаще всего стесняющей движения в стопе и голеностопных суставах», создаются условия замедления кровообращения в организме вообще и в частности в нижних конечностях. В худших условиях находятся стопы ног, где в большей степени нарушаются трофические процессы из-за бездействия мышц. Лишенный присущей ему нагрузки, двигательный аппарат стопы детренируется, ослабевает и легко поддается отрицательным механическим влияниям, что и приводит обычно к плоскостопию, а если оно уже имеется, то деформация усугубляется. Стопы лишаются одной из своих основных функций - рессорности.

Проблему профилактики нарушений ОДА могут решать не только представители медицины. Эту работу настойчиво должны вести в первую очередь воспитатели, учителя классов, родители, тренеры, и сами дети.

О С А Н К А

Осанка человека. Если осанка красивая, мы говорим стать. И корень этого слова, имеется в виду не грамматический, а жизненно-исторический, - от состояния уверенности человека в своей жизненной позиции.

У здорового самостоятельного (сам стоит) человека, живущего в спокойной уверенности, осанка красивая - сан, осана, положение... В красивом гибком симметричном теле плавные последовательные токи саморегуляции способствуют плавной работе биоритмических процессов, координации в работе мышц.

Если мало уверенности, самостоятельности, человек гнется и ломается в своих убеждениях, оглядывается назад, то и осанка нарушена. Позвоночник - это стержень человека, несущая его убеждений.

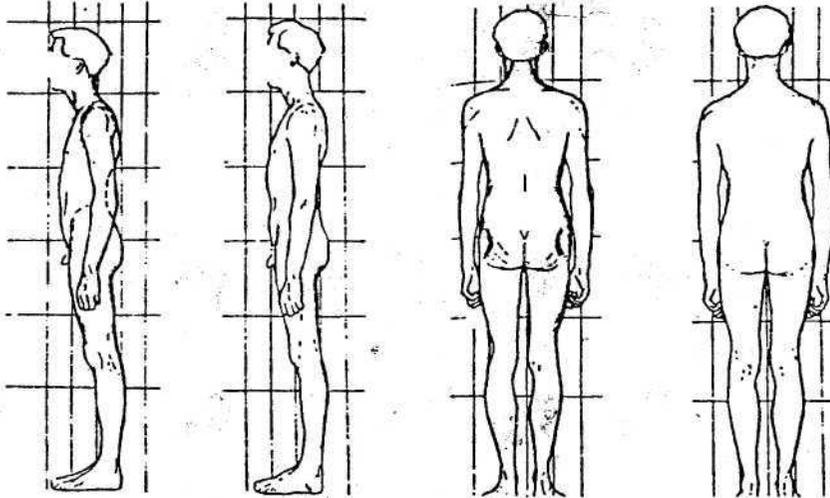
Потоки мыслей, рождающиеся в сердце, перехватывает мозг, а сердце часто закрыто, т.е. мысли возникают только в мозгу, который ведет постоянный расчет. При этом биотоки, формирующие движения в теле, не реализуются, застывают ложными мутациями и пробками. Особенно это отражено в напряжении мышц шеи, головы. Эмоциональный окрас какой-то ситуации диктует управление телом: комплексуясь ходим, садимся, ложимся, читаем, едим и т.д.

" левец полусогнутой руки справа налево. При неподвижной голове следить взглядом за пальцем. Повторить приближение руки слева направо 10-12 раз.

8. И.п. - стоя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на глазные яблоки через закрытые веки. Спустя 2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

9. Упражнение с "меткой на стекле". В очках для дали стать у окна на расстоянии 25-30 см. На стекле окна на уровне глаза прикрепить метку диаметром 3 мм. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, найти какой-то объект для фиксации. Затем поочередно переводить взор то на метку на стекле, то на удаленный предмет.

В первые три дня продолжительность, занятий составляет 3 мин. В последующие 3 дня - 5 мин., а затем по 8 мин. в день.

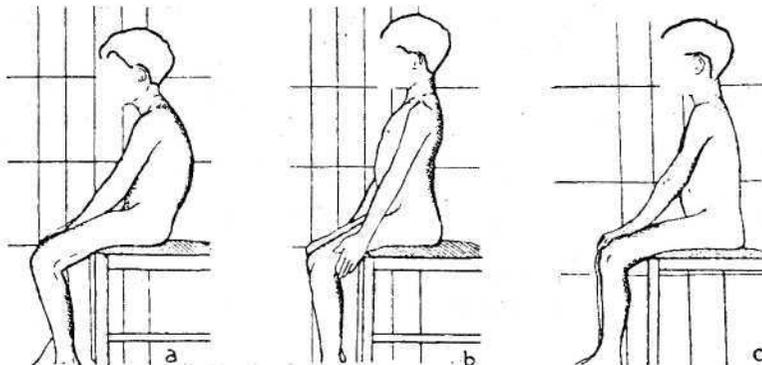


Центр тяжести теласмещен вперед, шея наклонена, спина сутулая.

Осанка стала лучше, хотя пациент еще сутулится

Мышцы шеи напряжены, плечи приподняты, на сжатых ягодицах выраженные ямки

Пациент научился расслаблять мышцы шеи, плеч, ягодиц. Он стал выше ростом, головные боли прошли



а

б

в

Позвоночник испытывает ненужные нагрузки даже когда мы отдыхаем. Привычная напряженность, слабость мускулатуры сначала проявляется в виде небольших нарушений координации, при которой нам случайностями кажутся упущенный предмет, столкновение с кем либо в спешке, падения, забывчивость, травма и прочие неловкости. Затем появляются мышечные боли. Напряженность мешает нам добиться каких-то результатов сначала на уроках в школе, затем красиво изложить свою мысль в кругу друзей, а позже - это уже провалы в экстремальных ситуациях: в состязаниях, в публичных выступлениях, а еще горше - в любви!

Уверенность в своих поступках может дать только жизненный опыт. А для этого нужна сила, энергия, чтобы реализовать свои замыслы и увидеть их истинность, не сломаться в ошибках, выстоять, сделать вывод и пойти дальше. Учитель Иванов советует не отделять мысль от дела. Если человек реализует задуманное, удовлетворен сделанным, приходит душевный покой - он здоров.

Древние тоже говорили, что сначала рождается МЫСЛЬ, мысль рождает СЛОВО, слово рождает ДЕЛО. Здоровые мысли - здоровые дела, здоровое окружение, радость в сердце, готовность для новых свершений.

Если родители, педагоги вводят детей в процесс закаливания хотя бы до 5 лет, то дети получают защиту от энергии давления окружающей среды в раннем возрасте, когда позвоночник еще молочный и проявляются те или иные наследственные слабости характера, отражаясь в осанке, позе, походке, жестах, тоне, голосе и т.д. Хотелось бы, чтобы педагоги понимали, что определяющим началом при нарушении осанки детей являются душевные слабости и искали педагогические подходы помощи детям.

Но педагогу необходимо знать и физиологические особенности нарушения осанки для оказания помощи через душевную поддержку и средства физического воздействия. Поэтому рассмотрим анатомо-морфологические и функциональные изменения опорно-двигательного аппарата и внутренних органов при нарушении осанки и сколиозе.

Виды отклонений в осанке

Привычка горбиться, поднимать плечи, втягивать в них голову, сидеть, лежать в скрюченной позе, сидеть подперев голову руками, сильно наклоняться к тетради за письмом, к тарелке за едой приводят к дезорганизации тканей, нарушению их соединительных структур, ослабеванию мышечной силы. Именно слабость мышц, особенно прямых мышц спины приводит к ослаблению осанки. Шея "уходит" вперед, а в месте перехода шейных позвонков в грудные появляется характерный "горб". Живот выпячивается, спина округляется, колени подгибаются, прогиб позвоночника усиливается. Остистые отростки шейных позвонков явно выступают. Итак, 99% людей сутулятся при ходьбе или сидя, сгибаются лежа.

Малейший же сдвиг позвонков приводит к нарушению дыхания, работы органов речи, механизма глотания, т.е. сжимаются глубоко расположенные мышцы шеи, соединенные с мышцами ребер внут-

ренними органами. Восходящие и нисходящие энергетические потоки, важнейшие кровеносные сосуды, обеспечивающие работу сердца, легких и т.д. оказываются зажатыми из-за эмоциональных всплесков головного мозга, который контролирует положение и движение головы.

Осмотр детей показывает, что уже в младшем возрасте привычное положение является приведение плечевого пояса вверх и вперед, напряжение шеи, воротниковой зоны, в следствие чего углы лопаток отстают и часто ассиметричны. Отмечается деформация грудной клетки, втяжение позвонков, ослабление мышц живота, спины, бедер, что отражается на функциональной деятельности легких и других органов (следствие - ОРЗ и т.п.). У большинства детей синдром склоненной головы, плоскостопие или слабый свод стопы.

Физиологически нормальным считается позвоночник, если в шейном отделе есть небольшой изгиб кпереди - лордоз, в грудном отделе изгиб наружу - кифоз, в поясничном отделе прогиб кпереди - лордоз и крестцово-копчиковый одел с прогибом кзади - кифоз. Но в идеале позвоночник должен быть ровным, что называется - позвоночным столбом.

Все виды нарушений осанки разделяются условно на 3 группы:

- сколиотическая осанка - функциональное смещение позвоночника во фронтальной (вертикальной) плоскости вправо или влево при нормальном соотношении изгибов в сагиттальной (в переднезаднем направлении);
- круглая, кругло-вогнутая спина - усиление изгибов или нарушение их соотношений в сагиттальной плоскости, сочетающихся с функциональным смещением позвоночника во фронтальной плоскости;
- уплощенная спина - уплощение физиологических изгибов в сагиттальной плоскости в сочетании со смещением позвоночника во фронтальной.

Если у человека нарушена осанка, то происходит функциональное смещение позвоночника. При нарушении позвоночника во фронтальной плоскости, т.е. изгибе вправо или влево от срединного положения, проявляется сначала сколиотическая установка, выравнивающаяся при горизонтальном положении. Затем постепенно усугубляющиеся душевные комплексы, попытка ребенка настоять на чем-то своем, но не совсем здоровом, давление взрослых закрепляют позу в сколиотическую осанку.

По локализации смещения бывают:

- тотальные (всеохватывающие),
- грудные,
- S-образные.

Их признаки: наклонение головы вперед - синдром склоненной головы, наклон головы в сторону вогнутости позвоночника; асимметрия надплечий, лопаток, сосков груди, неравномерность контуров и треугольников талии, незначительный сдвиг корпуса в сторону плоскости смещения. В положении стоя дуга может быть выражена до 10 град., а в положении лежа часто не определяется.

При сколиотической осанке - привычке группироваться в одну сторону можно сделать сравнение тела с луком и натянутой

Можно научиться стоять и двигаться так, чтобы позвонки не отклонялись вперед и вниз, а двигались вверх и назад. Чрезмерная нагрузка исчезает, снимая излишние мышечные напряжения в шее, в пояснице, ягодицах. Даже пожилые люди становятся выше, т.к. позвонки слегка раздвигаются, расширяются все суставные щели, и все тело постепенно приобретает спокойное состояние, т.к. происходит релаксация - расслабление скелетной мускулатуры, расслабление лопаток, плеч, рук, локтей, бедер и коленей, лодыжек и ступней. Также следует научиться красиво садиться и сидеть. Обычно, садясь, большинство людей разводят пятки в стороны, опуская коленные чашечки вперед вниз, отставляя таз назад, при этом грудная клетка выпячивается, а голова запрокидывается назад и нагрузка приходится не на бедра, а на седалищные бугры.

Чтобы удержать тело в равновесии, нужно опускаться вниз по своей же оси, не нарушая равновесия головы. Обычно же только один из 100-105 человек, садясь, не втягивает голову в плечи. Итак, учимся садиться, не наклоняясь вперед, а как бы выравнивая спину от тазобедренных суставов, чтобы таз двигался вместе со спиной. Спина при этом не сутулится и не оседает. Сидеть лучше не закидывая ногу за ногу, а поставив их, если позволяют обстоятельства, слегка раздвинув, чтобы мышцы расслабились, таз переместив к спинке стула. Если мы сможем так сидеть всегда на стуле, в транспорте, не кланяться тарелке и т.п., то поможем своему здоровью. Особенно важно, чтобы родители следили как дети сидят у телевизора. Лучше опереться спиной о что-либо, чем горбиться. Но еще важнее учиться больше стоять.

Здоровое окружение в семье, в обществе, здоровый образ жизни предохранят ребенка от риска, поможет одолеть слабости, сохранят его здоровье и силы для полноценной жизни.

Педагоги, тренеры, родители, зная хотя бы эти основы о состоянии осанки детей, будут бережнее строить свои взаимоотношения с ними. Если осмотр детей проводить в начале и конце года, вести наблюдение за состоянием детей, то в дошкольных учреждениях и школах можно более грамотно вырабатывать меры по сохранению здоровья детей, предупреждению и исправлению нарушений осанки. Это прежде всего подбор ростовой мебели, уменьшение сидячего режима, переход на обучение при помощи динамических поз, уроки по физической культуре и уроки здоровья, физкультминутки, массаж, самомассаж, корректирующая гимнастика, постановка дыхания, пение, музритмика, обучение красивой плавной походке, но закаливание, т.к. самую сильную корреляцию оказывает резонансное отношение с воздухом, водой, землей. Обязательными должны быть работа с родителями, и, конечно, пример взрослых своим здоровьем, чуткое отношение к состоянию, настроению ребенка, к его душевному миру.

Последовательность осмотра детей

Осмотр ребенка, его осанки проводится спереди, сзади, сбоку при хорошем освещении на расстоянии 1 м. Поза ребенка должна быть привычной. Для этого должен быть хороший душевный настрой. При посторонних комплекс усиливается, но опытному челове-

ку, может быть, именно это поможет понять, что стоит за душевным смятением, при котором ребенок группируется в неловкую позу-

1. Осмотр спереди

При осмотре определяют симметрию головы, лица положение плечевого пояса, форму грудной клетки, симметрию или асимметрию в расположении гребней подвздошных костей, сосков и пупка, реберных дуг.

2. Осмотр сзади

При осмотре обращают внимание на положение головы, ее посадки, положение плечевого пояса и лопаток, искривление линий остистых отростков позвонков, выпадение (втяжение) позвонков, на конфигурацию грудной клетки, смещение туловища в сторону, наличие кожных складок, симметрию или асимметрию боковых треугольников талии, ягодичных складок и верхних задних осей подвздошных костей. При наклоне вперед одна половина грудной клетки может быть расположена выше другой. Положенная на тело ладонь ощущает разницу в рельефе.

Осмотр свода стопы, ступтывания обуви.

3. Осмотр сбоку

При осмотре отмечают наклон головы вперед или назад, изменение грудной клетки, живота, рельеф тела, положение коленей, стоп ног.

4. Обследование с помощью отвеса

Попросить ребенка стать спиной, наклонить голову вперед, стопы расположены параллельно. Постепенно ребенок наклоняется вперед, сгибая спину. Цветным мелком или чернильным карандашом отмечают остистые отростки всех позвонков. Полученную линию сравнивают с линией отвеса, опущенного от затылочного бугра вниз в выпрямленном положении.

В норме нить отвеса соприкасается с телом в отделе груди, крестца, а в шейном, поясничном отстоит на 2.5-3.5 см. При круглой же спине нить отвеса, касаясь тела в грудном отделе, отстоит от него в крестцовом.

Для определения степени дуги искривления позвоночника от-вес опускают от остистого отростка 7-го шейного позвонка. Расстояние между пунктирной линией и отвесом и есть глубина дуги искривления, которую измеряют линейкой.

При одной дуге делают одно измерение, при -образном измеряют обе дуги и отмечают позвонок в месте перехода от одной дуги в другую.

При шейном сколиозе отвес опускают от затылочного бугра, измеряют расстояние от линии остистых отростков до отвеса.

Если попросить ребенка отдохнуть и через некоторое время повторить обследование, то дуга может оказаться отклонена в другую сторону или отсутствовать вовсе. Это говорит о слабом мышечном корсете и эмоциональной зависимости.

5. Обследование лежа

При обследовании ребенка лежа или при осторожном потягивании стоящего ребенка за голову вверх могут исчезнуть изменения в осанке. Это значит, что у ребенка функциональное изменение осанки.

**Вспомогательная таблица осмотра детей
с целью определения осанки**

1. Форма головы, симметрия черепных костей.
2. Телосложение (нормостеническое, астеническое, гиперстеническое).
3. Осмотр спереди:
 - тонус мышц;
 - положение плечевого пояса, мышц шеи,
 - форма грудной клетки;
 - положение реберных дуг и подвздошных костей;
 - расположение сосков и пупка.
4. Осмотр сбоку
 - наклон головы вперед или назад;
 - конфигурация грудной клетки;
 - положение живота, тонус мышц живота.
5. Осмотр сзади:
 - положение плечевого пояса, мышц шеи;
 - положение лопаток;
 - состояние линии остистых отростков и положение туловища;
 - конфигурация грудной клетки и ее симметрия при наклоне;
 - * положение боковых треугольников талии;
 - расположение кожных ягодичных складок;
 - наклон головы в сторону вогнутости позвоночника или вперед.
6. Изменение осанки при ее нарушении в положении лежа или осторожном потягивании ребенка за голову вверх (осмотр специалистом)
7. Осмотр с помощью отвеса.
8. Осмотр свода стопы.

№	Ф.И.О.	Выводы	Рекоменд.
!	!	!	!
!	!	!	!

Дата
Осмотр произвели

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЕЕ НАРУШЕНИЙ**

Дети склонны подражать взрослым, особенно тем, кто у них в авторитете: манере стоять, ходить, поэтому красивая осанка и манера держаться у воспитателя, учителя имеет немаловажное значение в создании представления о правильной осанке и ее формировании.

При выработке правильной осанки полезно выполнять упражнения перед зеркалом (нужно принять правильную осанку и хорошо почувствовать мышечные усилия, необходимые для ее удержания). Для воспитания мышечно-суставного чувства правильной осанки применяется упражнение у стены: касание затылком стены, плечами, ягодицами и пятками, а затем отходить от нее, сохраняя правильное положение. Выработке правильной осанки и профилактике ее нарушений помогают специальные упражнения, требующие устойчивого внимания: упражнения в равновесии, ходьба с предметами на голове, упражнения для формирования мышечного корсета.

Упражнения без предмета

1. Стоя у стены, касаясь ее, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены (время увеличивать от 20 сек до 2 мин).
2. Принять правильную осанку (упр.1). Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку, приподняться на носочки, удержаться 5 сек. Возвратиться в исходное положение.

Упражнения с предметом на голове

Для закрепления правильной осанки используются различные предметы, уложенные на голове, сохраняя правильную осанку.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в исходное положение.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, гимнастическую скамейку. Остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч. Бросить мяч, поймать, сохраняя правильную осанку.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений - в полуприседе, с высоким подниманием колен.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА

1. И.п. - упор на коленях;
- 1-2 - округлить спину, опустить голову вниз;
- 3-4 - прогнуться, голову назад.
2. И.п. - то же.;
- 1-4 - сгибая руки, поочередно касаясь грудью, животом, бедра-

- ми, проползти вперед в положении упора лежа;
- 5-8 - прогибаясь в пояснице, затем постепенно округляя спину, вернуться в исходное положение. 3. И.п. - лежа на спине, руки за головой;
- сесть, ноги прямые, локти в стороны, спина прямая;
 - снова лечь.
4. И.п. - лежа на животе. Поднять спину, прогнуться, руки назад, (поднять прямые).
5. И.п. - лежа на спине. Поочередно сгибая и разгибая ноги, описывать круг ногами.
6. И.п. - лежа на животе, руки вперед. Поднять спину, руки и ноги вверх, прогнуться. Держать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться.
7. И.п. - лежа на спине, ноги вперед. Поочередно сгибание и разгибание, руки поочередно вперед.

КАК СЛАВНО ИДТИ ПО РОДНОЙ ЗЕМЛЕ. КРАСИВАЯ ПОХОДКА.

Сердечный, открытый, здоровый, вольно дышащий человек идет плавно с красиво поднятой головой. В профиль у людей с красивой походкой видно, что спина, шея, голова находятся на одной вертикальной линии, нога приподнимается на носочки, выпрямляется в колене. Стремительность, легкость, полетность, гибкость натуры отражается в манерах.

Однозначно то, что если есть нарушения осанки, то и стопа слабая, а также если есть наличие плоскостопия, то соответственно слаб весь позвоночный столб, мышечный корсет и осанка нарушена. Все это является следствием сильного давления на детей земными страстями взрослых. Дети мало живут силой сердечных чувств, устремлений, которые бы определяли всю деятельность окружающих и их самих, а находятся в энергетическом подчинении слов "надо", "нужно" и еды.

Именно возвышенное, одухотворенное состояние приподнимает человека в радостном, сердечном беге. Стопа еле касается земли, когда глаза светятся радостью свершения или устремления. Именно у людей, о которых говорят, что они "легки на подъем", т.е. быстро и ловко реализуют задуманное, откликаются на просьбы, контактны и сердечны, стопа с высоким подъемом. Сердечный человек, сохраняя душевное равновесие, тянется вверх, корпус, не нагружает ноги, а позвонки не испытывают давления, не стираются раньше времени. Красивая походка - походка долгожителей! Это походка с опорой на переднюю часть стопы. Включение скелетных мышц, разгибающих и сгибающих позвоночник вытягивают его вверх, и головной мозг не получает напряжения и сотрясений, как при опоре на пятку на твердой поверхности асфальта, бетона, ходьбе на каблуках, когда микросотрясения мозга вызывают появление электрического тока возбуждения.

Стопа - дистальный (самый дальний) отдел нижней конечности, имеющий два свода - продольный и поперечный. Обеспечивает опорную и рессорную функции. Хорошо сформированный свод стопы своей рессорной функцией предохраняет внутренние органы, головной и спинной мозг от сотрясений при движениях. Ослабле-

ние или снижение продольного или поперечного сводов и есть плоскостопие при котором походка тяжелая. Человек группируется, сутулится. При этом нарушается нормальный энергообмен между головным мозгом - приемником потоков Вселенной, телом человека и Землей. Нарушение энергообмена приводит к тому, что сдавливается мозговое вещество, ущемляются нервные корешки, сосуды - теряется подвижность, жизненная активность человека.

Итак, попробуем стать прямо, с опорой на переднюю часть стопы, чтобта пятка не касалась земли. Мышцы-разгибатели вытягивают позвоночник максимально вверх в ниточку. Затем на ногах, слегка согнутых в коленях, легко и свободно идем, приподнимаясь на носочках. Восстановление эволюционной оси позвоночника приводит к освоению привычки ходить с прямой осанкой, т.к. в идеале позвоночник должен быть столбом. В письменности древних россичей буква - "Аз" означала вместилище разума - духовное "Я": пять точек, две из которых соединены вертикальной линией - человек прямостоящий. Старайтесь ходить по прямой линии, ставя ногу на подушечку у основания большого пальца. Не отрывая подушечку, на которую опирается тело; прокатываем его массу от большого пальца стопы до мизинца., одновременно поворачивая бедро максимально вперед перед тем, как приподняться над землей.

Именно "прокатывание по пальцам" активизирует мышцы-разгибатели, предохраняет от ударов, встряхиваний, толчков и выпрямляет шейный отдел позвоночника, где и происходит основной энергообмен. Размер шага определяется степенью поворота бедра.

Интересны наблюдения людей, начавших осваивать или усвоивших походку, которой "плыли лебедушки". Все предшествовавшие попытки научиться ходить с прямой спиной, поднятой головой, втянутым животом вынуждали напрягаться, контролировать свои движения и приводили к утомлению. А результаты столь минимальны, что отчаявшиеся приходили к выводу, что красивая осанка, походка может быть у тех, кто отродясь ее имеет или с кем с детства занимались танцами, гимнастикой. При ходьбе же на передней части стопы колени выпрямляются и выгибаются, живот произвольно подтягивается, спину хочется выпрямить, голову поднять, вытянув шею. Корпус движется слева направо и справа налево. Взмах рук легкий, плечи распрямляются от плавности движения рук, волна дыхания продолжительная, но легкая!

Очень радостно идти так, радостно чувствовать себя в мире, в окружении, легко дышать, не давит тяжесть того дела, ради которого ты идешь. Мышление просторное, резонансное с окружением. Даже взгляд устремлен с большим кругозором и перспективой, что в свою очередь влияет на мышление, настроение. Также уходит груз вчерашнего, легко в Яви! Заметная релаксация, непринужденность движений, легкость дыхания положительно влияют на функциональную деятельность всех органов. Человек становится здоровее, многим приходит мысль увеличить нагрузки: заняться ходьбой, бегом, гимнастикой, массажем, исчезают головные боли, снижается потребность в пище.

Походка наша - результат внутреннего состояния, привычек, настроения. Поэтому к освоению новой походки лучше идти не только через технику ее освоения, а главным образом, через

внутреннее устремление быть красивым, спокойным человеком, устремленным вверх, к добру.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО СВОДА СТОПЫ И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Неоценимую роль в формировании правильного свода стопы и профилактики плоскостопия в младшем школьном возрасте играют физические упражнения, т.к. они способствуют укреплению сумоч-носвязочного аппарата, повышению тонуса И силы мышц. Упражнения могут проводиться из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя), а также в движении. Это упражнения в сгибании, разгибании, пронации, супинации, отведении, приведении стопы, круговые движения в голеностопных суставах, различные движения пальцами ног. Используются также упражнения с различными предметами, особенно мелкими, захватом их пальцами ног, а также на снарядах, приспособлениях, тренажерах, массажерах. Эти упражнения можно проводить в обуви, в носочках, но мы настоятельно рекомендуем проводить их большей частью (где есть соответствующие условия) босыми ногами.

Босохождение - это самое легкодоступное, простое, к тому же естественное средство в профилактике плоскостопия.

Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему, рельефному грунту, помогает рефлекторно сокращаться мышцам, удерживающим свод стопы. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются и формируется нормальный свод стопы. Вместе с тем идет процесс закаливания.

Кроме того, на подошвах стоп проецируются все внутренние органы. При босохождении, особенно по естественному, неровному грунту происходит надавливание на биологически активные точки и активизируются как ЦНС, так и функции внутренних органов - улучшается З Д О Р О В Ь Е .

При босохождении также возрастает биологическое поле человека. Ходя босиком, ребенок лишается "изолятора" и общается с энергетическими полями Земли, что также увеличивает его защищенность от различных воздействий.

После босохождения и выполнения специальных упражнений по профилактике плоскостопия необходимо выполнить упражнения на расслабление. Можно полежать с высоко поднятыми ногами. Хорошо, если учитель научит детей проводить самомассаж или взаимомассаж.

По современным представлениям массаж делают от центра к периферии (для улучшения крово- и лимфообращения). Массажные приемы начинают выполнять с бедра и кончают пальцами ног по направлению к лимфатическим узлам. Последовательность их такова: поглаживание, растирание, разминание, ударные и вибрационные приемы. Но можно и ограничиться тремя первыми приемами. Учащиеся начальных классов хорошо и с большим желанием осваивают приемы самомассажа. Для массажа можно использовать опорные части пар"т, скамеек, гимнастической палки, обручи и массажеры. Для профилактики плоскостопия необходимо использовать коврики и дорожки здоровья, которые дети могут изготовить сами, нашивая на ткань различные предметы: пуговицы, веревки,

деревянные брусочки, карандаши и др.

Рекомендуемые упражнения необходимо включать в различные формы физкультурных занятий как в школе, так и дома.

Рекомендуем примерные упражнения.

Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках.
2. Ходьба или бег на пятках.
3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.
4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба или бег со скрестной постановкой ног.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.

Комплекс упражнений

1. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола.
2. Захватывание стопами мяча и приподнимание его.
3. Максимальное сгибание и разгибание стоп.
4. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.).
5. Скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев.
6. Сдавливание мяча (резинового) стопами.
7. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки.
8. Катание палки стопами.
9. Повороты туловища.
10. Перекат с пятки на носок и обратно.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы).
13. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.
14. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями.
15. Ходьба по ребристой доске.
16. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И СВОДА СТОПЫ И ПРОФИЛАКТИКА ИХ НАРУШЕНИЙ НА УРОКАХ И ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Не секрет, что у первоклассников вхождение в учебную деятельность протекает особенно долго и напряженно. Ко всему прочему утомление, вызванное длительным сохранением однообразного положения тела на уроке в начальных классах, особенно при положении сидя за партой, приводит к нарушению правильной осанки. Поэтому особенно большое значение приобретает обучение стоя за партами-конторками, "динамические позы", а также традиционные физкультминутки и физкультпаузы. Значение их как средства активного отдыха хорошо известно. Задачу же профилактики нарушений осанки помогают решить специальные упражнения, включаемые в комплекс физкультминутки. Учитывая чувственность детей и их стремление к игре и подражанию (особенно первокла-

шек), в комплексы следует включать подвижные, сюжетные игры, попевки и речитативы. Для этого использовать образные лирические, хороводные, плясовые песни.

Игры:

- "Заря", "Иголка, нитка и узелок", "Лапта", "Ловишки", "Снежинки, ветер и мороз", "Ляпка", "Пятнашки", "Салки" и т.п.
- музыкальные игры: "А вже красне сонечко", "Веснянка", "В мельницу", "Іди, іди, дощику", "Кувшинчик", "Мы танцуем", "Плетень", "Ходила младешенька по борочку" и т.п.

Музыкальные композиции и хороводы:

- "Не летай, соловей", "Как под наши ворота", "Земелюшка-чернозем", "Как пошли наши подружки", "Ой, вставала я ранёшенько" и т.п.

Предлагаем вариант физкультминутки с использованием русской народной песни "Зайнька":

Методические указания	Содержание
1	2
	I. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе
1. Зайнька, 2. повернись	1. Поднять и опустить плечи 2. Поворот туловища влево, посмотреть назад, возвратиться в и.п.
3. Серенький, 4. повернись	3. То же, что 1. 4. То же, что 2., но с поворотом вправо
5. Вот так, повернись Вот так, повернись	5. Упражнение повторяется с поворотом в левую и правую сторону по 1 разу
	II. И.п. - высокие полупальцы, руки на поясе
1. Зайнька, покружись Серенький, покружись	1. Повернуться на полупальцах вокруг себя один раз, делая энергичные движения согнутыми руками вперед-назад, т.е. сводя и разводя лопатки.
2. Вот так, покружись Вот так, покружись	2. Движения повторяются в повороте в другую сторону
	Примечание: Спина и колени выпрямлены, дети тянутся вверх. Подбородок слегка приподнят.
	III. И.п. - о.с.
1. Зайнька,	1. Потянуться, руки вверх, посмотреть вверх. Левую ногу согнуть в колене и поднять к туловищу, правая нога на высоких полупальцах
2. топни ножкой	2. Спокойно опустить ногу, вернуться в и.п.
3. Серенький, топни ножкой	3. То же, поднимая другую ногу
4. Вот так, топни ножкой Вот так, топни ножкой	4. Упражнение выполняется еще по одному разу с каждой ноги

- | | |
|--|--|
| 1. Зайнька, | IV. И.п. - о.с.
1. Руки поднять над головой, слегка отводя назад, прогнуться, вернуться в и.п. |
| 2. бей в ладоши | 2. Не глубокий наклон вперед, спину прогнуть. Прямые руки перед собой, взгляд вперед. Вернуться в и.п. |
| 3. Серенький, бей в ладоши
Вот так, бей в ладоши
Вот так, бей в ладоши | 3. Упражнения повторяются попевке
Вот так, бей в ладоши
Вот так, бей в ладоши |
| 1. Зайнька, | V. И.п. - о.с.
1. Шаг правой ногой в сторону, левая прямая, на пятке, туловище наклонить к левой ноге. Спина прямая, слегка прогнутая, руки в стороны, взгляд вперед, |
| 2. поклонись | 2. То же к другой ноге |
| 3. Серенький, поклонись
Вот так, поклонись
Вот так, поклонись | 3. Упражнения выполняются в каждую сторону попеременно еще 3 раза |

ХОРОВОДЫ, ПЛЯСКИ, РЕЧИТАТИВЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ДВИЖЕНИИ

Для формирования правильной осанки и свода стопы большое значение имеют разновидности ходьбы и бега. Образное представление во время хороводов, имитация движений влияют на настроение детей, а педагог в доброжелательной форме может подсказать об осанке.

Хороводы, песни:

"Ой, вставала я ранёшенько", "Как пошли наши подружки", "Пойду ль, выйду ль я", "Полюшко-поле", "Сапожки", "Ах, утушка луговая", "Ах ты, береза" и т.п.

Речитативы:

Лебеди

Лебеди летят, крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.
Белые лебеди,
Лебеди летели,
Сели посидели,
Снова полетели.

Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветки и пенечки.

Кто высоко так шагал -
Стройным и красивым стал

**РЕЧИТАТИВЫ ДЛЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК,
рекомендуемые для проведения на уроках в школе
и дома при подготовке домашних заданий**

"Важные правила":

а) для уроков письма:

Р е ч и т а т и в : "Встану (сяду) ровно, не согнусь. За работу я возьмусь. Я тетрадь свою раскрою, уголочком положу. И от вас, друзья, не скрою - спину правильно держу".

б) для устных уроков:

Р е ч и т а т и в : "Встану (сяду) ровно, не согнусь, за работу я возьмусь. Я учебник свой открою, на подставку положу. И от вас, друзья, не скрою, спину ровно я держу".

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ И ОСАНКИ
В РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

1. И.п . - ноги на ширине плеч, руки за голову. Подниматься и опускаться на носках
2. И.п . - о.с. - сводить и разводить носки, пятки вместе и наоборот.
3. И.п . - стоя на полусогнутых ногах, руки за спиной. Имитация ходьбы, вытягивая шею вперед.
4. И.п . - стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, вниз;
1-2 - шаг на левую, на наружный край стопы, с небольшим наклоном в сторону;
3-4 - то же с другой.
5. И.п . - сидя углом. Сгибание и разгибание стоп.
6. И.п . - сидя с согнутыми ногами, колени наружу, стопы соприкасаются, руки за головой или поддержать за пальцы ног;
1-2 - перекаат вправо;
3-4 - то же влево.
7. И.п . - стойка ноги вместе, руки вверх согнув кисти;
1-6 - медленно приседая, опустить руки дугами в стороны - вниз, потряхивая кистями рук;
7-8 - и.п.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ И СВОДА СТОПЫ И ПРОФИЛАКТИКА ИХ НАРУШЕНИЙ**

Серьезными исследованиями педагогов, физиологов, врачей доказано благотворное влияние подвижных игр на детский организм. Особенно это важно при выполнении скучных упражнений, направленных на формирование осанки и свода стопы.

Игры, направленные на формирование осанки и профилактику ее нарушений, укрепляют мышцы спины, пояса верхних конечностей, живота. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании тела в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных движений. В играх должны использоваться разнообразные исходные по-

ложения, в том числе и положение лежа. Упражнения в этих играх должны выполняться в среднем и медленном темпе. В выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие.

Для профилактики нарушений свода стопы предлагаются игры с ходьбой на наружном своде стопы, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседания в положении носки внутрь, пятки разведены. Во время ходьбы обращать внимание на постановку ног (не разводя носков). Рекомендуемые игры проводятся без обуви.

Предлагаем следующие примеры игр, которые можно включать в различные формы физкультурных занятий.

"ЕЛОЧКА"

По сигналу дети бегут по залу. Водящий их догоняет, пытается осалить. Спасаться от него можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы расставлены. Это - "елочка". Тот, кто принял неправильную позу или не добежал до стены, может быть осален. Он тогда становится водящим, и игра повторяется. Самые быстрые и точные игроки отмечаются.

Разновидностей салочек очень много: "Пятнашки", "Стань у дерева" и др. Можно детям предлагать во время игр перемещаться в различных положениях (в приседе, на четвереньках, на носочках, пятках, внешнем своде стопы с перекатом с пятки на носок, прыжками и т.д.).

Учитывая интерес детей к играм с различными предметами, предлагаем следующие варианты игр: "Ну-ка, донеси", "Быстрые пальчики", "Ловкие ноги".

Дети стоят или сидят на стульчиках (скамейке). У каждого под ногами салфетка. Нужно захватить ее пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести любым способом (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Играющие соревнуются сами с собой. Учитывается или количество потерь, или время выполнения упражнения.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

При формировании правильной осанки и свода стопы необходима постоянная, кропотливая, систематическая работа и нельзя ограничиваться только мероприятиями в школе, поэтому рекомендуем упражнения для домашних заданий, часть которых была предложена в предыдущих разделах, а также интересные игры, которые можно выполнять даже при просмотре телепередач.

1. Стоя, несколько раз подышать, активизируя выдох (втягивая живот). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки. После, последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе повторить позу (6-8 раз). Можно эту позу принимать и без акцентов на дыхание.
2. Сесть между пяток, руки согнуть за спиной, ладони сложить

пальцами вверх (шея вертикально). Оставаться в этой позе 10-30 сек., затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Это упражнение легче выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать это упражнение стоя и сидя.

3. Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук за спиной (поздороваться).. Через каждые 5-10 сек. менять положение рук. Дышать произвольно.

4. "Игра животом". На два шага сделать неглубокий вдох (живот немного выпячивается) и на следующие два шага - выдох, с сильным втягиванием живота. Это упражнение можно выполнять на прогулке с друзьями или родителями, постепенно увеличивая количество раз и повторений (10-20-30-40-50-60 раз; 2-5 повторений в день).

КОРРИГИРУЮЩАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

Упражнения при круглой спине

Комплекс упражнений нужно составлять так, чтобы растянуть мышцы брюшного пресса и грудные, а мышцы спины укрепить. Кроме того, нужно уделять внимание упражнениям, связанным с выгибанием туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области. Например:

1. И.п. - о.с.
1-2 - руки вверх, два хлопка в ладоши над головой;
3-4 - полуприсед, руки назад, два хлопка в ладоши за спиной 8-16 раз.
2. И.п. - о.с, руки за спину, кисти в замке.
1-2 - наклон вперед прямым туловищем, руки назад;
3-4 - и.п., прогнуться в пояснице. То же с передвижением вправо и влево. По 8-16 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.
1-8 - круговые движения руками назад с малой амплитудой. То же согнутыми руками. По 2 раза. Темп средний.
19. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 - наклон назад, правая рука за спину, левая перед собой;
2 - и.п.;
3 - наклон назад, левая рука за спину, правая перед собой. То же с полуприседаниями. По 8 раз. Темп средний.
5. И.п. - о.с., руки к плечам;
1 - полуприсед, прогнувшись в пояснице, лопатки свести;
2-3 - пружинящий полуприсед, руки назад, пальцы врозь;
4 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.
6. И.п. - полуприсед, руки вперед;
1 - прогнуться в пояснице, руки в стороны-назад, пальцы врозь;
2 - и.п.;
3 - руки вверх, пальцы врозь;
4 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.
7. И.п. - о.с, ленту на плечи;
1 - правая назад на носок, ленту вверх, прогнуться в пояснице;

- 2 - и.п.;
- 3 - наклон вправо, правую в сторону на носок, ленту вверх;
- 4 - и.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.
8. И.п. - стойка на коленях, ленту назад;
1-2 - сед на пятках, прогнуться, ленту назад;
3-4 - и.п. 2-8 раз. Темп медленный и средний.
9. И.п. - упор на коленях и предплечьях, прогнувшись в пояснице
1-2 - согнуть руки до касания грудью пола, лопатки свести, локти назад;
3-4 - и.п. 4-8 раз. Темп медленный.
- 10 И.п. - сед ноги врозь, ленту вверх;
1 - наклон вправо;
2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
- 11 И.п. - сед согнув ноги, руки в стороны,
1-2 - поворот туловища направо, руки за голову, локти назад, лопатки свести;
3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
- 12 И.п. - лежа на спине;
1-2 - руки вверх, потянуться вверх;
3-4 - прогнуться в грудном отделе позвоночника;
5-6 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп медленный

Упражнения при кругло-вогнутой спине

Кругло-вогнутую спину нужно исправлять с помощью упражнений, укрепляющих следующие мышечные группы: грудные, брюшного пресса, задней поверхности бедер, ягодичные, а также упражнения, растягивающих мышцы передней поверхности бедер. Особое внимание следует уделять и дыхательным упражнениям.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны;
1-3 - согнуть правую ногу назад, захватить стопу руками, пружинящими движениями прижимать ее к ягодичам;
4 - и.п. То же с другой ногой. По 4 раза. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову;
1 - наклон вперед, правая нога вперед на пятку, руки назад, кисти разогнуть;
2 - и.п. То же с другой ноги. По 8-16 раз. Темп средний.
3. И.п. - упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног.
8-16 раз. Темп средний.
4. И.п. - стойка на коленях, руки за голову;
1-2 - руки вперед;
3-4 - и.п.
5 - сед на левом бедре, правую руку за голову, левую в сторону;
6 - и.п.
7 - сед на правом бедре, левую руку за голову, правую в сторону;
8 - и.п. 4-8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка на коленях, ноги врозь, руки на пояс;
1-2 - правая нога вперед, наклон назад, руки в стороны;
3-4 - и.п. То же с левой ноги. По 4 раза. Темп медленный.
6. И.п. - упор на коленях;

- 1-2 - сед на пятки, не отрывая ладони от пола;
 3-4 - и.п.; голову назад, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 4-8 раз. Темп медленный
7. И.п. - сед ноги врозь, левая нога согнута, руки в стороны;
 1-3 - 3 пружинящих наклона к правой ноге, левая рука вверх;
 4 - и.п. То же в левую сторону. По 4 раза. Темп медленный.
8. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх;
 1-3 - 3 пружинящих наклона вперед, руками коснуться носков;
 4 - и.п. 4-8 раз. Темп медленный и средний.
9. И.п. - сед ноги скрестно, руками захватить стопы;
 1 - наклон вперед - вправо;
 2 - и.п. То же в другую сторону. То же с перекатами вправо и влево. По 4-8 раз. Темп медленный.
- 10 И.п. - лежа на спине, руки вверх. Поочередное сгибание ног вперед. Темп вначале медленный, затем быстрый. По 8-16 раз.
- 11 И.п. - лежа на спине, ноги вперед. Скрестные движения ногами. То же с разогнутыми стопами. По 8-16 раз. Темп средний и быстрый.
- 12 И.п. - лежа на спине, руки вверх;
 1-2 - согнуть ноги с поворотом направо, бедрами коснуться пола;
 3-4 - то же на лево. 8-16 раз. Темп средний.
- 13 И.п. - лежа на животе, руки в стороны;
 1-2 - согнуть правую ногу назад, руками захватить стопы, не отрывая бедро от пола;
 3-4 - и.п., расслабиться. То же с другой ноги. По 4-8 раз. То же, захватив две ноги. Темп медленный и средний.

Упражнения при плоской спине

При плоской спине необходимо равномерно укреплять мышцы спины, живота, ягодиц и нижних конечностей. Предпочтение нужно отдавать тем упражнениям, при выполнении которых увеличиваются наклон таза вперед и лордоз поясничного отдела позвоночника.

1. Ходьба на месте и по кругу на носках с различными движениями рук: вверх - к плечам; вперед - к плечам; вниз - к плечам. В течение 1 минуты. Темп средний.
2. И.п. - полуприсед, руки на бедрах.
 1 - округлить спину;
 2 - и.п.;
 3 - прогнуться в пояснице;
 4 - и.п. 8-16 раз. То же из и.п. полуприсед руки за голову, Темп средний.
3. И.п. - основная стойка, руки в стороны;
 1 - мах правой согнутой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром;
 2 - и.п.
 3 - мах правой ногой перед, хлопок в ладоши под бедром;
 4 - и.п. То же с левой ноги. По 8 раз. Темп средний,
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок;
 1-4 - круговые движения тазом вправо. То же влево. 4-8 раз.

- Темп средний.
5. И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах;
 1 - поднять пятку правой ноги, правое плечо вверх, голову налево;
 2 - и.п. То же в другую сторону. 6-8 раз. Темп средний.
6. И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки в стороны;
 1 - округляя спину, повернуть руки внутрь, ладони вверх;
 2 - прогнуться в пояснице, повернуть руки наружу ладонями кверху. 8-16 раз. Темп средний.
7. И.п. - глубокий выпад правой, руки в стороны;
 1-2 - наклон вперед, руки на правое колено;
 3-4 - и.п. То же с левой ноги. По 4-8 раз. Темп медленный и средний.
8. И.п. - упор на левом колене, правая в сторону на носок;
 1-7 - махи правой ногой в сторону;
 8 - и.п. То же в другую сторону. По 2-4 раза. Темп средний.
9. И.п. - упор на коленях;
 1 - мах правой ногой назад;
 2 - округлить спину, наклонить голову вперед, мах правой согнутой ногой вперед. То же с левой ноги. По 8 раз. Темп средний.
- 10 И.п. - сед руки за голову;
 1-2 - поворот туловища направо с наклоном вперед, согнуть правую ногу вперед, левым локтем коснуться правого колена;
 3-4 - и.п. То же с другой стороны. По 8-16 раз. Темп средний.
- 11 И.п. - упор лежа на предплечьях;
 1-7 - поочередные махи ногами назад;
 8 - и.п. 2-4 раза. Темп средний.
- 12 И.п. - упор лежа на предплечьях;
 1-2 - ноги в стороны;
 3-4 - и.п., стопы соединить подошвенными сторонами. 4-8 раз. Темп средний.
- 13 И.п. - лежа на спине согнув ноги, таз поднять;
 1 - не отрывая пяток от пола, выпрямить правую ногу;
 2 - и.п. То же левой ногой. По 4 раза. Темп медленный.
- 14 И.п. - о.с. спиной к стене на расстоянии полушага, мяч между стеной и поясницей;
 1-2 - прижать мяч поясницей к стене;
 3-4 - и.п. 8 раз. Темп медленный.

Упражнения при лордотической осанке

При лордотической осанке нужно избегать упражнений, вызывающих резкий наклон назад в поясничном отделе позвоночника и упражнений, в которых таз фиксирован. Наиболее целесообразны упражнения, выполняемые из исходных положений лежа на спине, животе и на боку.

1. Ходьба на пятках на месте и по кругу с различными движениями рук. В течение 1 мин. Темп средний.
2. И.п. - о.с.
 1-2 - согнуть правую ногу вперед, прижать колено к груди;

- 3 - выпрямить правую ногу в сторону на носок, руки в стороны;
- 4 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний,
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс;
 - 1-2 - два пружинящих наклона вперед;
 - 3 - наклон вперед, руки в стороны;
 - 4 - и.п. По 4-8 раз. Темп медленный и средний,
4. И.п. - упор присев, колени врозь;
 - 1 - наклон вперед, выпрямить ноги, кисти от пола не отрывать (упор стоя);
 - 2 - и.п. 8 раз. Темп медленный.
5. И.п. - сед на пятках, согнуть руки, ладони на живот;
 - 1-2 - скруглить спину, наклонить голову вперед;
 - 3 - выпрямить туловище, согнуть руки в стороны, предплечья кверху, пальцы врозь;
 - 4 - и.п. 8 раз. Темп средний.
6. И.п. - сед на пятках, руки вперед, кисти разогнуть;
 - 1-4 - постепенно перейти в стойку на коленях с поочередным движением плеч вперед и назад;
 - 5-8 - постепенно вернуться в и.п., продолжая движение плечами. 4-8 раз. Темп средний,
7. И.п. - сед;
 - 1-2 - согнуть ноги, колени к груди;
 - 3 - сед углом;
 - 4 - и.п. 8 раз. Темп средний.
8. И.п. - сед, согнув ноги;
 - 1-4 - восьмерка голеньями. 4 раза. Темп медленный.
9. И.п. - лежа на левом боку, правая на носок скрестно перед левой с опорой левой рукой о пол, правая рука на пояс;
 - 1-2 - таз в сторону, правую руку в сторону;
 - 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп медленный и средний.
- 10 И.п. - лежа на спине, согнув ноги;
 - 1-3 - таз вперед, ладони на поясницу, пружинящие движения вперед;
 - 4 - и.п. 4-8 раз. Темп медленный.
- 11 И.п. - стойка на лопатках, руки на пояс;
 - 1-2 - опустить правую ногу за голову, коснуться носком пола;
 - 3-4 - и.п. То же с левой ноги. 2-4 раза. Темп медленный.
- 12 И.п. - стойка на лопатках, руки на пояс;
 - 1-2 - опустить ноги за голову;
 - 3-4 - и.п. 2 раза. Темп медленный.
- 13 И.п.,
 - 1-4 - согнуть ноги, прижать колени руками к груди;
 - 5-6 - и.п., потянуться руками вверх, оттянуть носки, прижать поясницу к полу;
 - 7-8 - расслабить мышцы. Темп медленный.

Упражнения при сколиотической осанке

Избавиться от сколиотической осанки, как и от начинающегося сколиоза возможно лишь созданием хорошего мышечного

корсета, благодаря которому позвоночник будет прочно удерживаться мышцами в правильном положении. Поэтому очень полезны разнообразные симметричные упражнения, особенно для пояснично-подвздошных мышц.

1. И.п. - руки к плечам;
 - 1 - наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть;
 - 2 - и.п.
 - 3 - наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть;
 - 4 - и.п.
 - 5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь.
 - 6 - и.п.
 - 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь
 - 8 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с, руки вверх, кисти в замок;
 - 1 - наклон назад, правая назад на носок;
 - 2 - и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний..
3. И.п. - широкая стойка ноги врозь;
 - 1 - наклон вперед, руками коснуться пола;
 - 2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад;
 - 3-4 - то же в другую сторону. 4-8 раз. Темп средний.
4. И.п. - стойка на коленях, руки к плечам;
 - 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх;
 - 2 - то же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть;
 - 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево;
 - 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
6. И.п. - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
 - 1-2 - наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад;
 - 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
7. И.п. - стойка на коленях, ноги врозь;
 - 1-3 - 3 пружинящих наклона к левому колену, руки в стороны;
 - 4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний,
8. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок;
 - 1-3 - 3 пружинящих поворота туловища направо;
 - 4 - и.п. То же налево. По 4-8 раз, темп средний,
9. И.п. - сед ноги скрестно, руки в стороны;
 - 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх;
 - 2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний,
- 10 И.п. - лежа на левом боку, с упором на правую руку, левая рука вверх;
 - 1 - мах правой ногой в сторону;
 - 2 - и.п.
 - 3 - мах правой согнутой ногой в сторону;
 - 4 - и.п. 8-16 раз. То же в другую сторону. Темп средний.
- 11 И.п. - лежа на спине, руку за голову;
 - 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища;
 - 3-4 - и.п., расслабиться;
 - 5-6 - ноги вперед (до угла 30 град., от пола);
 - 7-8 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.

- 12 И.п. - упор лежа на предплечьях;
 - 1-2 - упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки;
 - 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.
- 13 И.п. - лежа на животе, руки в стороны;
 - 1 - мах правой ногой назад;
 - 2 - правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола;
 - 3 - мах правой ногой назад;
 - 4 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.
- 14 И.п. - лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8-16 раз. Темп средний.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ -
"ДИНАМИЧЕСКИХ ПОЗ" ПРИ ОБУЧЕНИИ ЗА ПАРТАМИ-КОНТОРКАМИ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Варианты упражнений, выполняемые учениками на общеобразовательных уроках при обучении на основе "динамических поз"

I. Упражнения в положении стоя

1. Опора о сиденье подошвенной частью стопы (пяткой, пальцами, средней частью), внешней и внутренней сторонами стопы, подъемом стопы.
2. Одна стопа под другой или просто приставлена рядом (сзади, спереди, сбоку), скрещены.
3. Одна нога на эспандере (дугообразной веревочке) прямая, согнута. Возможны движения ногой.
4. Ноги выпрямлены, стопы параллельны (на всей стопе, на внешней стороне стопы), носки внутрь, наружу.

Примечания: нога на эспандере может располагаться средней частью стопы, пяткой, на носке, на внешней и внутренней сторонах стопы, на ахилловом сухожилии.

II. Упражнения в положении сидя

1. Нога скрестна на бедре опорной ноги, опирающейся на площадку; нога скрестна на лежащей на эспандере ноге; две ноги на эспандере.
2. Сидя на подогнутой под таз ноге - на всей стопе, на пятке, на носке. Возможен вариант, когда другая нога находится на эспандере.
3. Присед в группировке на носках, на всей стопе, на пятках (носки висят за сиденьем).
4. Ноги под сиденьем по краям, скрестно.
5. Сидя по-турецки.

III. Динамические и статические упражнения
(каждое статическое упражнение выполнять не более 3-4 сек)

Упражнения в положении стоя

1. Силой рук и перемещением центра тяжести удерживать равновесие.
2. Статика:
 - а) взяться за боковые части стола обеими руками - сведение РУК;
 - б) взяться за внутреннюю часть парты - для бицепсов;
 - в) положить руки на крышку парты - давить вниз. Кисти накладываются или всей ладонью, или же пальцами.
3. Подняться на согнутой ноге.
4. Приседания и прыжки или влезание с подставки на сиденье, прогибание в спине, повороты туловища.
5. Повороты туловища с добавлением усилия отталкивания от парты, а также наклоны в стороны, назад.
6. Стоя на краю подставки на носках (поднимание - опускание)
7. на одной ноге, на двух.
 - Стоя на краю сиденья или подставки пятками опускание-поднимание носков.
 - Коленом упереться в столешницу - надавливать вверх коленом или всей голенью упереться в боковину и надавливать:
 - внутрь;
 - извне.
- 10 То же, но с выпрямленной ногой, а также те же упражнения на сиденья парт, стоящих сбоку.
 - 11 Сухожилием на Эспандер, Качели каждой из ног.
 - 12 Нога выпрямлена, упор ахилловым давлением назад.
 - Нога согнута, эспандер на середине стопы, давление голенью к себе.
 - Упражнения в положении сидя (статика рук как в положении стоя)
 - 13 Разведение и сведение колен вместе с голенью и бедром; разведение только бедер с коленями.
 - 14 Поднимание коленей к груди попеременно или одновременно; поднимание колен в стороны; круговые движения коленями.
 - 15 Равновесие с согнутыми ногами, с выпрямленными; динамическое равновесие: из положения с прижатыми к груди коленями выпрямить ноги, с эспандером, без него.
 - 16 Выполнение выпрямленными ногами различных движений.
 - 17 Опираясь на сиденье руками, держать равновесие.
 - 18 Стопы за краями подставки, сведение колен с надавливанием руками.
 - 19 Надавливание на колено, лежащее на другой ноге.
 - 20 Подтягивать ногу к животу, груди, голове.
 - 21 Повороты в стороны, упор руками в сиденье, наклоны в стороны.
 - 22 Статика рук: взяться за задний край сиденья, за передний, за боковые края. Самомассаж. Разминание ногой ногу (из положения стоя)

1. Разминание внешней и внутренней стороны стопы о боковину парты и боковину сиденья.
2. Разминание свода стопы и то же, что и п.1.
3. Разминание ахиллова сухожилия и мышцы о планку (поперечную) сиденья.
4. Разминание пяткой, внешней и внутренней сторонами стопы, голени и стопы другой ноги.

(из положения сидя)

5. Разминание внешней и внутренней стороны стопы. То же, что и п.4.

ОТРАЖЕНИЕ МЕНТАЛЬНОСТИ СЛАВЯНСКОГО НАРОДА В ИГРАХ, ПЕСНЯХ, ХОРОВОДАХ

Подвижные и хороводные игры в росте самосознания и жизненной активности

В наших народных играх отражен образ мышления нашего народа, живущий в традициях и обычаях. Как и в славянских волшебных сказках, образы являются отражением биоэнергетического состояния человека в той или иной ситуации. А ситуацию создает сам человек высотой или малостью своего мышления, принципов, устремлений. Игры складывались как результат внутреннего видения проективности позитивного мышления человека, поэтому они являются как бы программой, алгоритмом поведения в реальной ситуации. Человек всегда проживет в победе, если будет стремиться к заре, рассвету, опорой выберет золотого коня, пройдет по жизни вежливо к людям, через золотые ворота.

Поэтому народные подвижные игры - это традиционные средства воспитания, т.к. являясь средством выражения душевного состояния человека, входя в которое в добром настроении, дети развиваются ловкими, смелыми, выносливыми, проявляют смекалку, творчество, находчивость, расширяют кругозор. В этих играх каждый может стать победителем.

Народные игры и хороводы учат объединять усилия, дают возможность почувствовать силу единения, побыть в поле коллективной радости. След от игр остается надолго в памяти, в состоянии детей, и это находит свое отражение в более дружеских отношениях, в рабочей обстановке, з тяге детей друг к другу, в положительной душевной атмосфере в коллективе.

Народные игры формируют уважительное отношение к традициям, обычаям, культуре взаимоотношений в народе. Поэтому важно, чтобы они носили элементы, вводящие детей в сферу духовных взаимоотношений, отражающихся в народных песнях, сказаниях, считалках, в движениях танца и игры, музыки, мелодии, самих словах и их сочетаниях. Известная песенка "Зайнъка":

Зайнъка, повернись.
Серенький, повернись.

Вот так, повернись
Вот так, повернись...

через слова и движения учит быть смелее, порой и ножкой топнуть не лишне, и в ладоши бить пора, чтобы единомышленников созвать. Можно из серенького беленьким стать.

В играх отражается алгоритм поведения человека в обществе. Зачины, диалоги персонажей, их характер, который нужно умело отразить, развивают сердечные чувства, разум, смелость, например: "Гуси-лебеди", "У медведя во бору"...

Игры, не имеющие сюжета, построенные на определенных заданиях несут познавательный характер, развивают мышление, сенсорную сферу деятельности детей, т.к. часто необходимо проявить мгновенную, правильную реакцию, стремление к быстроте действий.

А главное то, что дети узнают себя, свои возможности, идет внутренний самоконтроль, самоорганизованность, сила оценки не давит над результатом.

Народные игры несут юмор, шутки, соревновательный задор, учат точности движений, образности. Любимые детьми считалки, жеребьевки, потешки являются не просто игровым фольклором, а на уровне подсознания отражают глубину и ценность человеческих взаимоотношений:

Белка прыгала - скакала
И на ветку не попала,
А попала в царский дом,
Где сидели за столом:
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной.
Кем ты будешь такой?
Выбирай поскорей,
Не задерживай добрых и мудрых людей!
Катился горох по блюду.
Ты води, а я не буду.

Я куплю себе дуду,
Я по улице пойду.
Громче, дудочка, дуди:
Мы играем, ты води.

Например, если Нужно образовать 2 группы, то, путем считалки выбираются двое детей и они, встав парой, поднимают соединенные руки, образуя воротца. Дети проходят или пробегают в эти ворота. Последнего удерживают и, опустив руки, спрашивают спокойно:

"Конь вороной остался под горой
Выбираешь какого коня:
Сивого или златогривого?"

"Красное яблочко или золотое блюдечко?"
"Ниточка или иголочка?"

Играющий становится позади того, кого выбрал. Таким образом все дети делятся на две группы. И пусть это будут не безликие две команды, а объединения людей. Необходимо помочь детям подобрать название, которое бы отражало общий, единый образ, стремящийся к реализации задачи. Сама считалка помогает этому. Постепенно дети познают тайну народных игр, будут в реальных обстоятельствах искать поддержку в красивых образах, поступках.

Основным условием педагогического влияния учителя, воспитателя является глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром. В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к содержанию игры, следит за равновесием душевного состояния, настроения, взаимодействий ребят, подбадривает для достижения общей цели. А если еще и сам педагог становится от души участником игры, ему искренне интересно, если по ходу игры неожиданно вносит считалки, жеребьевки, дети вслушиваются в текст, внутренне принимают состояние глубинной народной мудрости, действующей на подсознание. Вот легкое отношение к "мышинной возне" в человеке; есть средства, вскрывающие пороки:

Мышка, мышка,
Продай уголок
За шильце,
За мыльце,
За белое полотенце,
За зеркальце!

Фольклор ласково вводит в подсознание детей, что чужое сколь не сладко, а звон, слух идет. Но о плохом не говори, учись делать добро:

Первенчики, бубенчики
Летали голубеньчики
По свежей росе
По чужой полосе
Там чашки, орешки
Медок, сахарок,
Молчок!

Выбираемые фольклорные произведения должны нести образный характер взаимоотношений, не унижающий человека, а вводить в энергетику образов, несущих лучшее в состоянии человека: "конь" - сила, ловкость, опора; "ниточка, иголочка" - взаимопонимание, взаимодействие и определение своего места в природе людей; "золотое яблочко" - устремление к полноте здорового, нравственного бытия; "горох" - мелочные устремления и т.д.

Хороводы, например, отражают круговой ход Солнца - "хоро" - круг, цикличность и законченность движения во Вселенной, жизни людей. Коллективное движение молодых, взявшихся за руки людей, объединенных одной идеей, одним устремлением, усиливает текст песен. В такой момент идет мощное объединение, вхождение в нравственно - энергетический пласт мышления народа: оживают слова, осмысливаются движения. Это чарующее совместное действие

живет потом, оживляя и одухотворяя его участников в повседневной деятельности, зовет к себе снова завершить хороводом совместные дела и чаяния. А главное то, что знаток и любитель народного творчества найдет в них всю тематику природы жизни человека, алгоритм поведения в ней через образы.

В занятиях же по физической культуре при выполнении упражнения порой отходить от буквального подражания животным, которое формирует биоэнергетический каркас действий животных, руководство которых - животные эмоции. Народные игры, сложившиеся в веках, отражающие нравственные и физиологические аспекты мышления человека, ставят его высоко, высвечивают лучшее. Примером для подражания человеку может быть только человеческое. Нет необходимости в игровую деятельность детей включать большое количество игр. Пусть это будут любимые игры, в которых дети смогут отражать коллективное восприятие ценностей и интересов.

Народные игры могут стать одним из составляющих в формировании активной личности, сочетающей душевность, чистоту помыслов, физическую раскрепощенность и независимость. Впечатления радостного детства неизгладимы, являются примером взаимоотношений с детьми взрослого человека, способствуют открытости характера и творчеству.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

"ЗАРЯ"

Игра о силе триединства сил природы: воды, земли, воздуха. Заря, обновление сил природы - это рождение духа Земли, которая она выдавливает из себя через родники, ключи. Этот дух (голубая лента), воздух и есть одухотворяющие силы природы, дающие силы человеку.

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила,
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые - за водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

"ИГОЛКА, НИТКА И УЗЕЛОК"

Эта игра олицетворяет силу единства идеи, ее осуществления и великого разума, независимого от конкретного человека, но с которым он может быть, соединяя именно через разумное осуществление идеи, замысла.

Играющие становятся в круг, держась за руки, считалкой

выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила игры. Иголку, нитку, узелок надо, не задерживая, впускать и выпускать из круга, надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

"ЛАПТА"

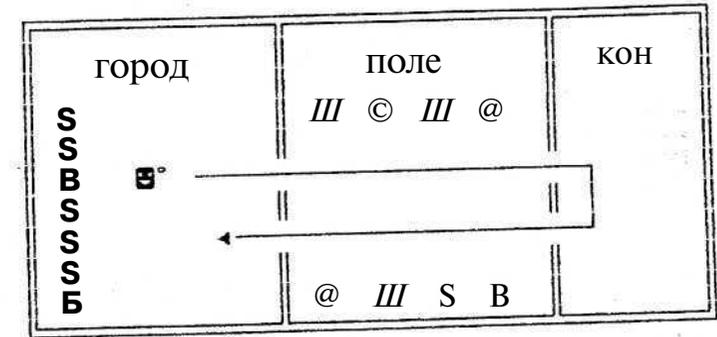
В этой игре развиваются и реализовываются сильные качества человека, которые находят применение в любой конкретной обстановке, в экстремальной ситуации: смелости, организованность мысли и движений, чувство общности устремлений и действий, кругозорность и ловкость, быстрота реакции. Даже чувство патриотизма, верности берут начало в подобных играх.

Вариант 1. Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка, длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см. На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон.

Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в город, а другая группа - в поле. Игра начинается с того, что игроки в поле начинают бить мяч. Метал-тк лг той зазывает мяч, Гет.т через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются заплтнть бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игроки поля удаётся заплтнть бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей группы выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удаётся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется,, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.



I - 20 м - I - 1 л,

б - "горожане", @ - "метальщик", @ - "поляне"

Вариант 2.

Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удаётся поймать мяч на лету, - идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймал мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращают его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

Правила игры. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбежать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова.

В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал 10 очков, т.е. 10 раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

"ЛОВИШКА В КРУГУ"

Игра развивает чувство меры, умение жить в согласии не с условностями, а именно в почитании каких-то общих требований в обществе, не переступать запретную черту даже в экстремальных ситуациях, устремлении в реализации цели. Такая игра, входя в подсознание, как алгоритм поведения, поможет в дальнейшем регулировать свои действия, соотносить их безболезненно для са-

моллибивоого с действиями окружающих, не выходя из круга своих возможностей и заслуг.

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегаёт за детьми в кругу и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры. Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырваться из рук ловишки.

"СНЕЖИНКИ, ВЕТЕР И МОРОЗ"

Игра даёт возможность выразить свои симпатии, педагогу увидеть их, развивает знания о природных явлениях, воспитывает спокойное отношение к ним.

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Ой, летят, летят снежинки
Словно белые пушинки
На дороги, на поля
Станет белой вся земля.

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят: "Дзинь, дзинь" до тех пор, пока не услышат сигнал "Ветер!" Дети-снежинки разбегаются в разные стороны и сбегаются в несколько кругов в большую снежинку. На сигнал "Мороз!" все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число снежинок. Менять движения можно только по сигналу "Ветер!" или "Мороз!". В игру можно включать разные движения: подскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

"ЛЯПКА"

Игра развивает стремление добиться цели, приблизиться, дотронуться в игре к тому, кому симпатизируешь, прожить минуты ожидания одним, проявить ловкость, быстроту реакции другим, растворяют в общем азарте обидчивость недотрог, застенчивость робких.

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегаёт за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

"ПЯТНАШКИ"

Игра развивает ловкость, стремление к победе и даёт возможность прожить её благодаря своим усилиям. В то же время учит быть оптимистом, сохранять душевное равновесие для достижения своих устремлений.

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

В а р и а н т ы .

1. Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

2. Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах - он в безопасности.

3. Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, т.к. в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

"САЛКИ"

Игра выводит детей на природу, развивает координацию движений, глазомер, меткость, способствует тому, что в непринужденной обстановке дети видят способности друзей, учатся друг у друга.

Ямки-салки роют по размеру мяча (3-4 см). Играющие встают около салок, а ведущий с расстояния 0,5-1 м катит мяч в одну из ямок, расположенных недалеко друг от друга. В чью салку попадает мяч, тот берет его. Все дети разбегаются в стороны, а он должен мячом попасть в одного из играющих. Игрок, в которого попал мяч, становится ведущим.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

"ВСАДНИКИ"

Образ коня - опоры в одухотворенном устремлении. Это может быть конь Добрыни Никитича, Ильи Муромца. Конь своими движениями отражает внутреннее состояние всадника, а помогает почувствовать его музыку. Здесь же оттачивается техника галопа.

Программное содержание. Учить самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ на музыку веселого, игривого, энергичного характера, с ярким ритмическим рисунком, имеющую вступление. Совершенствовать движение прямого галопа, развивать четкость и ловкость.

Примерное описание. Дети стоят по широкому кругу. И.п. - "держат повод" обеими руками или только левой рукой с подчеркнуто прямой осанкой.

Такты 1-2 (вступление). "Кони бьют копытами"; "всадники сдерживают коней, натягивая повод".

Такты 3-10. "Всадники скачут галопом". На последнем аккорде, "натянув повод, останавливают коней на всем скаку".

Правила игры. Бросать мячом можно только в ноги играющих и только с места.

"ЦВЕТЫ"

Цветы - отражение черт характера человека. Предложить детям описать свое видение состояния природы человека в нежности форм, цвета, строгости линий, веянии ароматов. Подобрать грациозную танцевальную музыку, которая бы помогала оттачивать движения, выполнять перестроения, творить! Жить в прекрасном!

Программное содержание. Почувствовать и передать в движении характер изящной, грациозной танцевальной музыки. Учить выполнять перестроение.

Примерное описание. И.п. - дети стоят в кругу, в обеих руках держат по цветку или листику.

Такты 1-8. Дети плавно покачивают руками вправо и влево, приподняв их вперед (по 1 движению на такт).

Такты 1-8 (повторение). Продолжают то же движение, держа руки над головой.

Такты 9-16 и их повторение. Дети бегают по всей комнате вращаясь, заполняя всё пространство. Руки их подняты в стороны. С окончанием музыки дети останавливаются с поднятыми вверх руками, повернувшись лицом в одну сторону.

Упражнение помогает развивать движения рук, мышцы плечевого пояса.

Методические указания. Музыкальное оформление - в'альс. Цветы или листики должны быть легкие, с мягким стебельком, чтобы дети излишне не напрягали пальцы.

Педагог помогает детям самим войти в ритм музыки, предоставляя двигаться по-своему. Следует обратить внимание детей на различный характер музыки. Необходимо следить, чтобы руки были все время мягкие, с округлыми расслабленными локтями.

Примечание: Использована книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Изд. 3-е доработанное. М. "Просвещение", 1991.

"ГОРИ ЯСНО"

В этой древней нашей игре отражено ожидание и предвосхищение тепла, света, даруемого небесами. Внутри души и сердца поют колокола. Круг, хоро - хоровод - завершение круговорота Солнца, объединенных действий людей. Но к этому сиянию нужно стремиться, открывать ему сердце, бежать к нему быстро!

Программное содержание. Упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине - ребенок с платочком в руке (водящий).

Такты 1-8. Все идут вправо по кругу, водящий машет платочком.

Такты 9-16. Дети останавливаются и хлопают в ладоши. Во-

дящий скачет внутри круга. С окончанием музыки останавливается и встает перед двумя стоящими в кругу детьми.

С 17 такта играющие хором поют считалку:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!

На слова последней строки дети 3 раза хлопают в ладоши, а водящий взмахивает платочком. После этого выбранные дети поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг. Каждый стремится прибежать первым, взять у водящего платочек и высоко поднять его. Игра повторяется.

Методические указания. Перед разучиванием музыкальной игры педагог может провести с детьми на прогулке народную игру "Гори, гори, ясно!", для того, чтобы запомнить считалку. В момент разучивания объяснить правила игры, сыграть музыку к игре, обращая внимание детей на ее характер, на средства музыкальной выразительности.

"ХОРОВОД С ПОДСНЕЖНИКАМИ"

Весенние летние хороводы, связанные с Ладой - богиней лады, любви на Земле почитаемы народом. Сила коллективного устремления, отраженная в песнях, закликах весны Живы, дождя, солнца, реализовала эти устремления и выпрошенными дождями, и погожими днями. Дети учатся понимать, что реализовать свои устремления помогает только просьба. И эти знания переносят на взаимоотношения друг с другом вежливые и терпеливые.

Народная песня "Веснянка"

Стало ясно солнышко	А в лесу подснежники
Припекать, припекать,	Расцвели, расцвели.
Землю словно золотом	Много цвету вешнего
Заливать, заливать	У земли, у земли.

Громче стали голуби	Ой ты, ясно солнышко,
Ворковать, ворковать.	Посвети, посвети!
Журавли вернулись	Хлеба, земля-матушка,
К нам опять, к нам опять.	Уроди, уроди.

Описание. Дети танцуют парами. Отрабатывается плавный хороводный шаг. Хоровод исполняется под украинскую народную песню "Веснянка".

"КУВШИНЧИК"

Игра дает возможность прожить минуты единения, выразить свои симпатии, говорить и действовать в кругу друзей. Природа, мысль выбирает достойного внимания и усиливает его силой коллективного внимания.

Один из участников игры - водящий. Он берет мяч - "кув-

шинчик", и, ударяя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронила
И о пол его разбила.
Раз, два, три,
Его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мяч о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его. Участник, поймавший мяч, отходит в сторону. А все поднимают руки, образуя над головой "круг-колесо", и поют:

Мы знаем все подряд, Оля? Коля? дуб зеленый?
Что ребята говорят: Ландыш белый, заяка серый, брось!
Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд,
Что ребята говорят:
Дуб зеленый, ландыш, мак,
Я бросаю мяч - вот так! -

И бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в "круг-колесо", тот водит.

ХОРОВОДЫ И МУЗЫКАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Подобные хороводы вводят детей в алгоритм взаимоотношений со взрослыми, на подсознании развивают здравость поведенческой саморегуляции, т.е. неприходящие ценности взаимоотношений детей и взрослых, бережного, осторожного отношения к природе, усиливаются в душе словами, движениями, которые произносятся и совершаются вместе. Сила коллективной мысли создает единое энергетическое поле, которое защищает, оберегает детей, дает им возможность для саморазвития.

"ХОДИЛА МЛАДЕШЕНЬКА ПО ВОРОЧКУ"
Русская народная песня.

Ходила младешенька по борочку,
Врала, брала ягодку земляничку.
Наколола ноженьку на былинку,
Наколола ноженьку на былинку,
Волит, болит ноженька, да не больно.
Болит, болит ноженька, да не больно.
Пойду к свету-батюшке да спрошуся,
Пойду к свету-батюшке да спрошуся
У родимой матушки доложуся:
"Пусти, пусти, батюшка, погуляти,
Пусти, пусти, матушка, ягод рвати".

" ЗА ГОРОЮ У КОЛОДЦА"
Русская хороводная песня

Хороводная песня рассказывает об объединении усилий. Состояние хореографа, самих детей подскажут танцевальные движения, отражающие понимание, внутреннее видение слов песни. Де-

тям доставляет несказанную радость снова и снова проживать в хороводе: движения, голоса становятся ладнее. Задача педагога тактично подсказывать о технике выполнения движений, пения, чтобы не нарушить интерес к самому действию. Главная задача не техническая, а дать возможность душе открыться.

За горою у колодца, А в ответ хлеба шумели
Где студеная вода, Говорили ей о том,
Вслед за жнейкою вязала Что народное богатство
Снопы девка молода. Смело входит в каждый дом.

Ой, вязала, песни пела, Эх, могуча наша сила,
Что на свете люблю жить, Широки у нас поля!
Если честно делать дело, Изобильная, родная,
Если труд свой полюбить. Славься, русская земля!

Примечание: Использована "Хрестоматия русской народной песни для учащихся 3-7 классов" изд.3, М., "Музыка", 1991

"КАК ПО МОРЮ"
Русская народная песня

Предвосхищение добрых славных перемен в жизни народа, освященных, одухотворенных силами природы, отражает в песнях, сказках, молитвах образ моря - Окияна. Лебедь - стремление человека к совершенству, к реальному воплощению его силы во множестве людей, рождению и победе красоты ненаглядной на Земле.

Как по морю, Плывши, лебедь
Как по морю, морю синему Плывши, лебедь окуналася,
Плыла лебедь, Окунувшись,
Плыла лебедь с лебедятами, Окунувшись, встрепенулася.

Со малыми, Под ней вода
Со малыми со ребятами. Под ней вода всколыхнулася.

"КАК ПОД НАШИ ВОРОТА"

Как под наши ворота Подливалася вода. Расстилалася трава,
Подливалася вода. Расстилалася трава. Трава шелковая.
Ой, калина моя! Ой, калина моя! Ой, калина моя!
Ой, малина моя! Ой, малина моя! Ой, малина моя!

"ПОЙДУ ЛЬ, ВЫЙДУ, ЛЬ Я"

плясовая
Пойду ль я, выйду ль я, да,
Пойду ль я, выйду ль я, да
Во доль, во долинушку, да
Во доль, во широкоую.
Сорву ль я, вырву ль я, да,
Сорву ль я, вырву ль я, да
С винограда ягоду, да
С винограда винную.
То ли мне не ягода, да,

То ли мне не виновная, да
Я цветочек сорвала, да
Я веночек совила.

"ВСТАВАЛА РАНЕШЕНЬКО"

Вставала ранешенько,
Умывалася белешенько,
Прогоняла коров не реку,
Увидала медведя во лесу.
Я медведя испугалася,
За ракуток куст бросалася:
"Уж ты, батюшка, медведюшка,
Ты не тронь мою коровушку,
Пожалей мою головушку".

"ПОЙДУ ЛУК Я ПОЛОТЬ"

Пойду лук я полоть Я поля, поля лучок, Через тын в огород
Зеленой я полоть. Перепалываю. Перебрасываю.
Ой, калина моя, Ой, калина моя, Ой, калина моя,
Ой, малина моя! Ой, малина моя! Ой, малина моя!

"ЗЕМЕЛЮШКА-ЧЕРНОЗЕМ"

Земелюшка-чернозем, На березке листочки, Оставил он уголок,
Земелюшка-чернозем, На березке листочки, Оставил он уголок
Чернозем, чер'нозем, Листочки, листочки, Уголок, уголок,
Земелюшка-чернозем. На березке листочки. Оставил он уголок.

Тут березка выросла, Пахал парень огород, Красным девкам на
Тут березка выросла, Пахал парень огород, ленок,
Выросла, выросла, Огород, огород, Красным девкам на
Тут березка выросла. Пахал парень огород. ленок.
На ленок, на ленок,
Красным девкам на
ленок

"СО ВЬЮНОМ Я ХОЖУ"

Со вьюном я хожу,
С зеленым гуляю.
Я не знаю, куда вьюн положить,
Я не знаю, куда вьюн положить.
Положу я вьюн,
Положу я вьюн,
Положу я вьюн на правое плечо,
Положу я вьюн на правое плечо.
А со правого,
А со правого.
А со правого на лево положу,
А со правого на лево положу.

"ОЙ, НА ДВОРЕ ДОЖДЬ"

Ой, на дворе дождь, дождь Как брат сестру хвалит
Не силен, не дробен, По головке гладит.
Ой, ляли, ляли, Припев. Али, ляли, ляли.

Не силен, не дробен, Сестрица меньшая,
Не ситечком сеет. Расти же большая!
Припев. Припев.

Не ситечком сеет, Хороша, пригожа,
Вёдром поливает. Умная, большая.
Припев. Припев.

"ДУНЯ-ТОНКОПРЯХА"

Пряла наша Дуня Стала наша Дуня
Не тонко, не толсто. Свой холстик белити.
Ах, Дуня, Дуня, Припев.
Дуня-тонкопряха!

Потолще полена, В речку опускала,
Потоньше оглобли. Речку осушала.
Припев. Припев.

Стала наша Дуня Из речки тащила,
На городе ткати. Берег своротила.
Припев. Припев.

На городе ткала,
Колом прибывала.
Припев.

"ПОЛЮШКО-ПОЛЕ". Дети идут по кругу шагом, высоко поднимая но-
ги.

"АХ, УТУШКА, ЛУГОВАЯ", "АХ ТЫ, БЕРЕЗА". Дети выполняют
"русский переменный" шаг или шаг с притопом.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Астафуров Е. Походка долгожителей. г. "Рабочая трибуна", 1994.
2. Барлоу У. Англия. Техника Александера.
3. Бекина СИ, Ломова Т.П., Соковина Е.Н. Музыка и движение. М. "Просвещение", 19йч
4. Богаткова Я. И мы танцуем. Из серии "Знай и умей" библиотечки пионера. М. "Детская литература", 1965
5. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. М. "Знание", 1991
6. Верховинець "Весняночка" изд. 5-е. Киев. "Музична Україна", 1989.
7. Гармошечка-говорушечка. Музыкально-литературный материал для детей младшего возраста. Вып. 8. М. "Музыка", 1991
8. Гойденко В.С., Норкин Т.Е. Метаморфозы целительной игры. М. "Со** Россиг", 1987
9. Дерябин А.М. Продлите молодость свою. М. "Лина", 1993
10. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М. ФиС, 1990
11. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. Киев. "Молодь", 1985
12. Дубровский З.И. Точечный массаж. М. "Знание", 1986
13. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М. ФиС, 1985
14. Журнал "Здоровье" N 2, 1989; N 6, 7 1986
15. Журнал "Спортивная жизнь России" N 11, 1987
16. Играем и танцуем. Игры, танцы и упражнения для детс* дошкольного возраста. Переизданий. М. "Советский композитор", 1992
- У1 Ис.ев Ж.А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клнгузческой практике. Киев. "Здоросье", 19С3
18. Кенеман А.В. /ред. Осокиной Т.И./ Детские подвижные игры народов СССР. ¥-. "ИросЕещение", 1909
19. Кунмчев Л.А. Лечебный массаж. Киев. "Вища школа", 1982
20. Ленюшкин А. 'Л., Бурои И.С. Мальчику-подростку. М. "Медицина", 1991.
21. Лисицкая Т. Ритм плюс пластика. М. ФиС, 1987
22. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. М. "Медицина", 1988, С.31-10Е
23. Малахов Г.П. Целительные сылы. т.1 Очищение организма; т.2 Биосинтез и биоэнергетика; т.3 Биоритмология и уринотерапия. С.-Петербург. АО "Комплект", 1994
24. Науменко Г. Берёзовая карусель. Русские народные детские игры и хороводы. М. "Дш?схая литература", 1980
25. Пеганов Ю.А., Берез'шг Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М. "Советский спорт", 1991
26. Песенные узоры. Русские народные песни и игры для детей школьного возраста. Вып. 4. М. "Музыка", 1990
27. Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. Киев. "Здоровье", 1980
28. Попов С.Н. Лечебная физическа-і культура. М. ФиС, 1988 с.194-220
29. Сосина ВЛО., ФаЗлак Э.М. Ритмическая гимнастика. Киев, "Радякськч школа", 1990
30. Гтчзянсвскій д.н. Рефлексотерапия. Страз?о*Е:шс {под ре^.. Сон-

- никова СМ.) Кишинев. "Картя молдовеняске", 1987
- 31 Стребков СП., Нисинман Э.П. Лечебная физкультура в детских учреждениях при ревматизме к сколиотической болезни. Киев. "Здоровье", 1981
- 32 Тюрин А.Н., Васечкин В.И. Техника массажа. Л. "Медицина", 1986
- 33 Тихвинский СВ., Хрущев СВ. Детская спортивная медицина. М. "Медицина", 1980 с.148-162
- 34 Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. Л. "Медицина", 1977 с.250-283
- 35 Хрестоматия русской народной песни. Для учащихся 1-7 классов. Изд. 3-е. М. "Музыка", 1991
- 36 Хрипкова А.Т. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М. "Просвещение", 1990 с.164-168

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. Объяснительная записка..... 2стр
2. Базовая часть..... 9сгр
 - 2.1. Цель и задачи
 - 2.2. Знание основ здорового образа жизни, физической культуры
 - 2.3. Двигательные умения, навыки, способности. Программный материал по формированию здоровья
- I класс II класс III класс
 - 2.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность а. Мероприятия в ритме учебного дня б. Внеурочные формы занятий по физическому воспитанию в. Самостоятельные занятия и домашние задания
 - 2.5. Зачетные нормы.
3. Вариативная часть..... 19стр
 - 3.1. Урок здоровья
 - 3.2. Обучение с использованием "динамических поз"
 - 3.3. Природное оздоровление по "Детке" П.К.Иванова Человек - сам творец своего здоровья
 - 3.4. Самомассаж и массаж для улучшения здоровья и повышения работоспособности
 - 3.5. Спросите у детей, хотят ли они быть красивыми. Советы по обучению детей самомассажу
 - 3.6. Точечный массаж
 - 3.7. Смотрите на мир радужно! Методические рекомендации по профилактике и улучшению зрения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Осанка. Методические рекомендации по формированию, профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у учащихся начальных классов..... 3Эстр
2. Как славно идти по родной Земле. Красивая походка. Методические рекомендации-по формированию правильного свода стопы и профилактике плоскостопия..... 51стр
3. Методические рекомендации по выполнению упражнений -"динамических поз" при обучении за партами контролками учащихся младших классов..... 62стр
4. Отражение ментальности славянского народа в играх, песнях, хороводах..... 79..... 64стр

Учебное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ответственный за выпуск
Компьютерная работа

Иванов Ю.Г.
Иванов Ю.Г.
Грушина А.В.
Бесплохот'дая Л.А.

Технический редактор

Сдано в набор 11.10.95г. Подписано в печать 11.10.95г.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать на ризографе.
Усл. печ. лист. 4,5 л. Усл. кр. отт. 4,5 л.
Изд. 4. Заказ 4. Тираж 1000 экз. Цена договорная.

Изготовлено в НВЦ "Здоровье", 349084, Луганская обл., Лу-
тугинский р-н, с. Ореховка.

