

**ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Методические рекомендации
по организации и проведению гимнастики до учебных занятий
в режиме учебного дня
общеобразовательных организаций**

2015 год

Введение

Режим учебного дня школьника – система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена, и спортивный час в группе продленного дня.

Методические рекомендации содержат материалы по организации и проведению гимнастики до учебных занятий в режиме учебного дня, оптимизации средств и специфики подбора при составлении комплексов и отдельных упражнений, которые помогут педагогическому коллективу общеобразовательных организаций обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физическими упражнениями.

Гимнастика до учебных занятий

Гимнастика до учебных занятий является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ее цель – организовать учащихся в начале учебного дня, создать положительный эмоциональный настрой на активную учебную деятельность. Проведение гимнастики до занятий при оптимальном решении организационных мероприятий и целенаправленном использовании физических упражнений решает следующие задачи:

- повышает работоспособность учащихся на первых уроках,
- активизирует функциональные системы организма;
- оптимизирует уровни возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы,

- повышает интенсивность и концентрацию внимания и мышления, улучшает память,
- сокращает период вработывания организма;
- улучшает общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение,
- содействует формированию правильной осанки, координации движений, повышению внимания и двигательной активности;
- воспитывает привычку к регулярному выполнению физических упражнений;
- формирует умение правильно выполнять физические упражнения.
- способствует закаливанию организма и повышению его сопротивляемости к простудным заболеваниям (при условии проведения гимнастики до занятий на открытом воздухе).

Гимнастика до учебных занятий представляет собой комплекс из 5—8 несложных специально подобранных упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц и выполняемых в течение 6—8 минут (в младших классах — не более 5-6 мин). Гимнастика проводится ежедневно перед первым уроком в определенное время в помещении школы – в хорошо проветренных классах, коридорах, рекреациях или на спортивной площадке и пришкольной территории в теплое время года. Если выполнение комплексов гимнастики организовано на открытом воздухе, то целесообразно объединять обучающихся в группы по следующим параллелям классов: 1-2, 3-4, 5-6, и 7-8.

При выборе содержания комплексов гимнастики до учебных занятий следует учитывать возрастные, физиологические и психомоторные особенности учащихся, поэтому комплексы упражнений составляются отдельно для 1-2, 3-4, 5-6 и 7-8 классов.

Комплексы должны постоянно обновляться, их характер и интенсивность выполнения - соответствовать времени года. Упражнения можно рекомендовать учащимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями и выполнения их во время приготовления домашних заданий.

Независимо от места проведения гимнастики перед началом выполнения упражнений учащиеся не должны мешать друг другу. Их расположение должно соответствовать правилам техники безопасности с обязательным учетом дистанции и интервала (расстояния между учащимися в глубину и ширину). В классных комнатах упражнения выполняются в построении - колоннах между рядами столов или парт. Ширина проходов между рядами парт (столов) должно составлять не менее 0,6 м, расстояние от последних парт до шкафов вдоль задней стенки – 0,8 м. В рекреации или на площадке построение учащихся произвольное – в круг, в шеренгу, в рассыпную, в колонну по 2, 3, 4 и т.д. Для соблюдения правил техники безопасности дистанция и интервал

между учащимися должны быть не менее 1,5 – 2 шагов. При построении в колонну девочки располагаются за мальчиками. Упражнения выполняются в повседневной одежде. Если в ней присутствует пиджак или жакет, то их следует снять.

Проведение гимнастики до занятий не даст результата без выполнения определенных требований к учащимся, учителям и родителям: своевременного прихода в школу, соблюдения режима проветривания помещений, организации построения, начала, проведения и окончания гимнастики, контроля за правильным выполнением каждого упражнения и комплекса в целом. Игнорирование этих требований может привести к обратным результатам: ухудшению дисциплины, безразличию, игнорированию правил и др.

Дежурные по школе (учителя и ученики) приходят за 10-15 минут до начала гимнастики до уроков, проветривают классы или рекреации (открывают окна при любой погоде). С началом общего сигнала (музыкального, голосового, телевизионного) каждый класс или параллель классов начинает выполнение комплексов. В начальной школе гимнастику целесообразно проводить классным руководителям, активистам из числа обучающихся старших классов, хорошо подготовленным учащимся 1-4 классов, учащимся, у которых первый урок по расписанию «Физическая культура». В 5-8 классах гимнастику проводят учителя-предметники, физорги и инструкторы (2-3 ученика от каждого класса). Физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы.

Независимо от того, где проходит гимнастика, в помещении школы или на открытом воздухе, учитель, проводящий первый урок, находится около класса, наблюдает за порядком, контролирует правильное выполнение упражнений и при необходимости оказывает помощь учащимся.

Характеристика средств и специфика их подбора при составлении комплексов гимнастики до занятий

Подбор упражнений, составляющих содержание комплексов гимнастики до занятий, должен проводиться с учетом усвоения учащимися основных двигательных действий, умений и навыков, предусмотренных программой по физической культуре.

Следует помнить, что в процессе выполнения комплекса эффективность любого отдельного упражнения зависит от компонентов физической нагрузки - количества упражнений и их повторений, сложности упражнений, интенсивности и амплитуды, ритма и темпа, исходных положений, времени и характера отдыха и может изменяться в зависимости от продолжительности его

использования по времени и последовательности выполнения упражнения. Эти характеристики обеспечивают наивысший физиологический эффект, избирательный характер воздействия упражнений на отдельные части тела, группы мышц и на функциональные системы организма и могут применяться в разнообразных вариантах и комбинация.

Увеличение или снижение нагрузки, четкий ритм и строгая дозировка при выполнении комплекса упражнений способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшают ритмичность сокращений, увеличивают ударный объем сердца. Выполнение упражнений в коллективе способствует воспитанию организованности и дисциплины.

Вариативность комплекса упражнений осуществляется следующими способами (приложение №7):

- изменение количества частей тела (*рук, туловища и ног*), участвующих в упражнении,
- использование различных плоскостей движений разными частями тела (*сагиттальной, фронтальной, горизонтальной*),
- использование разнонаправленных движений в суставах различных частей тела,
- использование различного ритма движения рук и ног,
- изменение частоты использования новых движений,
- изменение направления выполнения движений,
- использование перемещений в пространстве.
- изменением исходных положений (*уменьшение или увеличение площади опоры, удлинение или уменьшение рычага – например, поднимание рук при наклоне туловища*);
- ускорение или замедление темпа движений.

Схема последовательности выполнения упражнений :

- упражнения для осанки;
- упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на координацию;
- упражнения на дыхание и внимание.

Для подбора содержания комплекса могут быть рекомендованы физические упражнения и движения, не требующие повышенной физической нагрузки и не вызывающие больших мышечных усилий:

- ✓ упражнения, содействующие формированию правильной осанки;

- ✓ упражнения, воздействующие на основные группы мышц – шеи, кисти, стопы, предплечья;
- ✓ упражнения на координацию и регуляцию эмоционального состояния;
- ✓ упражнения на растягивание;
- ✓ упражнения на расслабление (навыки мышечной релаксации) и восстановление дыхания;
- ✓ упражнения, характерные для танцевальных направлений;
- ✓ упражнения, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения.

Важное место в комплексах гимнастики до занятий занимают **упражнения, содействующие формированию правильной осанки**. Широко используются упражнения, направленные на укрепление крупных мышечных групп (мышц, приводящих лопатки, мышц шеи, спины, стоп) и упражнения на растягивание и расслабление. Следует включать упражнения, способствующие развитию органов дыхания и воздействующие на диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса.

Поддерживать правильную осанку помогают следующие упражнения:

- ✓ повороты, наклоны, медленные вращения головы;
- ✓ потягивания с одновременным подниманием рук; разведение рук вперед-наружу-кверху с напряжением и последующим расслаблением плечевого пояса;
- ✓ круговые движения рук, сгибания рук к плечам (одновременно);
- ✓ отведение и сведение, поднятие и опускание плеч, круговые движения плечами (одновременно);
- ✓ наклоны назад и прогибы в грудной части тела с отведением локтей в стороны;
- ✓ полуприседания;
- ✓ выпады вперед, в сторону, назад (туловище в вертикальном положении);
- ✓ допускаются упражнения в равновесии (стоя на одной ноге, другая согнута или отведена вперед (в сторону, назад), руки на пояс (в стороны, к плечам и т.д.) с учетом возраста, места проведения и одежды;
- ✓ подъемы на носки, перекаты с пяток на носки и обратно с учетом вида обуви.

Оптимальные исходные положения:

- стоя, сидя;
- положения рук – вверх, в стороны, на пояс, за голову, за спину, согнуты к плечам, согнуты назад, промежуточные положения рук (под углом 45°);
- положения ног – вместе; врозь; правая (левая) вперед; скрестно правой (левой); полуприсед.

Учителя должны обращать внимание учащихся на осанку (спина прямая, плечи отведены, подбородок приподнят), на исходное положение, правильность работы рук, ног, туловища, положение головы. Помощь в исправлении ошибок и неточностей в движениях обязательна, так как небрежность, нечеткость, вялость при выполнении упражнений исключают мышечное напряжение, следовательно, снимают положительный эффект.

Количество повторений каждого упражнения колеблется от 2 до 4 раз. Темп выполнения медленный. Амплитуда – в зависимости от характера упражнений и места проведения.

Упражнения, воздействующие на основные группы мышц, имеют большое значение для укрепления мышц всех частей тела (плечевого пояса и рук, туловища, ног), что в дальнейшем позволяет человеку овладевать более сложными двигательными навыками. Они направлены на развитие двигательных способностей, повышение функционального уровня сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма и являются средством оздоровления.

Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, содействуют формированию мышечного корсета и правильной осанки. Упражнения для шеи и туловища выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на координацию и пространственные характеристики. Наклоны туловища и поднимания ног укрепляют мышцы брюшного пресса. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия. Движения стопой укрепляют связки и мелкие мышцы ног, поднимания, маховые движения ногами, приседания, выпады положительно влияют на развитие подвижности суставов, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие их силы и гибкости. Активная работа всех крупных мышц тела человека значительно повышает функциональный уровень обменных процессов всех систем организма в целом.

Ориентиром при составлении комплекса и отдельных упражнений могут быть следующие варианты:

- ✓ поднимание и опускание прямых рук (вперед, вверх, в стороны); то же, сжимая и разжимая кисти рук; сгибания и разгибания рук; круговые движения, дуги руками в различных плоскостях; повороты рук внутрь и наружу (поочередно, последовательно, одновременно); рывки руками; свободное потряхивание рук;

- ✓ повороты, наклоны, круговые движения головой; повороты туловища (вправо, влево); наклоны туловища в стороны, полунаклоны (вперед, назад) и прогибы в грудной части тела; круговые движения туловища с различным положением рук;
- ✓ разведение и сведение пяток с вставанием на носки и без; разведение носков, затем вставая на носки, разведение пяток наружу и т.д., то же – в обратном порядке; вращение стопой; поднимание согнутой ноги и опускание, отведение и приведение; сгибание и разгибание поднятой вперед ноги (носок оттянут, носок притянут), отведенной назад ноги; движения поднятой вперед ногой (вверх-вниз, круговые, восьмеркообразные); отставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад);
- ✓ полуприседания на двух ногах (с наклоном туловища в сторону, с различным положением рук), с пружинящими движениями; выпады (вперед, в сторону, назад); круговые движения ногами в коленях (таз остается на месте), круговые движения тазом – в стойке ноги врозь, ноги вместе.

Теоретически количество общеразвивающих упражнений беспредельно, и они могут варьироваться бесконечно. Умение правильно, точно выполнять согласованные движения, рук, ног, головы и туловища с разными мышечными усилиями в различных временных и пространственных пределах, концентрировать свои усилия и быстро действовать в условиях переключения внимания, в значительной степени влияет на развитие двигательных способностей и умственное развитие учащихся.

Разнообразный характер упражнений, требующий активного внимания и контроля за включением новых движений, не только обогащает двигательную культуру, но и положительно влияют на развитие нервной системы, регулируют общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение школьников.

Координационное усложнение любого упражнения осуществляется следующими способами: уменьшением или увеличением количества частей тела, участвующих в упражнении; движениями разными частями тела в различных плоскостях движения (сагиттальной, фронтальной, горизонтальной); разнонаправленными движениями в суставах различных частей тела; изменением ритма движения рук и ног; «зеркальным» выполнением упражнения; перемещением в пространстве.

При подборе упражнений следует учитывать характеристики координационных способностей – точность (правильность принятия заданных

положений и выполнения отдельных и целостных движений), ориентировка в пространстве (меняющиеся условия конкретной двигательной деятельности), равновесие (статические и динамические положения тела):

- ✓ упражнения для развития равновесия (например, стойки на одной ноге с заданиями; вращения, повороты вокруг собственной оси с последующим выполнением поз по заданию);
- ✓ упражнения в ходьбе на месте, с поворотами, с перемещением в пространстве;
- ✓ упражнения на точность выполнения поз и движений (например, промежуточные положения рук под разными углами, «рисование» цифр, букв);
- ✓ упражнения в парах;
- ✓ упражнения-задания с использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание;
- ✓ упражнения и движения танцевального характера под музыкальное сопровождение.
- ✓ Рекомендуется использовать упражнения общего воздействия для плечевого пояса и рук, туловища, ног с изменением следующих параметров:
 - ✓ смена положений рук – вперед, в стороны, вверх, перед грудью и т.п.;
 - ✓ смена положений ног – основная стойка, стойки - ноги врозь, ноги скрестно и т.п.;
 - ✓ смена положений туловища – наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады, стойки на одной ноге и т.п.;
 - ✓ одноименные и разноименные (одновременные или последовательные) движения руками и ногами;
 - ✓ сочетания движений рук и ног (ассиметричные движения руками и пружинистые, синкопированные движения ногами);
 - ✓ движения туловища в сочетании с движениями ног и рук;
 - ✓ приседания с движениями рук и туловища;
 - ✓ выпады с наклонами туловища и движениями рук;
 - ✓ движения рук, туловища в сочетании с перемещением.

Установлено, что плавные, округлые, волнообразные, пружинящие движения учащиеся выполняют учащимися с большим удовольствием потому, что они вызывают определенные благоприятные сдвиги в физиологических функциях. Такие движения не ведут к резким изменениям сердечно-сосудистой системы (учащению сокращения сердца, повышению кровяного давления), у учащихся не возникает субъективного чувства тяжести, утомления. Особенно ценно то, что по энергетическим затратам эти упражнения не уступают

движениям противоположного характера - прямолинейным, выполняемым сокращением только больших групп мышц. Это позволяет хорошо развить опорно-двигательный аппарат и у тех учащихся, которые которых имеют скромные функциональные возможности организма.

Целостный характер любого упражнения достигается одновременным включением в действие многих суставов и мышц, даже самых мелких: одни выполняют основное действие, другие — дополнительное. Например, мах или взмах руками и туловищем сопровождается пружинящим движением ног; наклон выполняется спружиниванием или взмахом; приседания соединяются со сгибанием и выпрямлением позвоночника (круглый присед) и волнообразными или маховыми движениями рук. К целостным элементам упражнений относятся взмахи, “волны”, пружинные движения, а также некоторые варианты расслаблений, в которых движение последовательно и слитно передается от одной части тела к другой.

Оптимальные исходные положения:

- стоя;
- положения рук – вверх, в стороны, вперед, назад, на пояс, за голову, к плечам, перед грудью, перед собой - правая сверху, над головой, за спину, согнуты вперед (в стороны, назад), скрестно вперед перед грудью; промежуточные положения рук (под углом 45°);
- положения ног – вместе; врозь; правая (левая) вперед; скрестно правой (левой); полуприсед.

Количество повторений каждого упражнения колеблется от 4 до 6 раз. Темп выполнения медленный и средний. Амплитуда – в зависимости от характера упражнений. и места проведения. Движения головой выполняются при условии расслабленных мышц шеи с постепенным увеличением амплитуды. Поднимание прямой ноги, наклонное положение туловища вперед, назад выполняется под углом не более $45 - 50^{\circ}$). Упражнения с перемещением в пространстве, в парах, в равновесии рекомендованы к выполнению при наличии свободного пространства в школьных коридорах, рекреациях, и соблюдении безопасных условий для двигательной деятельности учащихся.

Простые и легкие **упражнения на расслабление** предохраняют учащихся от быстрого утомления и способствуют рациональным и экономным движениям. Обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма и статических положений.

Для овладения умением расслаблять мышцы используются следующие упражнения:

- ✓ поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей (из положений - кисть поднята; кисть опущена; кисть напряжена, кисть в кулаке), предплечий (свободное покачивание предплечий), плеч (поднимание, опускание, приведение, отведение) поочередно и одновременно;
- ✓ потряхивание кистями, руками и ногами;
- ✓ расслабление мышцы плечевого пояса за счет уменьшения степени напряжения мышц из положения наклона вперед (руки вверх; в стороны; назад; за спиной);
- ✓ раскачивание расслабленных рук в стороны поочередными сгибаниями и выпрямлениями ног, с небольшим наклоном туловища вперед;
- ✓ встречные размахивания руками вниз с поворотами туловища;
- ✓ круговые движения рукой с постепенным ускорением и последующим замедлением (в боковой, лицевой плоскостях), с легким сгибанием ног и разгибанием ног;
- ✓ «волны» туловищем с движением рук вперед; вниз-назад и вверх; с приставным шагом.

Оптимальные исходные положения:

- стоя, сидя;
- положения рук - вверх, в стороны, на пояс, за голову, согнув к плечам;
- положения ног - вместе, врозь, правая (левая) вперед.

Для более быстрого и четкого овладения чувством расслабления удобнее всего принимать наклонное положение туловища (угол полунаклона $45 - 50^{\circ}$). После каждого движения выдержать паузу для прочувствования расслабленного положения.

Количество повторений каждого упражнения колеблется от 2 до 4 раз. Темп выполнения медленный. Амплитуда упражнений – в зависимости от характера упражнений и места проведения.

Упражнения на растягивание характеризуются ритмичными движениями в медленном темпе, которые могут выполняться напряженно или расслабленно, с использованием движений рывкового или «пружинного» характера, с приложением собственных или внешних усилий, с постепенным увеличением амплитуды. В комплексах возможно использование следующих упражнений:

- ✓ потягивания (с фиксацией подъема на носки): подъемы рук в стороны, вверх (одновременно, попеременно) с прогибом в грудном отделе, потягиванием вверх и с последующим их опусканием; последовательное поднимание рук дугами внутрь (наружу); разведение рук в стороны-

назад-вниз с напряжением и последующим расслаблением плечевого пояса;

- ✓ повороты или наклоны головы,
- ✓ пружинистые надавливания на пальцы (пальцы вместе, разведены); повороты кистей ладонями наружу с одновременным напряженным разгибанием рук (вниз, вверх, вперед); движения согнутыми руками к плечам (вперед и назад, круговые);
- ✓ поднимание и опускание, сведение и разведение лопаток (одновременно, поочередно);
- ✓ круги руками: одной, двумя в лицевой плоскости в одну и другую сторону одновременно и последовательно; в одну сторону (вправо, влево); одной, двумя в боковых плоскостях (одной, двумя вперед, назад и разноименно);
- ✓ рывки руками: назад (согнутыми, прямыми руками, кисти в кулаках; пальцы сплетены за спиной, кисти повернуты ладонями назад) одновременно; в стороны-назад (согнутыми, прямыми; ладонями книзу, кверху) одновременно; вверх-назад (прямыми руками, кисти в кулаках) попеременно и одновременно; в стороны согнутыми поочередно; с поворотом туловища;
- ✓ хлопки руками перед собой и за спиной;
- ✓ толчки и удары: прямой удар поочередно правой и левой рукой; удары вверх поочередно, одновременно двумя руками, с вставанием в конце удара на носки; удары вверх-назад согнутыми руками поочередно и одновременно; в стороны с поворотом предплечий, над головой; локтями вверх, вниз; согнутыми руками внутрь-в стороны; соединение различных ударов; имитационные бросковые и толчковые движения.

Оптимальные исходные положения:

- стоя, сидя;
- положения рук – вверх, в стороны, вперед, назад, за голову, к плечам, перед грудью, перед собой-правая сверху, над головой, за спину, согнуты вперед (в стороны, назад), скрестно вперед перед грудью;
- положения ног - вместе, правая (левая) назад, в сторону, вперед, скрестно;

При выполнении упражнений в потягивании особое внимание следует обращать на полный вдох при опускании рук и на глубокий вдох при поднимании рук с выдвиганием грудной клетки вперед. Рывковые движения руками следует начинать с покачиваний, постепенно увеличивая амплитуду и скорость движения, без наклона головы вперед, при этом следить за осанкой учащихся. Особо осторожно следует подбирать упражнения рывкового характера для учащихся младшего возраста, не допуская перегрузок на суставы

и в особенности на позвоночник. Круговые движения руками могут выполняться напряженно и расслабленно.

При выполнении упражнений руками толчкового и ударного характера в работу вовлекаются все суставы и мышцы плечевого пояса и рук, которые должны работать в определенном направлении, с небольшими поворотами и наклонами туловища, используя шаги вперед (назад, в сторону).

Количество повторений каждого упражнения колеблется от 2 до 4 раз. Темп выполнения потягиваний медленный, остальные движения выполняются в среднем темпе. Амплитуда – в зависимости от характера упражнений и места проведения.

Уникальными средствами оздоровления, воспитания физических качеств, создания хорошего настроения и повышения работоспособности учащихся являются упражнения, выполняемые под музыку с применением **элементов ритмической гимнастики и аэробики**.

Неограниченный выбор средств ритмической гимнастики и аэробики:

- оказывает полное воздействие на все мышечные группы и суставы,
- формирует эстетику и пластику движения, умение выполнять упражнения в определенном темпе и ритме,
- развивает координацию, двигательную и музыкальную память,
- раскрывает артистизм, эмоциональность и умение неординарно мыслить,
- повышает общий эстетический уровень учащихся.

Общеразвивающие упражнения и элементы танцев, насыщенные эмоционально-образными движениями, создают условия для проявления положительных эмоций и творческой активности учащихся (привлечение к составлению комплексов упражнений и композиций под музыкальное сопровождение),

Упражнения ритмической гимнастики просты по своей структуре. В зависимости от характера музыки и желания учащихся в комплекс могут быть включены адаптированные танцевальные движения в различных стилях (диско, брейк, джазовый и классический танец, танец-модерн), элементы народно-сценических и бальных танцев:

- ✓ наклоны и повороты головы (с чередованием движений вперед-назад, вправо-влево);
- ✓ различные движения руками - сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения кисти, предплечья, плеча (одновременно и попеременно, в различных плоскостях) в сочетании с поворотом, полунаклоном, полуприседом; хлопки в ладони;

- ✓ различные движения ногами – переступания, приставные шаги в сочетании с пружинистыми движениями; шаги вправо-влево, вперед-назад; легкие сгибания в коленях, стопах; полумахи, махи и пролуприседы;
- ✓ движения туловищем - полунаклоны, повороты в сочетании с полуприседами, движениями руками и ногами; круговые и волнообразные движения, движения по дуге вперед; прогиб в грудной части тела.

Оптимальные исходные положения:

- стоя, сидя;
- положения рук - вверх, в стороны, на пояс, за голову, перед грудью, согнув к плечам;
- положения ног - вместе, врозь, скрестно правой (левой), полуприсед.

Характерной чертой комплексов с элементами ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различном темпе. Медленный и средний темп используется для движений, выполняемых туловищем и ногами (на 2 или 4 счета); в быстром темпе с малой амплитудой выполняются упражнения с участием головы, рук, ног и мелкие движения кистями, предплечьями, стопами. Рекомендуется постепенный переход от медленного темпа к быстрому, от простых упражнений к более сложным, и наоборот. Количество повторений каждого упражнения колеблется от 4 до 6 раз.

Из разновидностей аэробики можно использовать классическую и танцевальную аэробику - оздоровительную аэробику, содержание которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Яркой выраженной чертой танцевальной аэробики является использование соответствующей музыки.

В зависимости от используемого стиля танца возможно использование элементов следующих танцевальных направлений:

- фанк-аэробика (современный танец в стиле фанк с акцентом на свободную пластику рук, пружинящую ходьбу),
- сити-джем-аэробика (негритянский стиль “сити-джем”),
- хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле “хип-хоп”),
- латин-аэробика, также именуемая салса-аэробика (на основе латиноамериканских танцев),
- афро-джаз-аэробика (с элементами африканских танцев).

Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике, отличаются доступностью и простотой. Элементы могут объединяться в соединения (связки) с учетом логического перехода от одного движения к другому.

Комплекс для любой возрастной группы учащихся можно составить, используя следующие элементы в различных формах:

- ✓ ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по кругу, диагонали.
- ✓ разновидности шагов - V-шаг (с продвижением вперед или назад, с поворотом налево, направо, кругом), приставной шаг (в сторону назад, вперед, по диагонали; с поворотом направо, налево, кругом; с полуприседом); скрестный шаг в сторону и его вариант «крест»; мамбо-шаги выполняются с покачиванием бедер (стиль латинских танцев); шаги – полька, ча-ча-ча, твист;
- ✓ выставление ноги на носок с подскоком на опорной ноге и без (вперед, в сторону, назад или в диагональ с касанием носком пола, без переноса тяжести тела). Разновидности: выставление на пятку вперед, в сторону, назад или в диагональ; выставление ноги на носок в диагональном направлении в скрестном положении впереди или сзади;
- ✓ переходы с одной ноги на другую в стойке ноги шире плеч;
- ✓ скачки с одной ноги на две: шаг в сторону (вперед, назад, в сторону, в диагональ) в сочетании со скачком с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе.
- ✓ шаги и упражнения, характерные для танцевальных направлений: хип-хоп, фанк, стрит-джаз, брейк-данс; изолированные движения грудной клетки, головы, плеч, таза;
- ✓ упражнения на гибкость без фиксации позы, на координацию верхних и нижних конечностей; в контакте с партнером или партнерами.

С целью обогащения двигательного опыта учащихся и их познаний в области современных направлений фитнеса многие учителя физической культуры используют комплексы, составленные на основе новых видов аэробики, таких как:

- аэробоксинг – синтез аэробики, бокса, карате (упражнения под ритмичную музыку; по одному или в парах, имитирующие движения боксера на ринге или каратиста на татами).
- ки-бо (или тай-бо) – в основу положены элементы у-шу, таэквандо, кикбоксинга, и других видов восточных единоборств, а также техник медитации.

Учитывая, что упражнения с использованием боевых искусств имеют оздоровительную направленность, все технически и физически сложные упражнения должны быть исключены.

Разновидности шагов следует выполнять мягко, без удара об пол, с изменением ритма, направления, частоты, темпа, движения рук и ног в различных плоскостях, перемещения в пространстве. Шаги с поворотом кругом

выполняются на двух ногах на 4 счета. Связки из базовых элементов (шаг, бег, подскок, прыжок (ноги врозь, ноги вместе), выпад, мах, подъем колена) удобно составлять на 32 счета (по «восьмеркам»). При конструировании связок необходимо учитывать, что завершающее движение одного вида шагов должно быть исходным положением для другого вида шагов. Движения руками могут выполняться одновременно, последовательно, поочередно. В связках шаги могут объединяться от простого к сложному с постепенным расширением пространства передвижения.

В комплексах гимнастики до занятий с элементами аэробики следует использовать преимущественно ходьбу, базовые элементы и др. без пружинистых движений голеностопного сустава (поднятия на полупальцы, т.к. обувь учащихся не спортивная), с амплитудой движений руками, ограниченной высотой уровня плеч (горизонтали), что характерно для выполнения упражнений с низкой (ударной) нагрузкой. Количество повторений каждого упражнения или связки колеблется от 4 до 8 раз, темп выполнения - медленный, средний, быстрый, амплитуда движений - в зависимости от возраста учащихся, характера музыки и ее стиля, от характера упражнений и места проведения.

Ритмический и аналитический характер движений формируют у учащихся навыки **рационального дыхания**, умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. С самого начала изучения комплекса упражнений особое внимание надо уделять правильному дыханию. Известно, что задержка дыхания приводит к неправильной работе всего организма человека. Этот процесс происходит при стесненном положении грудной клетки, напряжении брюшных мышц, принятии статических положений, перенапряжениях и во время разучивания новых, непривычных, в особенности медленных движений. В каждом упражнении есть моменты, когда усиленному вдоху и выдоху способствуют движения рук и ног, полуприседы, повороты, полунаклоны и наклоны туловища. Например, поднятие и разведение рук в стороны способствует растягиванию мышц грудной клетки, тем самым облегчается вдох. Наклон туловища вперед, присед, подъем ноги вперед вызывает поднятие диафрагмы, чем облегчает выдох (вдох приходится на момент расслабления, выдох – на время наибольшего напряжения работающих мышц). Таким образом, подбирая упражнения, необходимо установить моменты, способствующие вдоху и выдоху.

Следует помнить следующие правила:

- не задерживать дыхание более 2-3 секунд,
- чем глубже вдох, тем активнее выдох,

- последовательность движений по возможности приспосабливать к ритму дыхания,
- во время выполнения движений дыхание должно соответствовать положениям туловища,
- при незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот (вдох через рот выполняется при интенсивных физических нагрузках и когда требуется пропустить в легкие большое количество воздуха).

Соблюдение этих несложных правил обезопасит учащихся от последствий чрезмерного мышечного напряжения, окажет содействие в увеличении жизненной емкости легких и улучшении экскурсии грудной клетки.

В качестве повышения интереса учащихся к дыхательным упражнениям и усилению их оздоровительного эффекта можно использовать адаптированные упражнения из комплексов дыхательной (парадоксальной) гимнастики по методу А.И. Стрельниковой. Особенностью этой методики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела, тренируют все мышцы дыхательной системы за счет активного, направленного короткого вдоха, после которого выдох происходит сам собой. В упражнениях (например, «Насос», «Маятник» и т.д.) рекомендуется выполнять вдох при наклоне вперед, а выдох – при выпрямлении (обычно вдох делается при расширении грудной клетки, выдох – при сжатии; 4 серии по 8 вдохов-движений). Отсюда и название – парадоксальная гимнастика.

Рекомендации для составления комплексов гимнастики до занятий:

- ❖ подбор упражнений должен соответствовать возрастным, физиологическим, психомоторным особенностям учащихся, месту проведения и педагогическим принципам;
- ❖ весь комплекс должен равномерно воздействовать на все крупные мышечные группы в определенной последовательности, не вызывая утомления и перевозбуждения учащихся (*первые упражнения должны тонизировать организм, усиливать работу его функций, способствовать выпрямлению позвоночника; следующие упражнения вовлекают в работу мышцы рук, туловища и ног, содействуют улучшению глубины и ритмичности дыхания, активизируют деятельность различных систем организма; упражнения, завершающие комплекс, должны содействовать активизации внимания, восстановлению до нормальной деятельности*

органов дыхания и кровообращения, чтобы учащиеся сразу смогли приступить к учебным занятиям);

- ❖ упражнения должны быть простыми, понятными, доступными для изучения и выполнения;
- ❖ упражнения должны легко дозироваться *(по усмотрению учителя);* количество повторений каждого упражнения должно соответствовать ситуации перед первым уроком *(внешние и внутренние факторы);*
- ❖ использование различных вариантов одного и того же упражнения с учетом амплитуды, траектории, длительности, темпа, возраста и пола учащихся;
- ❖ упражнения могут быть комбинированными; следует обращать внимание на чередование упражнений для различных мышечных групп, т.к. однообразные упражнения вызывают утомление местного характера *(возможно использование следующих схем: – после упражнений для рук использовать упражнения для ног; - если два упражнения для одной и той же группы мышц, то второе упражнение или вторая его часть должна быть для мышц-антагонистов);*
- ❖ усложнение комплекса возможно следующими способами: -включением дополнительных упражнений, -соединением двух или нескольких движений *(рук, туловища и ног),* -изменением исходных положений *(уменьшение или увеличение площади опоры, удлинение или уменьшение рычага – поднятие рук при наклоне туловища);* ускорение или замедление темпа движения;
- ❖ ритм дыхания должен соответствовать темпу движения;
- ❖ темп выполнения упражнений, как правило, медленный или средний;
- ❖ нагрузка постепенно нарастает к середине комплекса, затем снижается;
- ❖ качество – один из главных критериев при выполнении любых упражнений. Необходимо следить за правильным положением тела при различных движениях и за правильностью исходных положений для ног, рук, туловища *(от исходного положения зависит правильность выполнения того или иного упражнения, эффективность и результативность выполнения последующих движений, направленность воздействия упражнения, нагрузка на отдельные мышечные группы, устойчивость тела в пространстве и т. д.);*
- ❖ смена комплекса обычно проводится раз в три недели или не реже одного раза в месяц; возможна последовательная замена по 1 – 2 упражнениям в неделю или координационное изменение 1 – 3-х упражнений; иногда к уже знакомому комплексу можно подобрать новое музыкальное сопровождение;

- ❖ показ упражнений – «зеркальный»; способ выполнения упражнений – поточный и раздельный (с учетом подготовленности и возраста учащихся);
- ❖ желателен выполнение комплекса гимнастики до занятий под музыку, при этом следует учитывать, что для разных параллелей необходимы как разные по сложности комплексы, так и разное музыкальное сопровождение; музыка должна соответствовать характеру выполняемых упражнений, их темпу, ритму и продолжительности, ритм должен быть четким;
- ❖ культуру речи и поведение учителя, непринужденная атмосфера, возникновение неожиданных веселых ситуаций создают положительный эмоциональный настрой учащихся.

Не рекомендуются следующие виды упражнений:

- ❖ упражнения с большой амплитудой движений (махи, глубокие наклоны и выпады);
- ❖ акробатические упражнения, высокие прыжки, упоры присев, отжимания и т.д.
- ❖ упражнения, связанные с натуживанием и задержкой дыхания;
- ❖ упражнения, требующие резкого изменения статики;
- ❖ упражнения, требующие особенно резких движений и сложной координации;
- ❖ упражнения, требующие сильного напряжения и выносливости;
- ❖ упражнения танцевального характера, выполняемые с высокой (ударной) нагрузкой (с преимущественным использованием прыжков, бега, шагов с подъемом на полупальцы и фазой полета, подниманием рук выше уровня плеч (горизонтали)).
- ❖ в 1-2 классах с осторожностью использовать движения рывкового характера - руки назад из исходного положения стоя, руки вверх или руки в стороны. Как показывает практика, дети в таких случаях прогибают назад тело в поясничном отделе, не выпрямляют спину в области лопаток, а это ведет к закреплению неправильной осанки. Данные движения можно выполнять в положении сидя на стуле, когда подвижность позвоночника ограничена и движения выполняются за счет выпрямления спины.

Запрещены: гимнастические упражнения акробатического характера, любые травмоопасные движения, недопустимы резкие движения головой.

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Буцинская, П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., «Просвещение», 1990.
3. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I – IV классах. Минск, «Асар», 1995.
4. Гужаловский А.А., Вормин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск, «Полымя», 1988.
5. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5 – 6 лет. М., «Советский спорт», 2007.
6. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. М., «Советский спорт», 1988.
7. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение». 1980.
8. Крючек Е.С., Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М., «Терра-Спорт», 2001.
9. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., МГАФК, 2007.
10. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес-аэробика» (Методическое пособие). М., 2003.
11. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М., «Советский спорт», 1988.
12. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М., «Владос», 2003.
13. Методика физического воспитания школьников. Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. М., «Просвещение». 1989.
14. Мирская Н.Б., Коломенская А.Н., Ляхович А.В., Синякина А.Д., Самусенко И.Ю. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата учащихся общеобразовательных школ (Учебное пособие для учителей и медицинских работников). М., 2007.
15. Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. М., 1979.
16. Рипа М.Д. Его пример – другим наука. Журнал «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», №1 (10) 2005.
17. Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000..

18. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы (Учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2007.
20. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., «Академия», 1999.
21. Шипилова С.Г. Комплексы ритмической гимнастики. Кишинев, «Universitas», 1992

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Авторы -составители:

Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»
Бегун И.С. – методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»