

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Е. А. Позднышева, Ю. А. Горячева, О. В. Терехина

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие

ПЕНЗА 2024

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Е. А. Позднышева, Ю. А. Горячева, О. В. Терехина

Методика проведения общеразвивающих
упражнений с детьми младшего
школьного возраста

Учебно-методическое пособие

Пенза
Издательство ПГУ
2024

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
П47

Р е ц е н з е н т

кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры
«Теоретические основы физической культуры и спорта»
Пензенского государственного университета
Ю. И. Тихонова

Позднышева, Елена Анатольевна.

П47 Методика проведения общеразвивающих упражнений
с детьми младшего школьного возраста : учеб.-метод. посо-
бие / Е. А. Позднышева, Ю. А. Горячева, О. В. Терехина. –
Пенза : Изд-во ПГУ, 2024. – 60 с.

Изложена методика проведения общеразвивающих упражнений,
раскрыты их значение и роль в физическом воспитании детей младшего
школьного возраста. В практической части издания подобраны разно-
образные комплексы общеразвивающих упражнений.

Издание подготовлено на кафедре «Физическое воспитание» Ин-
ститута физической культуры и спорта ПГУ и предназначено для обу-
чающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое обра-
зование» (профиль «Начальное образование»).

**УДК 796/799
ББК 75.4(2)**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	5
2. Характеристика общеразвивающих упражнений.....	7
2.1. Значение и роль общеразвивающих упражнений в физическом воспитании учащихся	8
2.2. Классификация общеразвивающих упражнений	9
2.3. Положения рук, ног, туловища и движения ими.....	11
2.4. Правила записи общеразвивающих упражнений и правила составления комплексов.....	15
3. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.....	17
4. Практический материал.....	22
4.1. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для раздельного способа проведения.....	22
4.2. Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалками	25
4.3. Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками	26
4.4. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.....	27
4.5. Комплексы общеразвивающих упражнений в сцеплении (в кругу).....	29
4.6. Общеразвивающие упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах	30
4.7. Общеразвивающие упражнения игровым способом.....	32
4.8. Гимнастика до занятий	34
4.9. Физкультурные минутки	36
Список литературы	59

Введение

*Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете,
с каким вниманием, с какой силой и, основное, для чего.*

Пьер де Кубертен

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Известно, что современные дети стали меньше двигаться вследствие технологизации жизни, многие родители не пытаются привить детям любовь к движению, а без двигательной активности невозможно говорить о развитии здорового человека. Поэтому учителю начальной школы как никогда важно уметь воспитывать в детях любовь к физической культуре не только в рамках этого предмета.

Физическая культура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому следует уделять особое внимание физическому воспитанию детей.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются универсальным средством физического воспитания в начальной школе, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников.

Правильная организация ОРУ способствует формированию таких ценных качеств личности, как выдержка, настойчивость, трудолюбие, самокритичность.

В данном учебном пособии изложены основы составления и особенности проведения ОРУ и их комплексов. В практической части пособия мы постарались подобрать материал, который может найти применение в практике учителей начальных классов и воспитателей группы продленного дня.

1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Анатомические особенности младших школьников. При проведении общеразвивающих упражнений с младшими школьниками необходимо учитывать их психофизиологические особенности. В современной системе воспитания младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 6 до 10 лет. Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста.

В этом возрасте наблюдаются равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что важно для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия [5].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой и левой сторон туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию мышечного корсета и предотвращает искривление позвоночника.

В период от 6 до 10 лет заметно увеличивается окружность грудной клетки, становится больше жизненная емкость легких. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной ввиду слабости дыхательных мышц. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-

сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. Но в отличие от взрослых достижение необходимого минутного объема крови осуществляется у детей преимущественно за счет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Высокая ЧСС на фоне пониженного артериального давления вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Психологические особенности младших школьников. Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности.

Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Запоминание в основном носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия.

Вышесказанное необходимо грамотно использовать при разучивании движений на занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1–2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения.

Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. Обучение целому упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям.

Эмоциональное состояние младших школьников быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами.

Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.

2. Характеристика общеразвивающих упражнений

2.1. Значение и роль общеразвивающих упражнений в физическом воспитании учащихся

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением [6].

Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания в начальной школе, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, скакалками, обручами, мячами, резиновыми амортизаторами и т.д.), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном и школьном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11–13 лет. Также ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность движений позволяет формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Особенно важное значение ОРУ имеют в период становления и развития

центральной нервной системы (ЦНС) ребенка. Это объясняется тем, что любой двигательный акт контролируется ЦНС, а вследствие этого контроля формируются новые связи в коре головного мозга. В свою очередь свойства мозга настолько универсальны, что количество этих связей практически неограниченно. Правильное применение разнообразных ОРУ, с учетом сенситивных (благоприятных для развития) периодов в развитии детей, ведет к эффективному развитию их потенциальных способностей.

Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. Применение музыкального сопровождения развивает музыкальный слух, чувство любви к прекрасному, дает возможность занимающимся выразить в движении свои индивидуальные особенности не только на занятиях, но и в других сферах деятельности.

Для эффективного применения такого универсального средства, как ОРУ, преподаватель должен осознавать огромную социальную значимость своего труда и иметь соответствующую подготовленность:

- знание анатомо-физиологических особенностей человека;
- знание сенситивных периодов развития двигательных и психических способностей;
- знание и владение большим количеством конкретных упражнений;
- умение определять направленность конкретных упражнений, их характер;
- умение проводить ОРУ различными способами;
- умение разрабатывать упражнения и составлять комплексы из них в зависимости от задач;
- владеть всеми методами организации занятий.

2.2. Классификация общеразвивающих упражнений

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить на несколько групп.

1. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса, шеи, ног, туловища и всего тела.

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание

(гибкость), скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности человека.

3. По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.), на тренажерах.

5. По признаку организации группы: выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положения сидя и лежа, висов и др.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп [1].

Мы предлагаем рассмотреть классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку. Упражнения разделены на группы по их воздействию на отдельные части тела человека:

- 1) упражнения для рук и плечевого пояса;
- 2) упражнения для мышц шеи;
- 3) упражнения для мышц ног;
- 4) упражнения для мышц туловища;
- 5) упражнения для мышц всего тела [6].

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимание, опускание рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание рук.
3. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные).
4. Рывки руками.
5. Упражнения в статических положениях.
6. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Повороты головы налево, направо.
3. Круговые движения головой.

Упражнения для ног

1. Поднимание на носки.
2. Ходьба на носках.

3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.
4. Приседание на двух и одной ногах.
5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.
6. Поднимание и опускание ног.
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.
9. Повороты ноги наружу и внутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Махи ногами вперед, назад, в стороны.
12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).
13. Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений.
2. Повороты туловища направо и налево.
3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.
4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища.
5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.
6. Статические положения.
7. Упражнения для расслабления.

2.3. Положения рук, ног, туловища и движения ими

Исходные положения в общеразвивающих упражнениях

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Необходимо обращать внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даст наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. С учащимися младших классов, прежде чем начать комплексы ОРУ, следует освоить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища.

Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой в 3–4 с. Во время остановки в таких исходных положениях необходима проверка и уточнение принятого положения [6].

Стойки

Основная стойка – стойка, в которой туловище выпрямлено, плечи развернуты, живот подтянут, ноги прямые; пятки вместе, а носки слегка разведены.

Стойка ноги врозь – в этой стойке ступни расположены так же, как и в основной стойке, но ноги расставлены на ширину плеч.

Широкая стойка ноги врозь – стойка, в которой ноги расставлены широко (вдвое шире плеч) в стороны.

Узкая стойка ноги врозь – стойка, в которой ноги расставлены вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

Стойка ноги врозь правой (левой) – стойка, в которой правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.

Сомкнутая стойка – стойка, в которой носки и пятки сомкнуты.

Скрестная стойка – стойка, в которой одна нога находится перед другой скрестно и касается колена другой ноги. Тяжесть тела распределена на обе ноги равномерно. Если правая нога находится перед левой, то правильно сказать так: «Стойка скрестно правой». Слово «спереди» опускается.

Стойка на левой (правой) – стойка на одной ноге. Надо указать на какой ноге выполняется стойка, и положение другой ноги, например: «Стойка на левой, полусогнутую правую вперед» или «Стойка на левой, правую в сторону на носок» и т.д.

Стойка на коленях – стойка, при которой туловище и бедра вертикальны, а колени и носки (всей длиной голени) опираются о пол или снаряд. Пятки и носки должны быть вытянуты.

Стойка на правом (левом) колене – положение занимающегося, при котором туловище и бедро стоящей на колене ноги вертикальны, а другая выставлена вперед и согнута под прямым углом.

Положения с прямыми руками

Руки внизу – руки вдоль тела, кисть касается бедра, ладони внутрь.

Руки вперед – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки вверх – руки подняты вверх, кисть прямой руки над плечом, ладони обращены друг к другу.

Руки в стороны – кисть прямой руки на уровне плеча, ладони книзу.

Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа, ладони обращены друг к другу.

Руки в стороны книзу (кверху) – прямые руки находятся под углом 45° вниз (вверх).

Руки вперед книзу (кверху) – руки находятся под углом 45° книзу (кверху) от положения руки вперед.

Руки вперед наружу – руки подняты до положения руки вперед и разведены в стороны на 45°.

Руки вперед скрестно – руки скрестно под углом 45° движением внутрь, кисти рук на высоте плеча.

Руки влево – руки в горизонтальном положении направлены в левую сторону, при этом рука, находящаяся спереди, слегка согнута в локтевом суставе.

Руки влево книзу – руки опущены вниз на 45° от основного положения руки влево.

Руки влево кверху – руки подняты вверх на 45° от основного положения руки влево.

Положения с согнутыми руками

Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад.

Руки к плечам – согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища сбоку.

Руки перед грудью – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжении предплечий, ладони книзу.

Руки перед собой – согнутые руки находятся на высоте плеч (одно предплечье над другим), кисть одной руки касается локтя другой.

Руки скрестно перед собой – согнутые руки находятся на высоте плеч (один локоть над другим), кисть одной руки касается плеча другой.

Руки за спину – согнутые в локтевых суставах руки обхватывают предплечья так, что пальцы одной руки обхватывают локоть другой, руки касаются спины.

Руки за голову – кисти с вытянутыми пальцами касаются затылка, локти отведены назад, голова прямо.

Руки на голову – кисти согнутых рук ладонями на голове, пальцы касаются друг друга, локти отведены назад.

Движения руками по отношению друг к другу бывают:

- одноименными – совпадающими по направлению движения;
- разноименными – противоположными, например: правую руку вперед, левую назад и т.д.;
- поочередными – выполняются сначала одной рукой, а затем другой;
- последовательными – выполняются одно за другим с отставанием одной рукой на половину амплитуды;
- одновременными – выполняются в одно и то же время.

Положения ног и движения ими

В *боковой* плоскости:

Левую (правую) ногу вперед на носок – носок прямой ноги касается пола (опоры), нога повернута коленом наружу, как бы пяткой вперед.

Левую (правую) ногу вперед книзу – аналогично положению ноги левую (правую) ногу вперед на носок, но нога поднята под углом 45°.

Левую (правую) ногу вперед – нога поднята до горизонтального положения, носок оттянут и повернут наружу.

Левую (правую) ногу назад на носок – носок прямой ноги касается опоры сзади, нога повернута коленом наружу.

Левую (правую) ногу назад книзу – аналогично положению ноги левую назад на носок, но нога поднята на 45°.

Левую (правую) ногу назад – нога максимально отведена назад.

В *лицевой* плоскости:

Правую (левую) ногу в сторону на носок – правая отставлена в сторону и касается носком опоры. Вес тела на левой ноге.

Правую (левую) ногу в сторону книзу – аналогично положению правую (левую) ногу в сторону на носок, но нога поднята под углом 45°.

Правую (левую) ногу в сторону – нога поднята в сторону до горизонтального положения.

Приседы, полуприседы, седы

Присед – положение занимающегося, при котором ноги максимально согнуты, туловище прямое, опора на носках, голова прямо, руки внизу.

Полуприсед – приседание, выполненное на половину амплитуды.

Сед – положение занимающегося сидя на полу с прямыми ногами, руки вдоль тела касаются опоры у таза или чуть-чуть отставлены назад.

Наклоны

Наклон вперед согнувшись – максимальное сгибание тела вперед.

Наклон вперед прогнувшись – наклон, при котором прямое туловище горизонтально полу.

Полунаклон – наклон, при котором туловище наклонено вперед под углом 45° выше горизонтали.

Наклон вперед книзу – туловище наклонено вперед под углом 45° ниже горизонтали.

Наклон в сторону – туловище наклонено влево или вправо до предела.

При наклонах направление движения указывается наречиями: влево, вправо, вперед, назад.

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием так, чтобы колено согнутой ноги находилось на уровне носка, туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо.

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону с одновременным ее сгибанием.

Выпад назад правой (левой) – выставление ноги назад с одновременным ее сгибанием.

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног.

2.4. Правила записи общеразвивающих упражнений и правила составления комплексов

При записи упражнения необходимо указывать:

- исходное положение – и. п. (основная стойка – о. с.);
- название движения (наклон, присед, выпад и др.);
- направление движения (вправо, влево, назад и т.п.);
- конечное положение (если необходимо);
- счет, на который должно быть выполнено то или иное движение.

Например: и. п. – о. с.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – и. п.

Общеразвивающие упражнения могут быть составлены на 2, 4, 8, 16 счетов согласно музыкальным фразам, так как в основном общеразвивающие упражнения выполняются под музыку.

Счет в упражнениях обозначается арабскими цифрами.

Комплексы ОРУ должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначены. Так, например, комплексы ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должны решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движений. Общеразвивающие упражнения, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств. При этом могут быть использованы либо отдельные упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультминуток, комплексом для показательных выступлений и физкультурных праздников.

Комплекс ОРУ для детей младшего школьного возраста составляют из 6–12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. В начале комплекса должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.
2. Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма.
3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног).
4. Далее в комплекс включают 2–3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела.
5. Следующие – упражнения, преимущественно направленные на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте.

6. В конце выполняются упражнения умеренной интенсивности, при выполнении которых акцентируется внимание на обучение правильному дыханию.

Каждое упражнение в комплексе должно повторяться от 4 до 8 раз.

3. Методика обучения общеразвивающим упражнениям

Для эффективного усвоения ОРУ учителю необходимо творчески подходить к изучению упражнений, проводить комплексы, исходя из поставленных задач, добиваться правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, а также учитывать возрастные особенности и подготовленность учащихся.

Основными методами обучения являются: метод целостного обучения и по разделениям. Методику обучения ОРУ можно условно разделить на три этапа:

- создание представления об упражнении;
- обучение технике исполнения упражнения;
- совершенствование упражнения.

Основными условиями *создания представления об упражнении* являются: краткое и понятное объяснение, правильный и красивый показ, громкая и четкая команда.

Обучение ОРУ детей младшего школьного возраста проводят различными способами.

По показу. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся. Для начала подается команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Если все приняли правильное положение, то далее следует команда «Упражнение начи-НАЙ!». Учитель при этом вместе с учениками выполняет упражнение 2–3 раза сам. Для окончания упражнения вместо последнего счета подается команда «СТОЙ!».

Показ упражнений должен быть четким, красивым, с большой амплитудой, в нужном темпе, ритме и ракурсе, ведь большинство учащихся выполняют упражнения так, как их показал учитель. Образцовый показ и своевременные замечания помогают учащимся усвоить технику упражнений, а значит, и выполнять их с необходимой эффективностью.

По показу и рассказу. Учитель, показывая упражнение, объясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места.

По разделениям. Учитель подает команду «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» (показывает или называет его), а далее вместе с учащимися выполняет движения на каждый счет. Например: «Присед – ДЕЛАЙ РАЗ!», проверяет и требует правильного исполнения; «Наклон вперед согнувшись – ДЕЛАЙ ДВА!»; «Присед – ДЕЛАЙ ТРИ!» и т.д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточ-

нениями подается команда: «В целом упражнение начи-НАЙ!». Применение данного способа позволяет сразу исправить ошибки и повышает плотность занятий, так как учащиеся не просто смотрят или слушают учителя, а сразу вместе с ним начинают выполнять упражнения.

Игровой способ. Данный способ широко используется для детей младшего школьного возраста, которые склонны к играм и фантазированию. В этом возрасте дети легко представляют себе различные действия в виде игр, поэтому многие упражнения по содержанию и названию можно приблизить к игровым действиям. Например: «скачет мяч», «зайчики» и др. Учитель мало употребляет терминологию упражнений, в основном поясняет, как надо делать то или иное игровое упражнение.

Однако следует помнить, что чрезмерное увлечение сюжетными названиями упражнений, например такими, как «аист ходит по болоту», «дровосек», «маятник» и т.п., не всегда полезно, так как большинство детей не видели живого аиста и тем более, как он ходит по болоту. Мало кто из современных детей знает работу дровосека, чтобы имитировать ее, и т.д. А вот названия частей тела и движения ими не только понятны и доступны, но и необходимы. Поэтому учить терминологии ОРУ нужно, начиная с первых дней в школе.

Все эти способы обучения ОРУ должны дополнять друг друга в решении поставленных задач и способствовать подготовке детей к физическому самосовершенствованию, к овладению умениями и навыками применять упражнения в самостоятельных занятиях.

Методика совершенствования общеразвивающих упражнений. Чтобы выработать правильный, прочный навык, необходимо многократно повторять движение. Только в этом случае занимающиеся приобретут необходимый уровень развития физических качеств и двигательную подготовку. Но для этого нужно сохранить интерес к уже знакомым упражнениям, улучшить качество их выполнения, выработать у учащихся умение дифференцировать свои движения. Этому способствуют следующие методические приемы.

Хлопки руками. Выполняются всегда с большим интересом. С их помощью у учащихся развивается внимательность, чувство ритма и согласованности движений (хлопок надо сделать всем одновременно).

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Способствует развитию чувства равновесия, определению положения тела в пространстве. Учитель объясняет и показывает упражнение, а затем подает команду к выполнению упражнения с закрытыми глазами.

Выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений. Способствует развитию гибкости, силы мышц, уточнению деталей техники выполнения отдельных положений и др.

Например: и. п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2–3 – держать; 4 – и. п.

Выполнение одного и того же упражнения в разном ритме и темпе. Для овладения различным темпом и ритмом движений полезно проводить одни и те же упражнения с различной скоростью и различным ритмом их выполнения. Это преимущественно силовые упражнения. Например, приседания можно выполнить по-разному из одного исходного положения – основная стойка.

- 1 – присесть; 2 – встать.
- 1–2 – присесть; 3–4 – встать.
- 1–3 – присесть; 4 – встать.
- 1–4 – присесть; 5–8 – встать.
- 1–2 – присесть; 3 – пауза; 4 – встать и т.д.

Развитию чувства ритма и темпа способствуют упражнения, выполняемые под музыку или громкий подсчет, под хлопки в ладони и другие ритмические средства. Используются следующие приемы:

- учитель объясняет упражнение, а затем предупреждает детей, что первые два счета будет считать сам, а следующие – «три, четыре» – будут считать они;
- учитель считает от одного до четырех или восьми подряд, а затем тот же счет повторяют учащиеся;
- учитель считает только первый счет – «раз», а учащиеся продолжают – «два, три, четыре» и т.д.;
- учитель считает: «раз, два, три», а дети – «четыре»;
- учитель предупреждает класс, что после того, как он скажет «четыре» или «восемь», дальше следует учащимся продолжить счет до команды «Стой!».

Иногда по указанию учителя дети могут выполнять отдельные упражнения в индивидуальном темпе. Упражнение выполняется заданное количество раз. После того как большинство учащихся выполнили задание, подается распоряжение «Закончить!».

Выполнение упражнения с проговариванием выполняемого действия. Используется для лучшего запоминания терминологии изучаемых движений и положений.

Постепенное увеличение амплитуды движения. Например: и. п. – о. с. 1 – наклон, руками коснуться голени; 2 – и. п.; 3 – наклон, руками коснуться голеностопов; 4 – и. п.; 5 – наклон, руками коснуться носков; 6 – и. п.; 7 – наклон, ладонями коснуться пола; 8 – и. п.

Выполнение упражнений из различных исходных положений. При изменении исходных положений (уменьшение площади опоры) упражнения постепенно усложняются. Такие упражнения способст-

вуют формированию чувства равновесия. Например: наклон вперед из стойки ноги врозь; затем из основной стойки; из стойки ноги скрестно; из стойки ноги врозь правой (левой) и т.д., постепенно усложняя исходные положения.

Построение учащихся в круг. В кругу дети видят друг друга, упражнения становятся коллективными действиями и выполняются с большим желанием. По форме и характеру упражнения в кругах ничем не отличаются от упражнений, выполняемых в колоннах, но по отношению друг к другу учащиеся в кругах могут быть расставлены по-разному, и те же самые упражнения воспринимаются как новые. Построение в кругах может быть следующим:

- стоя в кругу лицом к центру;
- стоя в кругу спиной к центру;
- построение в два круга (один внутри другого), стоя лицом или спиной к центру;
- построение в два круга, но учащиеся стоят лицом друг к другу и можно выполнять упражнения в парах;
- построение в два и более кругов в разных точках зала.

Выполнение упражнений в сцеплении. Сомкнутые шеренги, колонны и круги не только разнообразят упражнения, но и воздействуют на новые, ранее не охваченные части тела и группы мышц. Упражнения в сцеплении проводятся стоя, сидя, лежа. Сцепления могут быть: взявшись за руки, под руки, положив руки на плечи рядом стоящих или впереди стоящего и т.д.

Формирование осознанного выполнения упражнений. Проводится соревнование между кругами, колоннами на точность, правильность выполнения упражнений. После каждого упражнения учитель отмечает несколько учеников (колонну, круг), которые правильно, красиво выполнили упражнение.

4. Практический материал

4.1. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для раздельного способа проведения

Комплекс 1

1. «Проснулись, потянулись». И. п. – голова опущена, руки за голову, локти вниз. 1–2 – руки в стороны кверху, голову поднять, прогнуться – глубокий вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. «Конькобежец». И. п. – руки за спину. 1–2 – полуприсед на левой, правую назад вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же на другой ноге.

3. «Дровосек». И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы в сцеплении, слегка прогнуться. 1 – наклон туловища вперед, руки вниз; 2–4 – и. п.

4. «Косарь». И. п. – стойка ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево со сменой положения рук; 4 – и. п.

5. «Самолет на повороте». И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – наклон туловища влево; 3–4 – наклон туловища вправо.

6. «Со скакалкой». И. п. – руки согнуты в локтях. На каждый счет прыжки на двух, делая вращения руками от локтя.

7. «На параде». Ходьба на месте с широкими движениями рук.

Комплекс 2

1. И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вперед; 4 – и. п.

2. И. п. – руки вверх. 1 – присесть, обхватить колени руками; 2 – встать в и. п.

3. И. п. – о. с. 1–2 – два пружинящих наклона вперед с касанием ладонями колен; 3–4 – два пружинящих наклона с касанием пальцами носков.

4. И. п. – руки в стороны. 1 – поднять левую ногу, согнутую в колене, и хлопнуть под ней в ладоши; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой ногой.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища влево; 2 – и. п.; 3 – наклон туловища вправо; 4 – и. п.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на голову. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны кверху; 2 – и. п.; 3–4 – то же направо.

Комплекс 3

1. И. п. – руки вперед. 1–2 – руки за голову, встать на носки; 3–4 – и. п.
2. И. п. – о. с. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и. п.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед с хлопком под левой ногой; 2 – и. п.; 3–4 – то же под правой ногой.
4. И. п. – руки согнуты в локтях, ладони вниз. 1 – поднять левую ногу, согнутую в колене, и коснуться бедром ладони; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но правую ногу.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон туловища влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же вправо.
6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – и. п.

Комплекс 4

1. И. п. – руки вперед. 1–2 – левую ногу назад на носок, руки вверх; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же с правой ноги.
2. И. п. – стойка скрестно правой, руки на пояс. 1–2 – присесть; 3–4 – встать.
3. И. п. – упор сидя сзади. 1 – согнуть ноги к груди; 2 – и. п.
4. И. п. – упор стоя на коленях. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону; 2 – и. п.; 3–4 – то же налево.
5. И. п. – о. с. 1–2 – круг плечами назад; 3–4 – то же вперед.
6. И. п. – руки в стороны. 1–2 – круг правой внутрь; 3–4 – то же левой.
7. И. п. – руки на пояс. 1–2 – два прыжка на месте невысоко; 3–4 – прыжок высокий.

Комплекс 5

1. И. п. – о. с. 1–2 – правую руку за голову, левую в сторону, слегка прогнуться; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о. с. 1 – присесть на носках и коснуться руками пяток; 2 – и. п.
3. И. п. – упор стоя на коленях, голова опущена. 1 – левую ногу назад, голову назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но правую.
4. И. п. – лежа на полу, руки вверх. 1–2 – группировка лежа; 3–4 – и. п.
5. И. п. – руки за спину. 1 – согнутую в колене ногу поднять вперед; 2 – разогнуть ногу вперед; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же другой ногой.
6. И. п. – о. с. 1 – правую руку на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую за голову; 4 – левую за голову; 5 – правую на пояс; 6 – левую на пояс; 7 – правую вниз; 8 – левую вниз.

7. И. п. – руки на пояс. 1–4 – четыре прыжка на месте с поворотами направо; 5–8 – то же с поворотами налево.

Комплекс 6

1. И. п. – плечи сведены, голова опущена. 1–2 – отвести плечи и руки назад, ладонями вперед, голову слегка назад; 3–4 – и. п.

2. И. п. – руки вверх. 1 – присесть на всей ступне, руки за голову, локти опустить; 2 – и. п.

3. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, расслабленные руки скрестно вниз; 2 – и. п.

4. И. п. – сед, руки в стороны. 1 – поднять ноги, хлопок под коленями; 2 – и. п.

5. И. п. – упор лежа на согнутых руках. 1–2 – упор лежа на бедрах, голову наклонить назад; 3–4 – и. п.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – передавая вес тела на правую ногу, наклон влево; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же вправо.

7. И. п. – о. с. 1–3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок на месте с хлопком над головой.

Комплекс 7

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки скрестно перед собой, пальцы в кулак; 1–2 – руки в стороны кверху, разжать пальцы; 3–4 – и. п.

2. И. п. – о. с. 1–2 – шаг левой назад, опуститься на левое колено, руки вперед, 3–4 – и. п., 5–8 – то же на правое колено.

3. И. п. – руки вверх. 1 – наклон вперед, руки вниз и назад; 2 – и. п.

4. И. п. – упор лежа на согнутых руках. 1–2 – разгибая руки встать на левое колено, правую назад; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же на правое колено.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку за спину, правую за голову; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища направо, правую руку вверх, левую вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же налево.

7. И. п. – стойка на левой, правую в сторону книзу, руки на пояс. Прыжки на каждый счет со сменой положения ног.

4.2. Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалками

Комплекс 1

1. И. п. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1–2 – натягивая скакалку, руки вверх, потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – сомкнутая стойка на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. 1–2 – присед, натягивая скакалку вперед – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

3. И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед – выдох; 3–4 – и. п. – вдох.

4. И. п. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1–4 – перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; 5–8 – перешагнуть назад в и. п.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – поднимая скакалку вперед – в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо – вдох; 2 – и. п. – выдох.

6. И. п. – скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед (40–50 прыжков).

Комплекс 2

1. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – натягивая скакалку, дугами вперед руки вверх – в стороны, прогнуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки закручены на руки. 1–2 – глубокий присед, руки в стороны – выдох; 3–4 – и. п. – вдох. Приседать на всей ступне, туловище вертикально.

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 – наклон вперед, натянутую скакалку назад; 2 – и. п.

4. И. п. – сложенную вчетверо скакалку вверх. 1 – мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой.

5. И. п. – сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3–4 – то же налево.

6. И. п. – скакалка внизу сзади. Бег на месте, вращая скакалку вперед, перешагивая поочередно правой и левой ногой.

Комплекс 3

1. И. п. – скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1–2 – натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – присед, скакалкой обхватить голени; 2 – усилием рук наклонить туловище к коленям, голову наклонить – выдох; 3–4 – и. п. – вдох.

3. И. п. – то же. 1 – отставляя левую ногу назад и сгибая правую, выпад, скакалку на колено; 2–3 – пружинящие покачивания в выпаде; 4 – и. п.; 5–8 – то же правой ногой.

4. И. п. – скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – наклон и встать на скакалку; 2–3 – натягивая скакалку, пружинящие наклоны к прямым ногам; 4 – и. п. Стараться головой коснуться выпрямленных коленей.

5. И. п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. 1–4 – сгибая ноги, перемах ногами в сед; 5–8 – перемах назад.

6. И. п. – скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1–2 – натягивая скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо – вдох; 3–4 – и. п. – выдох; 5–8 – то же влево.

7. И. п. – скакалка спереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад.

4.3. Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками

Комплекс 1

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку вниз. 1–2 – палку вверх, потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – о. с., палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1–2 – присесть – выдох; 3–4 – встать, и. п. – вдох.

3. И. п. – о. с., палку вниз. 1 – наклон, палкой коснуться носков ног – выдох; 2 – и. п. – вдох.

4. И. п. – то же. 1–4 – перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5–8 – то же в обратном направлении.

5. И. п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3–4 – то же налево.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1–4 – передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5–8 – передвижение назад в и. п.

Комплекс 2

1. И. п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1–2 – палку вверх, потянуться, посмотреть на палку – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – узкая стойка ноги врозь, палку вниз. 1–2 – глубокий присед на всей ступне, палку вперед – выдох; 3–4 – и. п. – вдох.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палку вниз сзади. 1–2 – наклон вперед, палку назад, смотреть вперед – выдох; 3–4 – и. п. – вдох.

4. И. п. – сед, палку на колени. 1–4 – поочередно сгибая правую и левую ноги, перемах ими в сед, палку под ноги; 5–8 – обратными перемахами в и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3–4 – то же налево.

6. И. п. – о. с., палку на пол поперек. 1–8 – передвижение прыжками на правой вокруг лежащей палки; 9–16 – шаги на месте с высоким подниманием бедра; 17–32 – то же, начиная с левой ноги.

Комплекс 3

1. И. п. – о. с., палку вниз сзади. 1–2 – подняться на носки, палку назад – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – о. с., палку вниз. 1 – присед, палку положить на пол; 2 – встать, о. с.; 3 – наклон вперед и взять палку, не сгибая ног в коленях; 4 – и. п.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палку вниз. 1 – наклон вперед; 2 – наклон прогнувшись, палку вверх; 3 – наклон вперед; 4 – и. п.

4. И. п. – широкая стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1–2 – сгибая левую ногу, наклон вправо, палку вверх; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же, наклон влево.

5. И. п. – о. с., палка вертикально спереди на полу. 1–3 – отставляя правую ногу назад, наклон вперед, равновесие на левой, опираясь на палку сверху; 4 – и. п.; 5–8 – то же, отставляя левую.

6. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол между ног. 1–7 – прыжки на месте; 8 – прыжок с поворотом кругом.

4.4. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом

Комплекс 1

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1–2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2. И. п. – о. с., мяч вниз. 1–2 – присед, мяч вперед – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и. п.

4. И. п. – упор сидя сзади, мяч между ступнями. 1–2 – согнуть ноги с мячом; 3–4 – и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вперед. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3–4 – то же налево.

6. И. п. – о. с., мяч вниз. 1 – прыжок на месте, мяч к груди; 2 – прыжок на месте, мяч вниз.

Комплекс 2

1. И. п. – о. с., мяч вперед. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх – вдох; 3–4 – и. п. – выдох; 5–8 – то же с другой ноги.

2. И. п. – о. с., мяч вниз. 1 – выпад правой вперед, мяч положить у носка; 2 – толчком правой о. с.; 3 – выпад левой, взять мяч; 4 – толчком левой и. п.

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на голове. 1–2 – прогибаясь, наклон вперед, мяч вверх; 3–4 – и. п.

4. И. п. – сед, мяч на полу у коленей слева. 1–4 – поднимая слегка согнутые ноги, прокатить мяч под ногами, опустить ноги на пол; 5–8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о. с., мяч вверх. 1 – правую в сторону на носок, наклон вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево.

6. И. п. – мяч между голеньями, руки на пояс. Прыжки на месте, удерживая мяч между ног.

Комплекс 3

1. И. п. – о. с., мяч вниз. 1–2 – правую назад, прогнуться – вдох; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги.

2. И. п. – о. с., мяч вперед. 1 – выпустить мяч из рук, присед, в конце приседа поймать мяч; 2 – и. п.

3. И. п. – о. с., мяч вниз. 1–3 – наклон и прокатить мяч по полу влево вокруг прямых ног; 4 – и. п.; 5–8 – то же вправо.

4. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голеньях у ступней. 1–2 – поднимая прямые ноги, перекатить мяч к туловищу; 3–4 – опустить ноги и переложить мяч в и. п.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. 1 – поворот туловища направо, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч на ладони левой руки; 3–4 – то же с поворотом налево.

6. И. п. – о. с., мяч перед грудью. 1 – прыжком выпад на правой; 2 – прыжком в и. п.; 3–4 – то же на левой.

4.5. Комплексы общеразвивающих упражнений в сцеплении (в кругу)

Комплекс 1

1. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки. 1 – подняться на носки, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – подняться на носки, руки вверх; 4 – и. п.

2. И. п. – то же. 1 – присед, руки назад; 2 – встать, правую назад на носок, руки в стороны кверху; 3 – присед, руки вверх; 4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги.

3. И. п. – стоя лицом в круг, руки на спине у стоящих рядом. 1–2 – прогибаясь, наклон назад; 3–4 – и. п.

4. И. п. – стоя лицом в круг, всем взяться за руки. 1 – выпад правой, руки вверх; 2 – наклон к правой, голову к колену, дугами книзу руки назад; 3 – положение счета 1; 4 – и. п.; 5–8 – то же другой ногой.

5. И. п. – сед лицом в круг, руки на плечах у сидящих рядом. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – сед, взяться за руки. 1 – руки вверх; 2–3 – два пружинящих наклона вперед; 4 – и. п.

7. И. п. – сед, руки на плечах у сидящих рядом. 1–4 – медленно лечь на спину, не разрывая сцепления (руки скользят по рукам соседа); 5–8 – и. п.; пятки от пола не отрывать.

8. И. п. – лежа на животе, руки вверх, взяться за руки. 1 – прогнуться; 2–3 – держать; 4 – и. п.

9. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки, руки вперед. 1 – махом правой коснуться левой руки; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги.

10. И. п. – присед, сцепление под руки. 1–3 – три прыжка, продвигаясь по кругу влево; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону.

Встать, движение шагом по кругу.

Комплекс 2

1. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки. 1 – подняться на носки, руки вперед; 2–3 – держать; 4 – и. п.

2. И. п. – стоя спиной в круг, взяться за руки. 1 – правую назад на носок, руки в стороны кверху; 2 – и. п.; 2–4 – то же другой ногой.

3. И. п. – то же. 1 – выпад правой, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой.

4. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, руки назад; 4 – и. п.

5. И. п. – стоя правым боком в круг, руки на плечах у стоящих впереди. 1– выпад влево, левую руку вверх; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п. Затем, после поворота, то же в другую сторону.

6. И. п. – сидя лицом в круг, взяться за руки. 1–2 – лечь на спину, руки вверх; 3–4 – ногами коснуться пола за головой; 5–6 – лечь на спину; 7–8 – и. п.

7. И. п. – сидя лицом в круг, руки в сцеплении в упоре сзади. 1 – упор, лежа сзади, правую вперед; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и. п.

8. И. п. – сидя лицом в круг, руки на плечах у сидящих рядом. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и. п.

9. И. п. – стойка на коленях лицом в круг, взяться за руки. 1 – сед на пятках с наклоном, руки назад; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – сед на пятках, руки назад; 4 – и. п.

10. И. п. – стоя левым боком в круг, руки на плечах у стоящих впереди. 1–6 – шесть прыжков на двух, продвигаясь вперед по кругу; 7–8 – руки вверх и прыжком поворот кругом в и. п.

4.6. Общеразвивающие упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах

Комплекс 1

1. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах у стоящих впереди. 1 – левую руку вверх, смотреть на руку; 2 – левую руку в сторону; 3 – левую руку вверх; 4 – и. п.; 5–8 – то же другой рукой.

2. И. п. – то же. 1 – правую в сторону на носок, левую руку вверх; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону.

3. И. п. – то же. 1 – мах вправо; 2 – выпад вправо; 3 – толчком правую в сторону книзу; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону.

4. И. п. – стоя в шеренге, руки на плечах у стоящих рядом. 1–3 – три пружинящих наклона вперед; 4 – и. п.

5. И. п. – стоя плотно в шеренге, руки на спинах у стоящих рядом. 1 – присед; 2 – встать.

6. И. п. – стоя плотно в шеренге, руки на плечах у стоящих рядом. 1 – выпад правой; 2 – наклон, лбом коснуться колена; 3 – выпрямиться; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5–8 – то же с другой ноги.

7. И. п. – сед в шеренге, взяться за руки. 1 – руки вверх; 2 – лечь на спину; 3 – сесть; 4 – и. п.

8. И. п. – сед в шеренге, упор сидя сзади. 1 – сед углом; 2 – ноги врозь, касаясь стоп сидящих рядом; 3 – сед согнув ноги; 4 – и. п.

9. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах у стоящих рядом. 1 – правую ногу в сторону на носок; 2–3 – два маха вправо; 4 – и. п.; 5–8 – то же другой ногой.

10. И. п. – то же. 1–4 – четыре прыжка с продвижением вправо; 5–8 – прыжки в и. п.; 9–16 – то же влево.

Комплекс 2

1. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах у стоящих впереди. 1 – подняться на носках, правую руку вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой руки.

2. И. п. – то же. 1 – выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

3. И. п. – то же. 1 – мах вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

4. И. п. – стоя в колонне, широкая стойка ноги врозь, руки на поясе у стоящих впереди. 1 – присед на правой; 2 – и. п.; 3–4 – то же на левой.

5. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах у сидящих впереди. 1 – руки вверх; 2–3 – поворот налево; 4 – руки на плечи стоящему рядом; 5 – руки вверх; 6–7 – поворот направо; 8 – руки на плечи стоящему впереди; 9–16 – то же в другую сторону.

6. И. п. – стоя плотно в шеренге, руки на спинах у стоящих рядом. 1 – наклон назад; 2–3 – два пружинящих наклона вперед; 4 – и. п.

7. И. п. – то же. 1 – присед на правой, левую вперед на пятку; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги.

8. И. п. – сед в шеренге, руки на плечах сидящих рядом. 1 – сед согнув ноги; 2 – сед углом; 3 – сед согнув ноги; 4 – и. п.

9. И. п. – в шеренге стойка на коленях, взяться за руки. 1 – сед на пятках с наклоном, руки вверх; 4 – и. п.

10. И. п. – присед, руки на плечах у стоящих рядом. 1–4 – четыре прыжка в приседе, продвигаясь вперед; 5–8 – то же, вернуться в и. п.; 9–16 – то же, продвигаясь назад.

4.7. Общеразвивающие упражнения игровым способом

Игровой способ проведения ОРУ заключается в проведении простых подвижных игр, эстафет, с применением ОРУ с предметами и без. Данная форма проведения ОРУ стимулирует техничное выполнение давно известных упражнений и способствует увеличению физиологической нагрузки.

Общеразвивающие упражнения, проводимые в форме соревнований, могут быть личной и коллективной направленности.

Перед проведением ОРУ игровым способом необходимо четко объяснить само упражнение и правила игры или эстафеты.

«Вызов номеров». Класс строится в две или три колонны. Колонны (команды) выполняют ОРУ, предварительно рассчитавшись по порядку в колоннах. Учитель называет любой номер, и ученик с этим номером должен обежать свою колонну и встать на свое место. Прибежавший первым ученик зарабатывает очко для своей команды.

«Воробьи и вороны». Класс строится в две шеренги, ученики выполняют заданное учителем упражнение. По команде «Воробьи» или «Вороны» названная команда убегает от другой.

Эстафеты. Проводятся в шеренгах, колоннах, в круге с предметами и без них. С набивным мячом – это передача его партнерам по команде, перекатывание, перебрасывание. С гимнастической палкой – это перелезание, перепрыгивание, пробегание и т.д. С обручем – это всевозможные влезания и пролезания, пробегание вдвоем, перепрыгивание и многое другое [3].

Для учеников 1–2 классов возможен вариант проведения ОРУ игровым способом в форме «двигательной» сказки.

Репка

Упражнения в движении:
Жил в одной деревне дед
Вместе с бабкой много лет!

Ходьба.

Они жили-поживали,
Дружно песни распевали.
Ходьба на носочках, руки на поясе.
«Приготовь-ка бабка деду,
Репы пареной к обеду!»

Топать ножками, руки на поясе.

«Рассердил меня ты крепко:

Кашу ешь, ну, нету репки!»

Ходьба, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях.

«Хочешь репку? Так, пойд

В огороде посади!»

Ходьба на пяточках, руки за спину.

«Что ж, пожалуй, я схожу,

Да и репку посажу!»

Ходьба, наклон на каждый шаг.

Проводящий: «Поможем деду? Ну, тогда давай за дело, чтоб работа закипела!»

Общеразвивающие упражнения:

Взялся дедушка за дело,

Посадил он репку смело!

И. п. – о. с., руки на пояс, бедрами вправо, влево.

Репка выросла большая.

Посмотрите-ка, какая!

И. п. – о. с., отставляя правую (левую) ногу на пятку, руки в стороны.

Репка выросла на славу,

Не видал такую, право!

Что за чудо из чудес?!

Репка чуть не до небес!

И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Присесть – руки развести в стороны, встать – руки на пояс.

«Дерну-ка... Не тут то было:

Одному не хватит силы.

Что мне делать? Как мне быть?

Кликну бабку подсобить.

Ну-ка, бабка, подойди,

Чудо-репку погляди!»

Пружинистые наклоны вперед.

«Очень хочется мне репки,

Да видать, кормили крепко.

Репка в землю уцепилась.

Подсоби мне, сделай милость!»

И. п. – присед, ноги на носочках, руки на поясе. Упражнение – пружинка.

«Прожила я лет немало,

Но такого не видала.

Правда чудо из чудес:
 Репка чуть не до небес!»

И. п. – выпад на правой, перекаты с одной ноги на другую.
 «Ухвачусь-ка я за дедку.
 Вместе дружно дернем репку.
 Раз – вот эдак! Два – вот так!
 Ох, не вытянуть никак!»

И. п. – руки вперед, ладони вниз. «Ножницы» руками.
 «Знать, мои ослабли ручки.
 Позову на помощь внучку!
 Внучка, Машенька, беги:
 Дергать репку помоги!»

И. п. – руки вперед, круговые движения в лучезапястных суставах.
 «Я бегу, спешу на помощь,
 Где он непослушный овощ?
 Мои рученьки не слабы,
 Ухвачусь за кофту бабы.
 Как бы не цеплялась крепко,
 Мы тебя осилим, Репка!»

Бег на месте с высоким подниманием бедра.
 Раз – вот эдак! Два – вот так!
 Нет, не вытянуть никак!
 Нам с такой красавицей
 Ни за что не справиться!

Прыжки на носочках.
 Ох, устали мы тянуть!
 Дайте всем нам отдохнуть!

Восстанавливаем дыхание, руки через стороны вверх – вдох, опускаем – выдох!

4.8. Гимнастика до занятий

Гимнастика до занятий – один из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня. Ее основное назначение – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, активизации основных функций детского организма. Гимнастика до занятий включает комплексы физических упражнений, которые разучивают, как правило, на уроках физической культуры. Продолжительность гимнастики не должна превышать 8–10 мин. В комплексы

включают простейшие упражнения, не требующие сложной координации и не вызывающие большой нагрузки.

Комплекс 1

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.
2. И. п. – стойка боксера, левая рука вперед, кисти в кулак. 1 – резко правую руку вперед, левую к груди; 2 – то же со сменой рук.
3. И. п. – руки к плечам. 1 – правую ногу в сторону – на носок, наклон туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п.
4. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – наклон вперед, пальцами коснуться пола; 2 – и. п.
5. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – упор присев; 2 – и. п.
6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в и. п.
7. Ходьба на месте.

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с движениями руками (вверх, в стороны, к плечам, к груди и т.п.).
2. И. п. – о. с. 1–2 – встать на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – и. п.
3. И. п. – о. с., руки за голову. 1 – наклон вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон назад; 4 – и. п.
4. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – присед, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – присед, руки вперед; 4 – и. п.
5. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх, наклон вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.
6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком и. п.
7. Ходьба на месте.

Комплекс 3

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. И. п. – о. с. 1 – руки на пояс; 2 – руки к плечам; 3 – руки вверх потянуться; 4 – и. п.
3. И. п. – о. с., руки вверх. 1 – поворот туловища направо, руки к плечам; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.
4. И. п. – о. с., руки к плечам. 1 – полуприсед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки вверх; 4 – и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон к правой; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой; 4 – и. п.

6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – прыжок на правой; 2 – прыжок на левой; 3 – прыжок на двух; 4 – прыжком поворот на 90°.

Комплекс 4

1. И. п. – о. с., правую руку вверх. 1 – дугами в сторону, правую руку вниз, левую вверх; 2 – и. п.; 3 – дугами вперед правую руку вниз, левую вверх; 4 – и. п.

2. И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – четыре круговых движения руками вперед; 5–8 – то же назад.

3. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – выпад правой вперед; 2–3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и. п.; 5–8 – то же левой.

4. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх, наклон туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о. с., руки за голову. 1 – полуприсед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.

6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–4 – четыре подскока на левой; 5–8 – четыре подскока на двух; 9–12 – четыре подскока на правой; 13–16 – четыре подскока на двух.

4.9. Физкультурные минутки

Физкультурные паузы и физкультминутки – это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе учебной деятельности. Они имеют деятельностный характер, поскольку представляют собой моменты целесообразного переключения от одного вида деятельности на другой.

Малые формы занятий физическими упражнениями обычно подразделяют в первую очередь по продолжительности: физкультпаузы продолжительностью 5–7 мин, физкультминуты – 12 мин и микропаузы – 20–30 с.

Физкультурные паузы и физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в школе, независимо от возраста детей. Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм школьников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается

устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Однообразная работа вызывает продолжительное раздражение отдельных участков коры головного мозга. Происходит внутреннее торможение, которое приводит к снижению внимания и работоспособности детей. Работоспособность повышается быстрее, если процесс возбуждения на некоторое время переключается на другие центры коры головного мозга. В результате снижается умственное и нервное напряжение. К. Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку подвигаться 2–3 мин, и он подарит вам 20 мин дополнительного внимания». Каждый учитель должен знать, что признаки утомления у детей 6–7 лет появляются через 7–9 мин непосредственной образовательной деятельности, у детей 7–8 лет – через 10–12 мин, в 9–10 лет – через 12–15 мин. Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки.

Физкультурные минутки:

- обеспечивают активный отдых учащихся;
- переключают внимание с одного вида деятельности на другой;
- помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах;
- улучшают обменные процессы;
- способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Задачи физкультминуток:

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

В содержание физкультминутки могут входить различные ОРУ, выполняемые на месте с относительно небольшой амплитудой

движений, так как проводятся они в учебных классах, не приспособленных для занятий физическими упражнениями (не вставая со стула; вставая со стула, но не отходя от стола; передвигаясь по классу).

Форма и содержание физкультминуток должны быть разнообразны для получения наибольшего эффекта от их использования. Более четко ориентироваться в физкультминутках помогает их систематизация. Их можно объединить в следующие группы:

1. Оздоровительно-гигиенические. Выполняются как стоя, так и сидя: расправление плеч, прогиб спины, потягивания, повороты головы, зарядка для глаз.

2. Танцевальные. Выполняются под веселую музыку. Все движения произвольные, дети танцуют как умеют.

3. Ритмические. Выполняются под музыку, но отличаются от танцевальных более четким выполнением элементов.

4. Физкультурно-спортивные. Выполняются строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов, представляют собой традиционную гимнастику. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц. Сюда можно включить бег на месте, приседания, прыжки и др.

5. Двигательно-речевые. Выполняются под небольшие веселые стихи, которые дети читают коллективно, представляют собой различные движения, которые инсценируют данные стихи. Эта группа физкультминуток является одной из самых популярных на занятиях с младшими школьниками.

6. Подражательные. Представляют собой имитацию или подражание движениям людей, животных, работе транспорта и т.д. Успешное проведение этих физкультминуток целиком зависит от фантазии и творчества педагога.

Методика проведения физкультминуток

Команду для начала физкультминутки дает учитель. Непосредственное проведение организует и осуществляет учитель, а по мере привыкания детей к упражнениям на уроке для проведения физкультминутки может назначаться ученик. Учитель (или ребенок, ответственный за проведение физкультминутки) выходит к учебной доске, поворачивается лицом к классу, дает четкие команды для выполнения и сам правильно выполняет упражнения. Во время физкультминутки физкультурно-спортивного типа используются физические упражнения, заранее разученные на учебных занятиях по физической культуре. Во время проведения такой физкультминутки необходимо за минимальный отрезок времени добиться максимального результата, поэтому все действия

должны быть четкими и отлаженными до мелочей. Проводящий должен комментировать свои действия и управлять действиями класса: осуществлять показ в зеркальном положении, начинать упражнение вместе со всеми и продолжать счет до необходимого количества повторений, вместо последнего счета давать команду «Стой!». После этого необходимо сообщить детям, чтобы они заняли свои рабочие места, и продолжить урок в обычном режиме.

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это своего рода игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Так как на уроках дети много пишут, целесообразно включить упражнения для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность в игровой форме.

4. Произносить тексты физкультминуток учитель должен максимально выразительно, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети постепенно могут заучивать текст наизусть и произносить его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Никогда не принуждать делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их.

7. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия.

8. Если настал момент проведения физкультминутки согласно технологической карте урока, но дети работают сосредоточенно, то лучше немного переместить этот этап в ходе урока. Иначе можно рассеять внимание детей, отвлечь от задания, и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

У оленя дом большой

У оленя дом большой,
(*Руки через стороны вверх*)
Смотрит он в свое окошко,
(*Руки на пояс*)
Зайка по лесу бежит,
(*Прыжки на месте*)
Лапой в дверь стучит: «Стук, стук,
(*Хлопки в ладоши*)
Дверь открой! Там в лесу охотник злой».
(*Топаем ногами*)
«Зайка, зайка, забегай, лапу мне давай».
(*Хлопки в ладоши*)

Утром встал гусак на лапки

Утром встал гусак на лапки,
(*Потянулись, руки вверх – вдох-выдох*)
Приготовился к зарядке.
(*Рывки рук перед грудью*)
Повернулся влево, вправо,
(*Повороты влево-вправо*)
Приседанье сделал справно,
(*Приседания*)
Клювиком почистил пух,
(*Наклоны головой влево-вправо*)
Поскорей за парту – плюх!
(*Присели*)

Хомка

Хомка, хомка, хомячок,
(*Хлопки в ладоши*)
Полосатенький бочок.
(*Повороты туловищем влево-вправо*)
Хомка раненько встает,
(*Руки вверх – потянулись*)
Щечки моет, шейку трет.
(*Массаж лица*)

Подметает хомка хатку
(Наклоны вперед)
И выходит на зарядку.
(Ходьба на месте)
Раз, два, три, четыре, пять.
(Прыжки)
Хомка хочет сильным стать.
(Хлопки в ладоши)

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок!
Утром хомка просыпался,
За зарядку принимался,
Лапки кверху поднимал,
Тут же вниз их опускал.
Прыгал – топал, прыгал – топал,
И себе в ладоши хлопал.

Ну-ка, проверь, дружок
Ну-ка, проверь, дружок,
Ты готов начать урок?
Все ль на месте,
Все ль в порядке,
Ручка, книжка и тетрадка?
(Учитель усаживает детей)
Беритесь, ребята,
Скорей за работу.
Учитесь считать,
Чтоб не сбиться со счета.

Мы семь раз в ладоши хлопнем
Мы семь раз в ладоши хлопнем,
Восемь раз ногами топнем.
Прибавляем три к семи –
Столько мы присесть должны.
*(7 хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой,
10 приседаний)*

Буратино

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся.

Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся.

Руки в стороны развел,
Повернулся и пошел.
Без пальто гулял глупышка,
И замерз он, как ледышка.
Чтобы нам его согреть,
Будем прыгать и тереть.

Быстро встали, улыбнулись,
Выше-выше потянулись.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали. Сели, встали.
И на месте побежали.

Отвели свой взгляд направо,
Отвели свой взгляд налево,
Оглядели потолок,
Посмотрели все вперед.
Раз – согнуться-разогнуться,
Два – согнуться-потянуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
Пять и шесть – тихо сесть.

Цветы

Говорит цветку цветок:
«Подними-ка свой листок,
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой,
Да головкой покачай –
Утром солнышко встречай,
Стебель наклони слегка –
Вот и зарядка для цветка.
А теперь водой умойся,
Отряхнись и успокойся.
Наконец готовы все
День встречать во всей красе».

Для разминки из-за парт
Поднимаемся. На старт!
Бег на месте. Веселей!
И быстрее, быстрее, быстрее!
Делаем вперед наклоны –
Раз, два, три, четыре, пять.
Мельницу руками крутим,
Чтобы плечики размять.
Руки к солнышку потянем.
Руки в стороны растянем.
А теперь пора учиться
Да прилежно, не лениться.

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.
(Ходьба на месте)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.
(Приседания)
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери!
(Наклоны)

Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
(Прыжки)

Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
(Потягивания – руки вверх)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
(Ходьба на месте)

Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
(Поморгать глазами)
Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево-вправо)
Ах, как солнце высоко.
(Посмотреть вверх)
Мы глаза сейчас закроем,
(Закрыть глаза ладошками)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх влево)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз)
Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

Юные спортсмены

Любим спортом заниматься,
Будем очень мы стараться.
(Рывки руками перед грудью)
Мяч бросать и принимать,
(Руки вверх-вниз)
Метко вдаль его кидать.
(Имитировать бросок)

Ловко прыгать на скакалке,
Ног своих совсем не жалко.
(Прыжки на двух ногах)
Приседать и вновь вставать,
(Приседания)
Руки быстро поднимать.
(Поднять руки вверх)
Наклоняться вправо, влево.
(Наклоны)
Все мы делаем умело.

Устали? Сядьте ровно.
Разотрите все ладошки,
Приготовьте для хлопков:
Если правда – топайте,
Если ложь – то хлопайте.

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
(Наклоны вперед и назад)
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
(Круговые движения головой)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Поворот, наклон, прыжок

Поворот, наклон, прыжок,
Улыбнись, давай, дружок.
Еще попрыгай: раз, два, три!
На соседа посмотри,
Руки вверх и тут же вниз
И за парту вновь садись.

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали,
А сейчас мы отдохнем,
Сделаем зарядку.
Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.
Четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – тихонько за парту сесть.

Отдых наш – физкультминутка.
Занимай свои места!
Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!
Прямо спину вы держите,
Раз и два! Раз и два!
И под ноги не смотрите,
Раз и два! Раз и два!
Раз – присели, два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели-встали, сели-встали.
Ванькой-встанькой словно стали.
Раз-два, раз-два, заниматься нам пора!

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах
Отбивает каждый такт.
(Наклоны влево-вправо)
А в часах сидит кукушка,
У нее своя избушка.
(Дети садятся в глубокий присед)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью.
(Приседания)
Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга.
(*Вращение туловищем вправо*)
Повернемся мы с тобой
Против стрелки часовой.
(*Вращение туловищем влево*)
А часы идут, идут,
(*Ходьба на месте*)
Иногда вдруг отстают.
(*Замедление темпа ходьбы*)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
(*Бег на месте*)
Если их не заведут,
То они совсем встают.
(*Дети останавливаются*)

Раз, два, три – вперед наклон,
Раз, два, три – теперь назад.
(*Наклоны вперед-назад*)
Головой качает слон –
Он зарядку делать рад.
(*Подбородок к груди, затем голову назад*)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.
(*Дети садятся*)
Головою три кивка.
Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на место сесть опять.

Солнце спит и небо спит,
(*Ладони к левой щеке, к правой щеке*)
Даже ветер не шумит.
(*Качаем поднятыми вверх руками*)

Рано утром солнце встало,
(*Руки вверх, потянуться*)
Все лучи свои послало.
(*Качаем поднятыми вверх руками*)
Вдруг повеял ветерок,
(*Руками вверх-вниз*)
Небо тучей заволок.
(*Закрыли руками лицо*)
И деревья раскачал.
(*Туловище влево-вправо*)
Дождь по крышам застучал,
(*Прыжки на месте*)
Барабанит дождь по крыше,
(*Хлопки в ладоши*)
Солнце клонится все ниже,
(*Наклоны вперед*)
Вот и спряталось за тучи,
(*Приседаем*)
Ни один не виден лучик.
(*Встали, спрятали руки за спину*)

Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо-влево.
(*Круговое движение головой*)
А теперь руками крутим –
И для них разминка будет.
(*Круговое движение рук вперед и назад*)

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
(*Наклоны вперед и назад*)
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
(*Рывки руками перед грудью*)
Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
(Наклоны головой)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.
(Дети садятся за парты)

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
(Подскоки на правой ноге)
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
(Подскоки на левой ноге)
По тропинке побежим,
До лужайки добежим.
(Бег на месте)
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки.
(Прыжки на месте на двух ногах)
Стоп. Немного отдохнем.
И домой пешком пойдём.
(Ходьба на месте)

На физкультминутках в начальной школе важно учитывать особенности предмета, на котором проводится физкультминутка. Чтобы детям было интересно выполнять упражнения, нельзя допустить, чтобы физкультурные паузы воспринимались как скучные и надоедливые.

Математика. На уроке математики во время физкультминутки можно потренировать навыки счета, пространственное воображение и т.д.

Раз, два, три, четыре, пять,
Все умеем мы считать.
До пяти мы все считаем,
С силой гири поднимаем.
Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим.
(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз)

Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
(Расслабленное поднимание и опускание рук)
Наклонитесь столько раз,
Сколько форточек у нас.
(Наклоны в стороны, руки на пояс)
Сколько клеток до черты,
Столько раз подпрыгни ты.
(Прыжки на месте)
Мы теперь – канатоходцы,
Сколько можем простоять.
(Ходьба на месте, руки в стороны; ступни ног на одной линии, одна впереди другой)
Раз, два, три, четыре, пять.
Ну, а если силы взвесить,
Шесть, семь, восемь,
Девять, десять.
Хорошо мы посчитали
И нисколько не устали,
Голову поднимем выше
(Стойка – ноги врозь, руки вверх через стороны, вдох)
И легко, легко подышим.
(Руки расслабленно опустить вниз, выдох)

Много ль надо нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата,
А на них огромный круг,
А потом еще кружочек,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень-очень
Развеселый чудачок.
(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры)

Подтянитесь на носочках –
Столько раз,
Ровно сколько, сколько пальцев
(Показали сколько пальцев на руках)
На руке у вас
(Подняться на носках 10 раз)

Раз, два, три, четыре, пять,
(Хлопки в ладоши)
Топаем ногами.
(Топать ногами)
Раз, два, три, четыре, пять,
(Прыжки на месте)
Хлопаем руками.
(Хлопать в ладоши)
В хоровод встал серый заяц
(Шаги на месте)
И поет: «Я был зазнайкой!»
(Хлопать в ладоши)
А теперь могу считать –
Раз, два, три, четыре, пять.
(Прыжки на месте)
Прибавляю, отнимаю.
(Наклоны туловища вправо-влево)
Математику я знаю,
(Повороты туловища вправо-влево)
И поэтому с утра
Я кричу: «Ура! Ура!»
(Хлопки в ладоши)
Раз, два, три, четыре, пять!
(Шаги на месте)
Все умеем мы считать!
(Хлопки в ладоши)
Отдыхать умеем тоже,
(Прыжки на месте)
Руки за спину положим,
(Руки за спину)
Голову поднимем выше
(Руки на поясе, голова вверх)
И легко-легко подышим.
(Глубокий вдох-выдох)

Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре,
(Хлопки в ладоши)
Кто живет у нас в квартире?
(Шаги на месте)

Раз, два, три, четыре, пять,
(Прыжки на месте)
Всех могу пересчитать:
(Шаги на месте)
Папа, мама, брат, сестра,
(Хлопки в ладоши)
Кошка Мурка, два котенка,
(Наклоны туловища влево-вправо)
Мой сверчок, щегол и я –
(Повороты туловища влево-вправо)
Вот и вся моя семья.
(Хлопки в ладоши)

Головой качает слон
Раз, два, три – вперед наклон,
Раз, два, три – теперь назад.
Головой качает слон –
Он зарядку делать рад.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Головою три кивка.
Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на место сесть опять.

Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни
Вершиной вниз.
И вновь глазами
Ты по периметру веди.
Рисуй восьмерку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.
И на бочок ее клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец.
Зарядка окончилась.
Ты – молодец!

Русский язык. На уроках русского языка можно использовать игровые формы физкультминуток, направленные как на разминку пальцев рук, так и на работу со словами, звуками.

Движения выполняются пальцами в соответствии с содержанием стихотворения

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять,
Помогают мне считать.
И считали, и играли –
Пальцы все мои устали:
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать,
Этот – рядом прикорнул,
Этот пальчик уж заснул,
А другой давненько спит.
Кто у нас еще шумит?
Тише, тише, не шумите,
Пальчики не разбудите.
(Говорить шепотом)
Утро ясное придет,
Солнце красное взойдет.
(Говорить чуть громче)
Станут птички распевать,
Станут пальчики вставать.
(Говорить громко)
Просыпайся, детвора!
В школу пальчикам пора!

Раз, два, три, четыре, пять –
Вышли пальчики гулять.

(Поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца)

Раз, два, три, четыре, пять –
В домик спрятались опять.

(Поочередное сгибание пальцев в кулачок)

Капустка

Мы капустку рубим-рубим,

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз)

Мы капустку солим-солим,

(Поочередно поглаживаем пальцы)

Мы капустку трем-трем,

(Потираем кулачок о кулачок)

Мы капустку жмем-жмем.

(Сжимаем и разжимаем кулачки)

Для проведения физкультурных минуток не обязательно использовать стихи. Их можно провести и в игровой форме.

Например, между учениками класса распределяются буквы алфавита. Чтобы распределение проходило быстрее, можно напечатать буквы крупно на листочках и предоставлять право ребятам раздать их. Теперь каждый из участников превращается в клавишу печатной машинки. Задаем слово для печати, например, А-З-Б-У-К-А. Ребята сразу должны начать печатать его: услышав свою букву нужно присесть и встать, когда сядет следующая «буква». Забылся, не встал вовремя, вскочил с кем-то другим – печатная машинка сломалась, начинаем печатать заново! Сначала слова могут быть простыми, постепенно усложняем их. После некоторой тренировки, чтобы интерес к упражнению не пропал, можно его усложнить и печатать не только слова, но и словосочетания и даже предложения, заменяя пробел, например, хлопком учителя. Постепенно можно давать роль ведущего кому-то из учеников, занимая его место за партой. В конце игры обязательно надо спросить, кто из ребят ни разу не вставал, и попробовать из оставшихся «букв» составить какие-то слова.

Игры следующего характера можно варьировать и применять для отработки разных понятий.

Большая буква. Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх, если с маленькой – приседайте: *Барсик, котенок, город, Новгород, Анна, апельсин, река, Волга, кошка, корова, Тузик, птица, портфель.*

Мягкий знак. Если в названных словах мягкий знак служит для обозначения мягкости согласного – выполняйте приседание, для разделения согласного и гласного – рывки руками: *царь, гладенький, льдина, волчьи, варенье, радость, сентябрь, воробьи, здоровье, ученье, неученье, тьма.* Можно спросить детей, из какой пословицы последние слова.

Однокоренные слова. Если произносятся однокоренные слова, дети поворачиваются друг к другу лицом и хлопают в ладоши, если форма одного и того же слова – приседают.

Чтение. В связи с трудностью для детей процесса чтения необходимо строго регламентировать зрительную нагрузку в течение урока. По данным гигиенистов, непрерывная целесообразная продолжительность чтения составляет для учащихся 1-го класса 7–10 мин, для 2-го класса – 15 мин, для 3-го класса – 20–25 мин. Для ослабленных и близоруких детей при любых видах учебной деятельности непрерывная зрительная нагрузка на близком расстоянии не должна превышать 10 мин.

На уроках чтения можно тренировать детей в запоминании стихов. Например, используя стихотворение Сергея Есенина, можно провести разминку за партами:

Осторожно ветер
За калитку вышел,
(Руки вверх, движения руками вправо-влево)
Постучал в окошко,
(Постучать кулачками по парте)
Пробежал по крыше,
(Перебирать пальчиками по парте)
Покачал тихонько
Ветками черемух,
(Руки вверх, движения руками вправо-влево)
Пожурил за что-то
Воробьев знакомых
(Постучать кулачками по парте)

И, расправив гордо
Молодые крылья,
(Перебирать пальчиками по парте)
Полетел куда-то
Вперемешку с пылью.

Можно занимательно использовать тематические рифмовки.
Например:

Мы немножко отдохнем:
Пятачок бежит с шаром.
Вини-Пух присел под куст:
«Ой, никак не разогнусь!»
Взялся он за поясницу.
Вдруг к нему летит синица.
Винни помахал с азартом
И вернулся вновь за парту.

Окружающий мир. На уроках окружающего мира с физкультминутками полезно совмещать воспитание экологической культуры младших школьников, например:

Вот мы деревце сажали,
Семя в землю зарывали.
(Потопать ногами и присесть)
Вырос тоненький росток,
(Встать, потянуться, проверить осанку)
Он и строен, и высок,
(Руки в стороны)
И другие распустились,
Дружно так зашевелились.
(Пальцы в стороны, пошевелить ими)
Налетел веселый ветер
И раскачивает ветки.
(Поочередные махи руками вверх-вниз)

Также можно формировать, особенно в 1 и 2 классах, представления о жизни животных, например:

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай,
Ты, как цапля, не зевай!

(Ходьба с высоким подниманием бедра на месте)
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка, тоже наклонись,
До носочка дотянись.
*(Наклоны с касанием правой рукой левой ступни,
левой рукой правой ступни)*

Совушка-сова,
Большая голова,
(Повороты туловища вправо-влево)
На суку сидит,
Головой вертит,
(Повороты головы вправо-влево)
Во все стороны глядит,
Да вдруг – как полетит!
(Рывки руками)

Комплекс физкультминуток для снятия утомления зрения

Обычно для снятия утомления зрения используют гимнастику для глаз. Эти упражнения эффективны для общего укрепления зрения, но для срочного снятия утомления зрения вряд ли пригодны, так как увеличивают нагрузку на глазные мышцы и только усиливают утомление. После этих упражнений требуется достаточно длительный срок полного отдыха для глаз, когда противопоказаны любые напряжения зрения, в том числе чтение и письмо [5]. Для незамедлительного снятия напряжения в мышцах глаза на общеобразовательных уроках приводим следующий комплекс физических упражнений.

1. Упражнение «Согревание глаз». В положении стоя, ноги вместе опустить руки вниз, соединить ладони вместе и зажать их между коленями. Тело наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук. Выполнить трущие движения ладонью о ладонь 8–10 раз. Во время трения ладони не отрываются друг от друга. При трении нужно прикладывать умеренную силу, добиваясь возникновения в них тепла. После того как ладони разогреются, сложить их «лодочкой» и наложить на глаза (левую руку на левый глаз, правую, соответственно, на правый) таким образом, чтобы центры ладоней не касались глазного яблока. Глаза при этом закрыты. Держать ладони в таком положении

около 10 с, затем опустить руки. Повторить все элементы упражнения в указанной последовательности еще 2–3 раза. В заключении данного упражнения под ладонями смыкать и размыкать веки (8–10 раз).

2. Упражнение «Поглаживание шеи». Исходное положение – стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8–10 растираний. После этого поменять руки и выполнить то же упражнение левой рукой.

3. Массаж биологически активных точек на лице. Энергично потереть ладони одна о другую, согреть их. Прижать ладони к щекам, пальцы при этом накладываются на закрытые глаза. Выполнить синхронное поглаживание двумя ладонями «от бровей вверх – в стороны – к вискам» – 5–7 раз.

Комплекс физкультминуток для снятия утомления мышц кисти

1. Упражнение «Разогревание ладоней». Исходное положение стоя, руки внизу. Свободно, без напряжения наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. При этом необходимо следить, чтобы все движения выполнялись легко, без излишнего напряжения. При выполнении трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины. Время выполнения упражнения – 30–40 с.

2. Упражнение «Поглаживание рук». Встать свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой руки (5–7 раз). После этого выполнить поглаживание сначала одного, а затем другого предплечья – по 5–7 поглаживаний каждого.

3. Упражнение «Сплетение пальцев за спиной». Исходное положение стоя. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Остаться в позе 10–15 с, после чего принять исходное положение. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону.

Список литературы

1. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. [и др.]. Гимнастика : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. 6-е изд., стер. М. : Академия, 2009. 448 с.
2. Кузнецов Б. В., Шуткин С. Н. Организация и методика проведения физкультминут и физкультпауз : метод. рекомендации. Воронеж : ВГПУ, 2014. 16 с.
3. Ляпин Р. И., Трофимов О. Б., Хмельков А. Н. Теория и методика гимнастики: общеразвивающие упражнения : учеб. пособие. Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. 80 с.
4. Ляпин Р. И., Суровицкий В. Б., Иванчин А. В., Захарова Г. В. Строевые и общеразвивающие упражнения в гимнастике. Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 1996. 62 с.
5. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. М. : Владос-Пресс, 2003. 248 с.
6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Владос, 2000. 448 с.
7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М. : Владос, 2002. 160 с.

Учебное издание

**Позднышева Елена Анатольевна,
Горячева Юлия Александровна,
Терехина Оксана Вячеславовна**

**Методика проведения общеразвивающих упражнений
с детьми младшего школьного возраста**

Редактор *Л. Ю. Зимина*
Технический редактор *М. Б. Жучкова*
Компьютерная верстка *М. Б. Жучковой*

Подписано в печать 28.06.2024.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 3,49.
Тираж 10. Заказ № 328.

Издательство ПГУ.
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40.
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru

