

Тема 4.2. Зарядка (комплексы упражнений – на самостоятельное изучение)

Зарядка - это комплекс специальных упражнений, способствующих ускорению вработывания и повышению работоспособности организма после сна.

Функциональные эффекты после зарядки

- Ускорение обмена веществ
- Разогревание организма
- Настройки механизмов терморегуляции
- Повышение подвижности в суставах
- Возбуждение ЦНС (центральной нервной системы)

и так далее...

- Между подъёмом и зарядкой проходит как минимум 10 минут.
- Зарядка начинается с комплекса упражнений малой интенсивности.

Обычно зарядка начинается с упражнений на потягивание, дыхательные упражнения, на упражнения локального воздействия. При помощи этих упражнений идёт постепенное выработывание всех систем организма. Последней (через ~10-14 минут) включается дыхательная система. А именно через это время и происходит комплексное воздействие на организм упражнениями, которые уже средней интенсивности (прыжки, бег на месте, отжимания и другое)

Зарядка заканчивается потягиванием, упражнениями на гибкость и дыхательными упражнениями. Где происходит восстановление на начальный уровень. Результат бодрый и проснувшийся ребёнок не только снаружи, но и внутри организма.

Для средних и старших отрядов в комплексе с зарядкой может быть совмещен комплекс по закаливанию организма.

Прежде всего, нужно, чтобы дети вышли на улицу. Для этого необходимо с начала смены поставить так, чтобы действия проснулся-пописал-оделся-на зарядку-умылся представлялись ребёнку неразрывной цепочкой.

Дети должны быть одеты в спортивную одежду, но по погоде. Следовательно, не поленитесь выйти на улицу до подъёма и на себе проверить температуру.

Цель зарядки - разогнать остатки сна и настроить организм на бодрое состояние путём разминания мышц. Разминать мышцы надо сверху вниз. Сначала - движения головой, потом руками, потом наклоны, повороты туловищем, потом поднимания - опускания ног, приседания, прыжки, и бег. Каждое упражнение нужно выполнять раз десять, и лучше делать все упражнения вместе с детьми. Это касается и бега (фразы типа "А теперь пять кругов вокруг корпуса" будут вызывать лишь негативную реакцию, согласитесь "Бежим!!!" звучит гораздо лучше). Во время зарядки нужно отлавливать халявщиков. И не окриком, а подойти, вместе помахать рукам-ногами - "Вот так, молодец, смог". Ведь часто отлынивают и ради привлечения внимания.

Зарядка не должна восприниматься как что-то неприятное, скорее наоборот, если зарядки нет - это плохо. На улице дождик - "Жаль, зарядки не будет".

С девушками (старших отрядов) может возникать деликатный вопрос, связанный со специфической женской проблемой (эта проблема достаточно хорошо изложена на телевидении в рекламе) из-за которой девушки могут успешно уклоняться от выполнения действий, называемых «Зарядка». Эту проблему можно решить тем, что объяснять народу (девушкам старших отрядов), что ни какие проблемы (даже женские) не могут помешать человеку хотя бы постоять на зарядке и пошевелить, хотя пальцами и соответственно не освобождает от подъема и выхода на зарядку. А так необходимо объяснить детям (особенно девушкам старших отрядов), что субъекты, не имеющие сил двигать на зарядке руками и ногами, не могут совершать подобные действия на вечерней дискотеке.

Зарядка вполне может быть весёлым мероприятием. Для этого, конечно, должен быть элемент игры. Оптимальная игра - запрещённое движение - "Если я делаю рукой вот так (например, сжать левый кулак, или сделать пальцы веером), то это надо присесть (подпрыгнуть, прокукарекать и т.д.)" и делать зарядку, время от времени делая рукой запрещённое движение. Другая игра - раньше называли "Товарищи командиры". Если я говорю: "Товарищи командиры" (господа бандерлоги, телепузики, уважаемые и т.д.), делаем такое-то движение - то делаем. Если же я не произнёс это обращение, то, например, приседаем."

На зарядке можно также проводить «взбодрячки»... это такие веселенькие танцевальные движения под динамичную музыку. Вести их могут не только физрук, но и хореограф или вожатые.

Можно придумывать комплексы: “морской”, “индейский”, “психобольничный”, “тили-мили-трамский”, “рэперовский” (последний сопровождается стихами стиля рэп: упражненью просто”класс” - научу сейчас я вас - руки вверх поднять всем нужно - и похлопать ими дружно...).

Можно вручать за лучшее выполнение зарядки переходящий вымпел (который даёт право на что-либо), для этого ребята разбиваются в ряды, круги, линейки, квадраты по палатам.

Можно менять места проведения зарядки.

Главное вызвать у ребят любопытство: “А что будет на зарядке сегодня?”

Ошибки:

□ 'Лавина' - опаздывающий на зарядку отряд устремляется вперёд неуправляемой массой. Жертвы весьма вероятны.

□ 'Эпидемия' - группа детей (чаще - девушек) всем видом показывают, что больны, и Вы оставляете их в спальне. НЕТ! Приглашайте партнёра или командира отряда и в его сопровождении больные направляются в медпункт немедленно.

□ 'Спортивный клуб вожатых' - группа развлекающихся вожатых, с юмором и образцово выполняющих комплекс упражнений смотрится шикарно, но, в первую очередь, нужно следить за детьми.

Правила проведения зарядки

1. Перед началом зарядки настройся. Проводить зарядку нужно в хорошем настроении.

2. Выход на зарядку не нужно затягивать. Поэтому выход на зарядку обеспечивают все вожатые, стоящие на отряде.

3. Если несколько человек уже вышли на зарядку, проводящий присоединяется к ним, а остальные продолжают торопить детей. При этом агрессия неприемлема. Только шутка и драйв.

4. Зарядка начинается с приветствия. Это обязательный «обряд включения». Как правило, уже на второй раз отряд отвечает дружно и четко.

5. Ни одно упражнение не делается меньше трех и более пяти раз. Зарядка не должна «зависать», поэтому следи за темпом.

6. Давая команду, не переходи к следующему действию, пока она не выполнена. Здесь важно не вывалиться из «позитива». При наличии «косящих и забивших», имеет смысл шутка, настойчивость и «укоризненный взгляд» до выполнения. Как правило этого достаточно. Но если ребенок сознательно идет на конфликт, то его игнорируешь, но при этом «выделяешь» из группы, в крайнем случае, выводишь в сторону. Это уже конфликт, решать его имеет смысл вне рамок «зарядки».

7. У детей в ходе зарядки есть потребность в «обратной связи». Не ленись похвалить, одобрить, улыбнуться в ответ.

8. Зарядка заканчивается приветствием. «подняли левую руку, подняли правую и похлопали друг другу. Всем спасибо!»

Музыка для зарядки

Для проведения зарядки возможно использование достаточно широкого диапазона музыки: от классики до современных ритмов. Естественно, нужно учитывать, для кого вы ее подбираете и какого рода зарядку проводите.

Если первая часть зарядки проводится в помещении, хорошо воспринимаются мелодичные композиции, в умеренном темпе.

Для упражнений на воздухе подберите более подвижную музыку. Если будет возможность, запишите сборники специально для зарядки. Желательно, чтобы каждый музыкальный фрагмент логично сочетался с другим.

Упражнения при этом необходимо проводить в соответствии с музыкой. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение, побуждает выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности. Под музыку легче запоминаются новые движения.

Как строится комплекс для зарядки

Как и любая тренировка зарядка условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную - куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, игры, эстафеты и заключительную, направленную на снижение нагрузки. В детском лагере необходимо, чтобы заключительная часть плавно подводила к дальнейшей деятельности и обязательно давала возможность ощутить группу как единое целое.

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для детей могут быть разными, но главное, чтобы они (упражнения) развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

□ Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

□ Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

□ Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

□ Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

□ Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

□ Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

□ Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

□ Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой зарядки, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями.

Еще примеры упражнений:

Вся группа разбивается на небольшие команды (по 5-7 человек). Взявшись за руки: приседания, махи ногами, наклоны и т.п. Упражнения в парах:

1. Повернувшись лицом друг к другу, присесть и одновременно пожимать друг другу руки;
2. Опираясь на ладони товарища, одновременно выполнять отжимания в положении стоя;
3. Стоя лицом друг к другу, одну ногу выставить немного вперед, ладони партнеров соприкасаются. Преодолевать сопротивление рук товарища;
4. Повернуться спиной друг к другу, руками подхватить друг друга под локти. Одновременно присесть.
5. Бой петухов. Партнеры встают на одну ногу, руки за спиной. Необходимо толкаясь, заставить партнера опустить вторую ногу. Между победителями пар можно провести еще тур игры, а затем выявить абсолютного победителя.

Игра «Акулы и рыбки»

Выбираются ведущие - акулы (число - в зависимости от общего количества участников: в среднем 1:5). Акула съедает только ту рыбку, которая не успела присесть и задержать дыхание. Съеденная рыбка тоже становится акулой. Время задержки дыхания устанавливается в зависимости от возраста и уровня здоровья играющих (ок. 20 сек.). Если акула подплывает к уже задержавшей дыхание рыбке, то она имеет право находиться около нее не более 10-15 секунд.

Упражнения для завершения.

«Волна по кругу»

Все участники встают в круг, кладут руки друг другу на плечи (берутся за руки), затем по кругу друг за другом непрерывной волной выполняют некоторое движение: приседания, выпрыгивания, махи ногой и т.п.

Так же стоя в кругу можно что-то покричать всем вместе. А после всего этого обязательно помчаться на речку (озеро, ручей, ближайший снежный сугроб) и искупаться или хотя бы умыться.

Зарядка в комнате

Зарядка в тесном помещении позволяет постепенно, без лишних усилий перейти от сна к состоянию бодрствования.

В первой части зарядки пусть все сделают самомассаж (пальцы, ладони, стопы, руки, ноги, биологически активные точки), упражнения на растягивание мышц, упражнения для шеи. Можно подобрать какие-то веселые упражнения, потанцевать, не сходя со своих мест, выполнить упражнения в парах. Разомните и мимические мышцы: постройте друг другу рожицы.

После этого выходите за пределы комнаты и продолжайте разминаться там. Обязательно проработайте все группы мышц. Выполните растяжки. При подборе упражнений ориентируйтесь на свое состояние и состояние товарищей. Если сложно сразу перейти к активной деятельности, сначала побольше потянитесь, порастягивайтесь, повибрируйте всем телом. Не забудьте «подурачиться», поиграть, выполнить какие-то совместные упражнения.

КОМПЛЕКС ЗАРЯДКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ (3 ВИДА)

I. КОМПЛЕКС

- "Подтягивание". Исходное положение - стойка, ноги врозь. Положив сплетенные руки на голову, медленно отвести локти назад и прогнуться - вдох. Расслабив мышцы, вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 3-4 раза.

- "Присядь комочком". Исходное положение - основная стойка. Присесть пониже, обхватив руками колени, голову вниз - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. 4-5 раз.

- "Петрушка". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены. Наклониться, коснуться ладонями колен - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. 6-7 раз.

- "Маятник". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки за спину. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4 раза.

- "Косари". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед - вправо, пальцы сжаты в кулаки. Повороты налево и направо (имитация движений косаря). Дыхание свободное. 5-6 раз.

- "Мячики". Исходное положение - основная стойка, руки за пояс. Подскоки на месте на носках. Дыхание свободное. После 15-20 перейти в свободную ходьбу с постепенным замедлением.

- "Дыши глубже". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на пояс, голову вниз, отводя локти и плечи назад, голову вверх - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 6-8 раз.

II КОМПЛЕКС

- "Котята". Исходное положение - стойка, ноги врозь. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы разведены и, отведя плечи назад, прогнуться (движение, соответствующее естественному потягиванию) - вдох. Расслабив мышцы, вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 3-4 раза.

- "Конница". Исходное положение - основная стойка, руки согнуты под прямым углом вперед, локтями вниз. Согнуть левую ногу и коснуться коленом своей ладони. То же с правой ногой. Движение свободное. 6 раз каждой ногой.

- "Дровосек". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, колени полусогнуты, маховым движением пронести руки между колен - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. 6 раз.

- "Ветер качает березки". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки полусогнуты над головой. Поочередные наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. 5 раз в каждую сторону.

- "Винтики". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 5 раз в каждую сторону.

- "Походи, как утка". Исходное положение - присед, ладони на коленях. Ходить, подражая ходьбе утки. Дыхание свободное. После 15-20 шагов выпрямиться и перейти на ходьбу с постепенным замедлением.

- "Листики тихо падают". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вверх, кисти расслаблены. Помахивая кистями, руки через стороны вниз, голову вниз - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный. 6-8 раз.

III КОМПЛЕКС

- "Силачи". Исходное положение - ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулаки, прогнуться (движение, соответствующее естественному потягиванию) - вдох. Расслабив мышцы, вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 3-4 раза.

- "Присесть - встать". Основная стойка. Присед, руки вперед - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. 4-5 раз.

- "Вверх - вниз". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вверх. Наклоны вперед, хлопнуть ладонями по голеням - выдох. Вернуться в исходное положение, хлопнуть ладонями над головой - вдох. 6 раз.

- "Ветер качает маки". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. 6 раз в каждую сторону.

- "Рыбка". Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях. Разгибая руки, прогнуться - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 3-4 раза.

- "Попрыгунчики". Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Подскоки на носках с продвижением вперед. Движение свободное. 20-25 раз.

- "Большие птицы летят". Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны, голова вниз. Руки через стороны вверх, голову назад - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. 6-8 раз.

Зарядка для малышей "Веселое зоопутешествие"

Лучше, если малыш будет заниматься вместе с вожатым — вместе веселей и "путешествовать", и заниматься спортом. Главное — не переутомлять ребенка, учитывать его возраст и физическое развитие, а также постоянно проявлять фантазию и энтузиазм. Наверняка после нескольких занятий вы придумаете свои упражнения, имитирующие других животных. А может, малыш придумает их сам!

Итак, поехали!

Для начала отправимся в наш родной российский лес. Какое животное там наверняка можно встретить? Ну конечно, "Зайчика"! Предложите малышам показать зайчика. "Зайчик" прыгает стоя, на слегка согнутых лапах. Ручками малыш может показывать то ушки, то передние лапки. Пусть малыш сделает 10-20 прыжков.

Лучший друг зайчика — "Белочка". Она тоже очень прыгучая, но прыгает не так, как зайчик, а в сидячем положении. Малыш может помогать себе руками, опираясь ими на пол.

Еще в лесу можно встретить "Дикого гуся". Гуси не очень хорошо летают, зато любят ходить вперевалку. Пусть малыш присядет, держа руки на поясе, и в таком положении попробует шагать, переваливаясь, по комнате.

Все три упражнения полезны для развития мышц ног.

Следующая цель нашего веселого зоопутешествия — Северный полюс. Там живет неповоротливый "Тюлень". Для выполнения этого упражнения нужно лечь набок, вытянуть ноги и, чуть-чуть приподняв их, похлопать ступнями — "ластами". Упражнение хорошо развивает мышцы икр и бедер.

Еще на полюсе можно повстречать "Белого медведя". Он ходит на четырех лапах, поэтому предложите малышу походить немного на руках и ногах. Упражнение хорошо развивает мышцы рук и ног, а также координацию движений.

С холодного Северного полюса отправляемся напрямиком в жаркую Африку. Там обитает много интересных животных, но больше всего малышам нравится, наверное, "Слон". Слон, как и медведь, ходит на четырех лапах, но при этом у него должен быть хобот. Поэтому ходить придется на трех "лапах", а свободной рукой показывать хобот. Это более сложное упражнение, чем "Медведь", оно хорошо развивает мышцы рук, поскольку нагрузка на занятую руку увеличивается примерно вдвое.

Кроме слона в Африке можно увидеть "Суслика". Это очень пугливое животное, оно все время прячется за земляными холмиками и высокой травой. Чтобы "спрятаться", нужно все время

приседать. Предложите малышу поставить руки на пояс и 10 раз поочередно присесть и встать. Упражнение полезно для мышц ног.

В Африке можно встретить и "Жирафа". Это самое высокое животное на свете. Поэтому для выполнения упражнения нужно встать на цыпочки, руки поднять вверх и постараться вытянуться как можно выше. В высшей точке глубоко вдохнем и замрем на несколько секунд, а затем выдохнем и расслабим мышцы. Это упражнение на растяжку и релаксацию.

После сухой и жаркой Африки неплохо немного погулять по прохладным и влажным болотам. Там живут в основном пресмыкающиеся, поэтому придется немного поползть. Например, как "Змейка". Для выполнения упражнения нужно лечь на пол и попробовать проползти небольшое расстояние, извиваясь всем телом, без помощи рук и ног. Это упражнение хорошо развивает гибкость.

Подружка змейки — юркая "Ящерка". Она ползает чуть-чуть иначе, чем змейка. Чтобы показать ящерку, нужно ползти, опираясь на локти рук. Поэтому упражнение способствует развитию мышц рук и укреплению позвоночника.

Еще на болоте живет "Цапля". Она очень любит стоять на одной ноге. Для выполнения упражнения "Цапля" нужно согнуть одну ногу в колене и опереться ступней этой ноги на боковую коленную область другой ноги. Постарайтесь удерживать равновесие в течение минуты, затем поменяйте позицию ног. Данное упражнение способствует развитию равновесия и координации движений.

После долго путешествия возвращаемся домой. Кто там может нас ждать? Ну, конечно же, любимая домашняя "Кошка"! Кошка очень гибкая, любит выгибать спинку. Поэтому можно сделать такое упражнение. Встаньте на четвереньки, опираясь на пол ладонями и коленями. Слегка подавшись назад, наклонитесь грудью к полу, стараясь выгнуть спину, как кошка. Затем поднимите верхнюю часть тела, еще больше выгибаясь в спине, и вернитесь в исходное положение. Упражнение полезно для укрепления мышц спины и развития гибкости.

Вот и подошло к концу наше "Веселое зоопутешествие". За время зарядки кроха наверняка разгорячился и, может быть, даже слегка вспотел. Поэтому самое время перейти к водным процедурам, например, принять ванну, где малыш может, играя и плескаясь, изображать забавного "Дельфинчика". Бегом умываться!

или вот еще - для маленьких

- У оленя дом большой. — показываем руками над головой крышу дома.

— Он глядит в свое окно. — показываем руками перед собой квадратное окно.

— Заяц по лесу бежит. — изображаем бег на месте.

— В дверь к нему стучит. — изображаем стук кулаком в дверь.

— Тук-тук! — стучим правой ногой в пол.

— Дверь открой! — открываем дверь.

— Там в лесу... — показываем большим пальцем за плечо.

— Охотник злой! — изображаем руками ружье.

— Быстро двери открывай, — показываем рукой приглашение в дом.

— Лапу мне давай! — выставляем руку вперед ладонью наружу.

Зарядка для малышей «Лесная сказка»

Физрук: Ребята, сегодня у нас будет необычный урок – я расскажу вам сказку, а вы мне немножечко поможете, согласны?

Дети: Да.

Физрук: Высоко-высоко в горах жили-были гномики. Были они очень трудолюбивые, и каждый день ходили на работу. Они очень уставали, а возвращаясь домой, несли на плечах большой и тяжелый мешок с инструментами. А шли они вот так.

Подготовительная часть

Физрук показывает движение «Ходьба гномов».

И.п. – о.с. 1–2 – два шага носками наружу на полусогнутых ногах; 3–4 – два шага носками внутрь, неся мешок с тяжелым грузом то на одном, то на другом плече.

И вот они пришли домой, переоделись, умылись и посмотрели на часы, а часы делали так: тик-так, тик-так.

Основная часть

Упражнения для мышц шеи

«Маятник»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – наклонить голову вправо; 2 – наклонить голову влево.

И увидели гномы, что времени уже много и к ним должны прийти много гостей. Первыми прилетели гуси и начали вытягивать длинные шеи.

«Гуси»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – вытянуть подбородок вперед; 2 – вернуть голову в исходное положение.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Затем пришел Пьеро. Вы ведь знаете, у платья Пьеро очень длинные рукава, поэтому он может только поднимать плечи.

«Пьеро»

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены, ладони повернуты вперед. 1 – поднять правое плечо; 2 – опустить плечо, стараясь тянуть пальцы вниз; 3–4 – то же другим плечом.

И тут налетели комары, и гномики с гостями начали их ловить.

Упражнения для туловища

«Поймай комара»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – слегка сгибая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши; 2 – и.п.; 3–4 – повторить в другую сторону.

Вдруг с вершины горы подул сильный ветер. Он разогнал всех комаров, а деревья в лесу начали качаться из стороны в сторону.

«Ветер качает деревья»

И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – повернуться в исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону. Движение выполняется слитно и плавно, под музыку соответствующего характера.

Упражнения для ног

Прибежал паяц и начал смешить гостей и гномов.

«Паяц»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – присесть на левую ногу, поднять правую полусогнутую ногу носком на себя, руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы вверх; 2 – вернуться в и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.

Бег и прыжки

Прибежали лошадки и от радости стали бегать вокруг дома.

Бег с высоким подниманием коленей.

Упражнения в исходных положениях сидя и лежа

А тем временем к дому подъехал большой автобус. Дорога в горах опасная, с крутыми поворотами.

«Крутые повороты»

И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, согнутые в коленях; руки – как будто держат руль; 1 – наклон корпуса вправо с поворотом «руля» вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же в левую сторону.

В том автобусе приехало много гостей: неваляшки, петрушки, кошечки, ваньки-встаньки.

«Неваляшки»

И.п.: сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, придерживая их руками. В этом положении делать перекаты вправо-влево.

«Петрушки»

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, прямые руки в стороны. 1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3–4 – с другой ноги.

«Кошечка»

И.п.: стоя на коленках и ладошках, прогибать поясницу вверх-вниз.

«Ванька-встанька»

И.п.: сидя, обхватив согнутые ноги руками. 1 – сделать перекат на спину; 2 – и.п.; 3–4 – то же.

С высоких деревьев упали большие жуки, но упали неудачно – на спинку и начали быстро шевелить лапками, чтобы перевернуться.

«Жуки»

И.п.: лежа на спине, руки и ноги согнуты. 1 – выпрямить правую ногу и левую руку; 2 – и.п.; 3 – выпрямить левую ногу и правую руку; 4 – и.п.

И даже приплыли по речке водяные жуки.

«Водяные жуки»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуть вперед. 1 – мах правой ногой; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.

Напились гости чаю с вкусным-вкусным тортом и решили станцевать «Танец утят».

Дети танцуют «Танец утят».

Физрук: Долго танцевали гости, устали и прилегли отдохнуть.

Упражнения заключительной части

«Комочек»

И.п.: лежа на спине. 1–4 – медленно согнуть ноги в коленях и, взявшись руками за середину голени, коснуться коленями лба; 5–8 – медленно вернуться в и.п.

«Складочка»

И.п.: лежа на спине. 1–4 – поднимая прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 5–8 – медленно вернуться в и.п.

Физрук: Ну, вот и закончилась наша замечательная сказка. Вы мне сегодня очень помогли. Ребята, вам самим понравилось?

Ребята: Да!

Физрук: Ребята, я думаю, что каждый из вас сам сможет придумать сказку или движения, похожие на движение любимого вами животного. А на следующей зарядке каждый из вас сможет показать одно из придуманных вами движений.

Стихоряд

Зарядка

Что нам нужно для зарядки?

Врозь носки и вместе пятки.

Начинаем с пустяка:

Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -

Распрямились. Выше стали!

И стоим не "руки в брюки" -

Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали

Повторим рывки руками.

Эй, не горбиться, ребятки!

До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть для ног?

Руку вверх, другую - в бок.

С упражнением знакомы?

Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,

Гнём себя и выпрямляем.

А теперь наклон вперёд.

Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится

Ветряная мельница.

Встали. Выдохнули: "Ох!"

Вдох и выдох. Снова - вдох.

неправильно дети должны хлопать.

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,
Мухи и стрижи...

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,
Аисты, вороны,
Галки, макароны...

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,
Страусы, стрижи. (А страусы, то не летают)

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,
Болтики, кукушки.

Что, болтики не нравятся, уберём!

Гаечки, кукушки.

А теперь тоже не нравится? А гаечки, то как раз птицы.

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,
Чибисы, стрижи,

Гаечки, чижи.

Аисты, кукушки,

Даже совы-сплюшки...

Что хлопаете? Да не плюшки, а совы-сплюшки.

Лебеди и утки-

Вот спасибо шутке!

Упражнения для детей 7-9 лет

Примерные комплексы упражнений для детей 7—9 лет:

1. «Цветок распускается». Исходное положение (и. п.)—руки на голову, локти свести («нераспустившийся бутон»). 1—2—медленно поднимаясь на носки, руки вверх-наружу («цветок расцвел»), «понюхать цветок»—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4—6 раз.

2. «Подними выше груз». И. п.—глубокий присед. 1—2—медленно выпрямиться повыше, руки вверх—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.

3. «Лес шумит». И. п.—ноги врозь, руки на пояс. 1—2—наклон влево. 3—4—то же вправо (при этом воспроизводить шум качающихся от ветра деревьев). Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

4. «Силачи». И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—2—медленно с силой согнуть руки в локтях, показать свои мышцы. 3—4—вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз, постепенно ускоряя темп.

5. «Футболисты». И. п.—правую ногу отвести назад, руки согнуть. 1—2— «ударить мяч правой», приставить правую, левую назад. То же левой. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

6. «Попрыгунчики». И. п.—ноги врозь, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Дыхание свободное. Повторить в течение 20—30 с. Закончить ходьбой на месте.

7. «Травушка колыхнется». И. п.—основная стойка (о. с). 1—2—3—поднять руки вверх, помахивание кистями—вдох. 4—опустить (уронить) руки вниз—выдох. Повторить 4—5 раз.

8. «Расти, травушка». И. п.—руки к плечам. 1—2—поднимаясь на носки, руки вверх—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 3—5 раз.

9. «Грибок». И. п.—глубокое приседание, руками обхватить колени. 1—2—3—медленно выпрямиться, руки в стороны—вдох. 4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.

10. «Дровосек». И. п.—ноги врозь, руки внизу в «замке». 1—2—не расцепляя пальцев, руки вверх («замахнуться топором») —вдох. 3—быстро наклониться вперед, руки вниз—выдох (произнести громко «ха!»). Повторить 6—8 раз.

11. «Насос». И. п.—ноги врозь. 1—медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой—книзу, правой—под мышку—выдох (воспроизвести шипение насоса). 2—вернуться в исходное положение—вдох. 3—то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

12. «Вертолет». И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—поворот налево. 2—и. п. 3—4—то же направо. Дыхание свободное. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

13. «Хлопушки». И. п.—о. С, руки в стороны—вдох. 1—мах правой ногой вперед, хлопок под ней—выдох. 2—принять и. п. То же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

14. «Воробушки». И. п.—о. С, руки на пояс. Три прыжка на месте, четвертый—с поворотом направо. Вернуться в исходное положение. То же с поворотом налево. Дыхание свободное. Повторить 3 раза в каждую сторону. Закончить ходьбой на месте с постепенным замедлением шага.

Упражнения для детей 10—12 лет

Комплекс упражнений:

1. И. п.—основная стойка (о. с). 1—2—подняться на носки, руки через стороны—вверх, потянуться—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.—о. с. 1—2—медленно присесть, руки вперед—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 6—8 раз.

3. И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка (ноги не сгибать!)—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же коснуться левой рукой правого носка. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

4. И. п.—о. с. 1—правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2—3—два пружинящих наклона вправо—вдох. 4—вернуться в исходное положение—вдох. То же влево. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

5. И. п.—о. С, руки в стороны. Согнуть правую ногу, обхватить колено обеими руками, прижать его к груди (туловище не наклонять!)—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же с другой ноги. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

6. И. п.—ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1—быстрый поворот туловища вправо, резко выпрямить правую руку вперед—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же влево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

7. И. п.—руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (30—40 с). Ходьба на месте.

8. И. п.—ноги врозь. 1—2—медленно поднять руки через стороны—вверх, встряхнуть кисти—вдох. 3—4—пассивно «уронить» руки вниз—выдох. Повторить 3—4 раза.

9. И. п.—ноги врозь. 1—2—руки вверх—наружу, одновременно подняться на носки, потянуться и повернуться вправо—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. То же с поворотом влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

10. И. п.—упор присев. 1—2—выпрямиться, руки в стороны, левую ногу назад—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 3—4 раза поочередно каждой ногой.

11. И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон вперед, пальцами коснуться земли. 2—дополнительный пружинящий наклон—выдох. 3—4—вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 8—10 раз.

12. И. п.—руки к плечам. 1—наклон влево, правую руку вверх—вдох. 2—вернуться в исходное положение—выдох. 3—4—то же вправо, левую руку вверх. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

13. И. п.—ноги врозь, руки согнуть перед грудью. 1—2—выпрямляя руки, два рывка назад. 3—4—два рывка назад согнутыми руками. Повторить 8—10 раз.

14. И. п.—руки в стороны ладонями вверх. 1—мах правой ногой вперед, руки вперед ладонями вниз—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. 3—4—то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

15. И. п.—о. С, руки в стороны. 1—прыжок ноги врозь, хлопок над головой—вдох. 2—вернуться в исходное положение—выдох (35—45 с). Закончить ходьбой на месте.

16. И. п.—руки на пояс. Поднять правую ногу и встряхнуть ее. То же левую. 1—2—отвести локти назад—вдох. 3—вернуться в и. п.—выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнения для детей 13—15 лет

Комплекс упражнений:

1. И. п.—о. с. 1—шаг вправо в стойку ноги врозь, руки к плечам, кисти в кулаки. 2—3—подняться на носки, руки вверх—вдох. 4—приставляя правую, вернуться в исходное положение—выдох. 5—8—то же, отставляя левую ногу. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.—о. С, руки на пояс. 1—2—отставляя назад правую ногу, медленно опуститься на правое колено, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться в пояснице—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение:—выдох. 5—8—то же с другой ногой. Повторить 8—10 раз.

3. И. п.—ноги врозь. 1—руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться. 2—3—руки за голову, наклониться вперед, спина слегка прямая, смотреть вперед—выдох. 4—и. п.—вдох. Повторить 8—10 раз.

4. И. п.—ноги врозь, руки на пояс. 1—наклониться влево, правую руку вверх. 2—3—два пружинящих наклона влево—выдох. 4—и. п.—вдох. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

5. И. п.—о. С, руки к плечам. 1—4—круги руками вперед. 5—8—то же назад. Повторить 3—5 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

6. И. п.—наклон вперед в стойке ноги врозь, руки в стороны. 1—поворот туловища влево. 2—поворот туловища вправо («пропеллер»). Повторить 6—7 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

7. И. п.—ноги врозь, руки вперед-наружу ладонями вниз. 1—мах правой ногой к левой руке—выдох. 2—и. п.—вдох. 3—4—то же левой ногой. Повторить 8—10 раз.

8. И. п.—о. с., руки на пояс (прыжки). 1—прыжком ноги врозь. 2—прыжком ноги скрестно. Прodelать 30—40 прыжков, перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

9. И. п.—о. с. 1—2—руки через стороны-вверх—вдох. 3—4—опустить через стороны расслабленные руки, скрестить их перед грудью, наклониться вперед—выдох. Повторить 4—8 раз.

Гимнастика для девушек старшего отряда

Разминка

- Ходьба по периметру зала (обычная);
- ходьба гимнастическим шагом;
- ходьба с поочередным сгибанием и разгибанием рук;
- волнообразные движения рук.

Упражнения для укрепления осанки

- Ходьба на носках, руки «в замок» вверх;
- ходьба на пятках, руки к плечам;
- шаг вальса, шаг польки, руки на пояс.

Подводящие упражнения к выполнению основной задачи урока

- Ходьба по скамейке в глубоком приседе;
- шаг польки;
- шаг «ручейком» (см. далее);
- присед – поворот на 180°; встать; присед – поворот (руки вниз) – продолжение ходьбы;
- два прыжка со сменой ног и продвижением вперед.

Упражнения в беге

- На носках;
- галопом;
- полька.

Хореографические упражнения

Выполнение хореографических заданий с использованием фронтального способа организации обучения.

1. Встать правым боком к стенке, руки на рейке на уровне пояса. Отвести плавным движением левую руку в сторону, присесть, проследить взглядом за рукой. То же – другим боком
2. И.п. – то же. Отвести левую ногу в сторону, назад, вперед. То же – другой ногой
3. И.п. – то же. Подняться на полупальцы. То же – другим боком
4. И.п. – стоя лицом вплотную к стенке. Медленный наклон назад
5. И.п. – стоя лицом к стенке, руки на рейке на уровне пояса. Наклоны вперед

Комплекс ритмической гимнастики

Действия физрука: объяснение, показ. Выполнение упражнений вместе с группой с использованием фронтального способа организации обучения.

По окончании выполнения комплекса упражнений ритмической гимнастики – выполнение упражнений на восстановление дыхания. Подсчет ЧСС.

Основная часть

Отряд делится на три группы, одна из которых состоит из девушек, отнесенных к специальной медицинской группе. Другие отделения формируются по уровню физической подготовленности.

Упражнения для детей основной медицинской группы

I отделение

Акробатические упражнения

– Равновесие на одной ноге – поворот на 90°;

физрука – стойка на лопатках. Согнуть одну ногу, затем другую, выпрямить ноги вверх, колени подтянуть ко лбу;

– «плуг», перекаты назад;

– кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в «полушпагат» с жесткой опорой рук.

II отделение

Упражнения на равновесие

Стоя на нарисованной по земле линии (в помещении можно сделать дорожку скотчем). Шаг польки.

1 – шаг «ручейком»;

2 – «ласточка» с соединением разноименных руки и ноги;

3 – два прыжка с продвижением вперед.

III отделение

Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений на гимнастической стенке

– Подтягивание в висе, нога на рейке, другая направлена вниз, со сменой положения ног;

– «маятник»;

– и.п. – лежа спиной на полу головой к шведской стенке, руки на нижней рейке. Поднимание прямых ног до угла 90°.

– то же – с подниманием ног до нижней рейки;

– и.п. – вис на шведской стенке. Поднимание ног до угла 90°.

Упражнения для детей специальной медицинской группы

I отделение

Акробатические упражнения

– Перекаты в группировке;

– «кошка»;

– «лодочка»;

– из упора стоя на коленях принять упор лежа.

II отделение

Упражнения на равновесие

– Ходьба приставными шагами;

– ходьба поперек бревна приставными шагами;

– ходьба навстречу друг другу – «ласточка» – шаг – поворот.

III отделение

Упражнения на гимнастической стенке

Рекомендованные для всего отряда упражнения дети, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют в щадящем режиме (меньшее количество упражнений) в зависимости от диагноза ребенка.

По окончании работы на снаряде (через 5–6 мин.) отделения меняются местами.

Ходьба по залу, выполнение упражнений на восстановление дыхания, подсчет ЧСС.

Заключительная часть

Построение отряда. Выполнение упражнений на восстановление дыхания. Сообщение последнего задания:

- повторение упражнений на равновесие;
- поворот с маховым движением ноги на 90°;
- для девушек, отнесенных к специальной медицинской группе, – отжимание в упоре лежа стоя на коленях.

Йога для детей

1. Большая черная кошка разомлела на солнце и спит.
2. Она просыпается и потягивается, выгибает спинку. Вверх-вниз.
3. Пятнистая собака идет по следу, она гордо подняла хвост.
4. Собака приходит на берег прекрасной реки, где разноцветные бабочки машут своими невесомыми крылышками.
5. У самой воды скачут и квакают зеленые лягушки.
или
6. У самой воды крикают утки
или
- Здесь, в тихом и укромном месте выросли дивные розовые лотосы
7. Притаившаяся в высокой траве кобра, подняла голову и шипит на собаку.
8. Над рекой выгнулся деревянный мостик.
9. Круглые камушки перекатываются на дне, ими играет бурное течение реки.
10. Шумит водопад, падающая с утеса вода сияет на солнце.
11. На берегу реки растут высокие деревья, они тянут свои ветви к солнцу.
12. Вдруг огромный зеленоглазый тигр с золотыми и черными полосками выскакивает из леса, машет хвостом вверх-вниз, и эхо разносит его рычание по всему лесу.
или
- Вдруг из леса выходит величественный золотой лев с роскошной гривой, и эхо разносит его рычание по всему лесу.
или
- Вдруг земля содрогнулась, и появился огромный слон, он наклонился, чтобы попить из реки.
13. Собака так испугалась, что всю обратную дорогу через лес бежала без остановки.
14. А между тем кошка по-прежнему нежится на солнышке.

Вот еще один сказочный комплекс упражнений...

Маленькие дети любят чудеса и волшебные вещи. А сказки и волшебные персонажи могут стать отличными идеями для маленького занятия по детской йоге, которое наверняка понравится. Попробуем?

Проветрите комнату, наденьте на детей удобную и свободную одежду. Вот вы и готовы к сказочной зарядке.

Тыква

Дыхание тыквы. Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки. Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз. Такое глубокое дыхание наполняет кровь

кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилироваться.

Ведьминская метла

Становимся ровно, ступни вместе, руки вытянуты над головой и соприкасаются ладонями. Колени согнуты, будто вы хотите присесть на воображаемый стул позади вас. Начинаем полёт через пространство, слегка отклоняясь то вправо (небольшой наклон вправо), то влево (небольшой наклон влево). Делаем мёртвую петлю, совершая полный круг руками в одну и в другую сторону. Представляем себя Гарри Поттером на матче по квиддичу (или Ведьмой на метле) и наклоняем “метлу” прямо вперёд, “наращивая скорость”. Обращаем внимание на позвоночник, он всегда прямой.

Ведьминская шляпа

Шляпа ведьмы имеет форму треугольника. Чтобы выполнить позу Треугольника встаньте, широко расставив ноги. Одну ступню разворачиваем наружу, руки вытягиваем в стороны на высоте плеч и тянемся к развёрнутой ноге, стараясь поставить одну ладонь на пол, а вторую вытягиваем вверх, образуя треугольник. Повторяем на другую ногу.

Скрипучие ворота

Становимся в позу Ворота, опустившись на колени и вытянув правую ногу в сторону. Правую руку опускаем на правую ногу, а левой рукой тянемся к правой ноге, протянув её над головой. Наши скрипучие ворота открываются, когда мы выпрямляемся и смотрим в противоположную сторону себе за плечо, и закрываются, когда мы тянемся к правой ноге, перекрывая левой рукой проход, и хорошенько растягивая левый бок. Звуковые эффекты поощряются. Выполняем 3-4 раза и повторяем на другую сторону.

Летучий корабль

Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.

Русалочка

Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бедра малыша находились в одной плоскости. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните вперёд, будто устремляетесь сквозь толщу воды. Расслабьтесь. Почувствуйте, как мягко тянется бедро и суставы.

Мост Тролля

Наш друг тролль нуждается в помощи по строительству моста. Ложимся на коврик, сгибаем колени и ставим ступни поближе к себе. Медленно поднимаем бедра и таз красиво и высоко. Строим хороший прочный мост для тролля. Великолепно, теперь аккуратно опускаемся вниз. Повторяем 3-5 раз.

А потом ложимся на спинку и отдыхаем 5 минут, слушая сказку.