

РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ СТАНДАРТАМ



**П.В. СТЕПАНОВ
С.В. СИЗЯЕВ
Т.Н. САФРОНОВ**

Программы внеурочной деятельности

*Юристско-краеведческая
деятельность*

*Спортивно-
оздоровительная
деятельность*

*Пособие для учителей
общеобразовательных
учреждений*

Москва
«Просвещение»
2011

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(корректирующая гимнастика
для учащихся 1–4 классов)**

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные

годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на

чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.

2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.

4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 102 ч.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корректирующей гимнастикой, — 15 человек.

Режим занятий — 2 раза в неделю по 1,5 ч.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка. Форма одежды: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	—
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6	—
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	—
2.2	Влияние питания на здоровье	2	2	—
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	—
3	Общая физическая подготовка	21	—	21
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	—	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	—	4
3.3	Упражнения для ног	4	—	4
3.4	Упражнения для туловища	5	—	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	—	4
4	Специальная физическая подготовка	54	2	52
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	14	2	12

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
4.2	Укрепление мышечного корсета	12	–	12
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	10	–	10
4.4	Упражнения на равновесие	6	–	6
4.5	Упражнения на гибкость	7	–	7
4.6	Акробатические упражнения	5	–	5
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Упражнения на расслабление	3	1	2
7	Самоконтроль и психорегуляция	4	1	3
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9	Контрольные испытания и показательные выступления	6	–	6
9.1	Физкультурный праздник	3	–	3
9.2	Праздник здоровья	3	–	3
	Всего	102	13	89

Содержание деятельности

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (6 ч)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2 ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (2 ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы (2 ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (21 ч)

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч). На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног (4 ч). На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища (5 ч). На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4 ч). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (54 ч)

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (14 ч). Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (12 ч). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10 ч). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (6 ч). На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (7 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (5 ч). Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой

и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (3 ч)

Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (6 ч)

9.1. Физкультурный праздник (3 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;

- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья (3 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корригирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Рекомендации по организации и содержанию занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при односторонней направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объёме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объёме. Также нежелательно

выполнять несколько упражнений из данных разделов подряд. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом — другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообще-ние целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную ин-формацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии пи-тания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на при-ём пищи или воды.

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы»

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школь-никам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная по-ходка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважи-тельное отношение к ученикам, помощь отстающим, спра-ведливость и гуманность при разрешении конфликтных си-туаций);
- проводить тренинги на закрепление норм;
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка»

ОФП не только ставит целью повышение уровня физиче-ской подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного вы-полнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т. д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точ-ности действий и корректности взаимодействий с товари-щами, что особенно важно в процессе гуманистического вос-питания.

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений»

Помимо соугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- элементы сложные и простые чередуются;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;
- чувство меры должно быть во всём.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу 4.1 «Формирование навыка правильной осанки»

Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;

- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу 4.4 «Упражнения на равновесие»

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

К разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием ученика, данный раздел работы даёт хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром. Поэтому к данным упражнениям партнёры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу 4.6 «Акробатические упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путём формирования противоположного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т. е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допустимой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учётом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимся. Всё это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу 5 «Дыхательные упражнения»

Важно:

- контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения;

- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание — акт единения с природой, а не просто одна из жизненно важных функций.

К разделу 6 «Упражнения на расслабление»

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинённым выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу 7 «Самоконтроль и психорегуляция»

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса школьников к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж»

Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);

- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделам **9.1** «Физкультурный праздник» и **9.2** «Праздник здоровья»

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, грамотой, его фото вывешивают на доске почёта. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям, следованию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования.