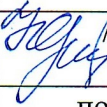


Комитет по образованию города Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>09</u> 2022	 Н. И. Юртайкина	 А. В. Загайнов
/Худолей Т. В.	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата « <u>30</u> » <u>09</u> 2022	Дата « <u>31</u> » <u>09</u> 2022 Приказ № <u>08</u>

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровячок»
4 класс
Срок реализации 2022/2023 учебный год

г. Барнаул 2022

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества 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, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным 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 корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей 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 счет использования корригирующих 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, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. 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 осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися 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, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать 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 такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям 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 (Здоровячок) 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 в школьниках 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 ребенка.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. Просвещение 2011г.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 раз в неделю.

Тематическое планирование 4 класс

№	Темы занятий	Рекомендуемые упражнения	Количество часов
1	Ознакомление с физическими свойствами фитбола, и правилами техники безопасности при выполнении упражнений на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> -различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке; - отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; -передача фитбола друг другу, броски фитбола. 	1
2	Обучение правильной посадке на фитбол.	<p>«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: - повороты головы вправо—влево; - поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; - поднятие и опускание плеч; - скольжение руками по поверхности фитбола; - сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; - по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. 	1
3	Базовые положения при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	<ul style="list-style-type: none"> - стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; -лежа на спине покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. <p>Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; 	1

4	Комплекс упражнений для разминки.	<p>-сидя на мяче ,удерживать равновесие . Руками придерживать мяч ,ноги вместе ,спина прямая. Делать небольшие подскоки ,не отрывая рук от мяча(10-12раз) -спина прямая, выполнить наклон, отводя левые руку и ногу в стороны. Затем наклон правой рукой и ногой. -сидя на мяче, руки скрестить над головой, ноги в стороны. Выполнить круговые движения тазом в лево и право ,одновременно фиксируя грудь. Игры.</p>	1
5	Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	<p>«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; Игры.</p>	1
6	Поддержание интереса к двигательной деятельности.	<p>- лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед - лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>	1
7	Воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	<p>- игровая гимнастика под музыку с фитболом; - ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с фитболом в руках. Игры.</p>	1
8	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и</p>	1

		<p>назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры.</p>	
9	Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	<p>-лежа на животе на фитболе, поворот на спину. -стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</p> <p>-сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>Игры</p>	1
10	Упражнения на укрепление мышечного корсета и формирование навыка правильной осанки.	<p>-сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p>Игры</p>	1
11	Научить выполнению упражнений на расслаблении мышц на фитболе.	<p>- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Игры.</p>	1

12	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> - стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. <p>Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; <p>Игры.</p>	1
13	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	<ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение - .сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; <p>из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение.</p> <p>Игры.</p>	1
14	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	<ul style="list-style-type: none"> -сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; <p>Подвижные игры.</p>	1
15	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> - поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; <p>Игры.</p>	1

16	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	<p>Покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры</p>	1
17	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	<p>- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>Игры.</p>	1
18	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	<p>- сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>- лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.</p> <p>- то же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>- лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение</p>	1
19	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>-стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p> <p>Игры.</p>	1
20	Научить выполнению упражнений для укрепления ног с использованием фитбола.	<p>-стоя на одной ноге ,руками опереться о мяч ,спина прямая. Приседая ,поднимаем вверх правую ногу ,согнутую в колене. Поднимаем не выпрямляя левую ногу.10 раз для каждой ноги.</p> <p>-сидя на мяче, выставить правую ногу на</p>	1

		пятку ,потом левую ногу на пятку.5-6 раз Игры.	
21	Научить выполнению упражнений,которые направлены на растяжение боковых мышц спины.	- сидя на мяче, выполнить наклон, отводя левые руку и ногу в стороны. Равновесие удерживать ,опираясь правой рукой о мяч.Упражнение выполнять,чередую опорную ногу и руку.Внимание акцентировать на растягивание мышц спины. -сидя на мяче,удерживать равновесие.Ноги разведены в стороны,Акцент на растягивание мышц спины и бедер.	1
22	Научить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. -Подвижные игры.	1
23	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	-в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе -сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение	1
24	Научить упражнениям для укрепления мышечного корсета и формированию навыков правильной осанки.	- лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой . - стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу Игры.	1
25	Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	-лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. -лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить	1

		фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. Игры.	
26	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Игры.	1
27	Научить упражнениям, которые увеличивают подвижность в тазобедренных суставах, исправляют деформацию стоп, формируют навык правильной осанки.	– лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекатить мяч вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертый раз перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. -лежа на полу,руки держим за головой..Ноги лежат на мяче.Приподнимать правое и левое плечо поочередно.Поясница плотно прижата к полу. Игры.	1
28	Научить упражнениям, которые развивают ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.	-подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону. -сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить. -сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.. -сидя на мяче делать круговые движения тазом. Подвижные игры.	1
29	Научить упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, тренируют вестибулярный аппарат.	-сидя на мяче,поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Игры.	1
30	Научить выполнению	- стоя в упоре на одном колене боком к мячу,	1

	упражнений на растягивание с использованием фитбола.	другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад. Игры	
31	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	-лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение -сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение Игры.	1
32	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Игры.	1
33	Научить выполнению упражнений, которые направлены на растяжение боковых мышц спины.	- сидя на мяче, выполнить наклон, отводя левую руку и ногу в стороны. Равновесие удерживать, опираясь правой рукой о мяч. Упражнение выполнять, чередуя опорную ногу и руку. Внимание акцентировать на растягивание мышц спины. -сидя на мяче, удерживать равновесие. Ноги разведены в стороны, Акцент на растягивание мышц спины и бедер Игры.	1
34	Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями	-лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. -то же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. -Лежа на спине на полу, ноги на фитболе,	1

		<p>поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p>-лежа животом на фитболе, опускаем руки и ноги вниз и расслабляемся.</p> <p>Игры.</p>	
--	--	--	--

4. Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (Здоровячок) распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками 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, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (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.

Организация и содержание занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников.

Особенности проведения занятий:

- Разнообразие решаемых оздоровительных задач.
- Баланс между разделами программы.
- На занятиях целесообразно исключать упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.
- Демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка).
- Не допускать монотонности
- Контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;

Виды подвижные игры с фитболом.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу

ВОРОНА

Дети стоят в кругу. Кидают мяч точно друг другу мяч точно друг другу в руки. Тот, кто уронит, выходит из игры. Он — «ворона». Садится в центр круга и каркает 10 раз.

ГРУЗИМ АРБУЗЫ

Дети стоят в кругу и быстро передают мяч друг другу, не роняя его. По свистку меняется направление движения мяча.

ТОННЕЛЬ

Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

БУСИНЫ

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «бусы» собраться в круг.