**Разминочный комплекс упражнений**

**для уроков физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе в процессе погружения в инновационный проект по созданию модели толерантности в процессе взаимодействия участников образовательного процесса с детьми с ОПФР**

Теория физического воспитания гласит, что физическая культура – есть составная часть общей культуры человека. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Особенное значение физическая культура для детей приобретает сейчас, когда телефоны завоевали внимание и пространство детей, а двигательная активность уменьшилась.

В рамках инновационного проекта по внедрению модели толерантности участников образовательного процесса через организацию продуктивного взаимодействия с ОПФР мною (учителем физической культуры и здоровья) совместно с педагогом-психологом была разработана программа разминки на уроках физической культуры для поддержки и правильного распределения нагрузок и интервалов между нагрузками. Чередование нагрузки и отдыха позволяет организму рационально и полноценно использовать и восполнять ресурсы организма.

Зачем нам потребовался такой комплекс упражнений? Дело в том, что в проекте каждый педагог (учитель) осуществляет свою функцию. В нашем проекте педагог психолог совместно с детьми создает мини-спектакль для включения детей с ОПФР в процесс эффективных коммуникаций. Выступлению детей на сцене предшествует несколько занятий по включению детей с ОПФР в режим эффективного взаимодействия. Дети младшего школьного возраста (1 класс), придя в школу, уже испытывают стресс, любой новый вид деятельности вызывает стресс и, в свою очередь, стресс вызывает эмоциональный и физиологический «зажим».

Прежде чем маленькие актеры выйдут на сцену, они должны научиться говорить, двигаться и, что важно, – расслабляться. Количество таких занятий по 15-20 минут недостаточно для закрепления материала, а между тем в процессе работы выяснилось, что дети испытывают некоторую дезадаптацию в связи с новыми видами деятельности.

Используются основные принципы организации педагогического процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении, а именно:

принцип природообразности, предполагающий воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей;

принцип систематичности – обусловливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании навыка;

принцип наглядности – базируется на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира, а это именно то, что необходимо для наших целей.

Когда ребенку показывают, как летает чайка или разбегается аист перед взлетом, его воображение работает быстрее и закон подражания лишь подталкивает его к правильному исполнению упражнения.

Поэтому за основу мы взяли упражнения по актерскому мастерству разнонаправленного действия, но с ожидаемым результатом – снятие стресса в различных ситуациях, приобретение новых навыков расслабления мышечных зажимов, раскованности в движениях. Эти упражнения применяются на уроках физической культуры и здоровья в разминочном блоке, имеют задачу поддерживающего комплекса процессов (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые развертываются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

**1. Разновидности прыжков**

1. *Упражнение «С кочки на кочку».* Выполняются прыжки с одной ноги на другую, ноги вверх-в сторону с мягким приземлением.

2. *Упражнение «Кенгуру»* (имитация животных). Прыгаем одновременно на двух ногах вверх-вперёд с мягким приземлением. Руки согнуты в локтевых суставах.

**2. Разновидности бега**

1. *«Чайка».* Обычный бег, руки в стороны назад. По свистку – быстрый бег, два свистка – обычный бег, широкий шаг.

2. *«Поймай бабочку».* Обычный бег, по свистку – присели, имитируем руками сачок, поймали бабочку, выпрыгнули, продолжаем бег. С помочью мимики показали радость и грусть. Радость – поймали бабочку, грусть – не поймали.

3*. Упражнение «Мишки в цирке»* (на расслабление тазобедренных мышц).

Бег мелкими шагами на носках с развернутыми во внутрь пятками, колени согнуты и развернуты наружу (полуприсев).

Выполняем движение тазобедренным суставом вправо и влево, туловище на месте.

4. *Упражнение «Чунга – чанга».* Семенящий бег с кривлянием.

5. *«Замедленная киносъемка» (замедленная ходьба)*

*1-4* – выполняют шаг правой ногой.

5-8 – выполняют шаг левой ногой.

Руки подняты, разведены в стороны, помогают удерживать равновесие.

**3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

1. *Упражнение «Жираф».*

Имитирование животных.

И. п. – ноги вместе, руки по швам.

1. поднялись на носочки, вытянули шею, сделали вдох;
2. и.п., выдох.

2. *Упражнение на кисти рук «Стена».*

Представить стену и пытаться ее раздвинуть.

И. п. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам).

1. захватили руками выдуманную стену;
2. пытаемся раздвинуть, показывая тяжесть работы мимикой;
3. и.п.

3. *Упражнение «Камень».*

Условное поднятие представляемого камня.

И. п. –основная стойка.

1. присели;
2. захватили камень;
3. медленно поднимаемся, показывая тяжесть работы мимикой;
4. и. п.

4.*Упражнение «Волна руками».*

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1- плавно сгибаем кончики пальцев и кисть правой руки;

2- сгибаем локтевой сустав;

3- сгибаем локтевой сустав левой руки;

4- сгибаем кончики пальцев.

То же с левой руки в правую сторону.

5. *Упражнение «Горнолыжник».*

И. п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах (имитируя лыжные палки в руках).

1- наклон туловища вправо, руки разогнуть в локтевых суставах (имитируя толчок палками);

2- и. п.;

3- наклон туловища влево, руки разогнуть в локтевых суставах.

4- и. п.

6.*Упражнение «Конькобежец».*

И. п. - ноги на ширине плеч согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, руки за спиной.

1- вынос правой - прямой ноги назад в сторону;

2- и. п.;

3- вынос прямой левой ноги назад в сторону;

1. и. п.

Выносящая нога прямая и напряжена.

7. *Упражнение «Волейбол»* (имитируем игру волейболиста).

И. п. – ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки согнуты в локтевых суставах.

1- выпрямляем ноги, туловище наклоняем в право, руки тянем вверх – вправо;

2- и. п.;

3- выпрямляем ноги, туловище наклоняем влево, руки тянем вверх влево;

4- и. п.

Упражнение выполнять энергично.

**4. Упражнения в парах.**

1. *Упражнение «Большая волна*».

Дети стоят в шеренгу, взявшись за руки, руки приподняты.

По сигналу учителя направляющий:

1. присел и поднял правую руки вверх;
2. встает и поднимает левую руку вверх;
3. и далее выполняют по очереди все участники.

Упражнение выполняется по цепочке.

2*.Упражнение «Шахматные часы».*

Дети стоят в шеренге. По команде учителя «Рассчитайся!», рассчитываются на 1-ый и 2-ой.

По команде «2-ые номера кругом», дети разворачиваются на 180 градусов.1-ые номера остаются на месте. По команде «Взялись за руки!», дети берутся за руки в локтевых суставах.

1- делают шаг вперед, каждый в свою сторону;

2- и. п.

3.*Упражнение «Паровоз».*

И. п.- дети стоят в колонне по одному, захватив за локти друг друга, руки согнуты в локтевых суставах.

1-2- шаг правой ногой, с круговым движением рук вперед-назад (имитируя движение колеса паровоза);

3-4- шаг левой ногой, с круговым движением рук.

Нужно добавить, что этот разминочный комплекс очень понравился детям, дал ожидаемый эффект физической раскованности в режиме репетиций. Понравилось так разминаться не только младшим, но и старшим школьникам.

*Астрейко А.В., Земцова О.В.*

*Литература*

*1. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.*

*2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с.*

*3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.,ТЦ «Сфера», 2008. – 636*