

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено

в действие приказом
№ 121-О от "31"августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»

Л.Р. Мартынова



**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Чемпион» по спортивно-оздоровительному направлению
для 10 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса**

1ч. в неделю; 34ч. в год

**Составитель: Латипова Л.М., воспитатель
высшей квалификационной категории**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: П.А. Денисова

Альметьевск – 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (далее - ФГОС СОО); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 года № 371 (ФОП СОО);
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Общая характеристика.

Физические упражнения и подвижность – это основной способ укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, а для детей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, - это особенно необходимо, однако для них на уроках есть некоторые ограничения в соответствии с диагнозом. Программа внеурочной деятельности «Чемпион» составлена для учащихся 10 классов.

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Она даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, снять психологическое напряжение после умственной работы на уроках, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья.

Подвижные игры развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат концентрации и вниманию. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Через подвижные игры ребенок не только укрепляет здоровье, осмысливает и познает окружающий мир, но и развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепление здоровья школьникам с заболеванием близорукость, их общей физической подготовки.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение упражнениям, направленным на сохранение зрения;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- развитие самомотивации к двигательной и интеллектуальной активности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и игровой деятельности.
- воспитание культуры личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Преимуществом с основным курсом физической культуры позволяет проводить системную работу по снижению недостатков в физическом развитии детей с близорукостью, так как компенсирует дефицит двигательной активности, способствует эффективному процессу

п
р
о

Место программы в учебном плане.

Программа предлагается как компонент учебного плана внеурочной деятельности.

Формы подведения итогов:

и самооценка личной физической активности в ходе занятия,

педагогическое наблюдение - оценка степени направленности личности на физическое совершенствование,

и анкетирование;

и проведение спортивных праздников;

и тесты физической подготовки.

Формы организации деятельности:

-Занятия в кружке внеурочной деятельности: ролевые игры, работа в группах, подвижные игры, совместные спортивные праздники с родителями и детьми.

Курс позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его возможностей, более полно удовлетворять жизненные интересы учащихся и их родителей, обеспечивать возможность сохранения и укрепления здоровья.

(игры проводятся с учетом индивидуальных способностей возможностей обучающихся).

ш
и
х

ш
к
о
л
ь
н

и

Планируемые результаты реализации программы.

К концу обучения учащиеся должны понимать:

- роль и значение занятий для профилактики близорукости и укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр, упражнения.

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, ползание) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы:

- осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни;
- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.

Содержание программы

Название	Кол. часов
Раздел 1. Игры и упражнения на развитие ловкости. «Кто быстрее?», «Краски», «Эстафеты с мячом», «Вызов номеров», «Пустое место», «Охота на уток», «Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Волки во рву», «Мяч среднему», «Хитрый лис», «Много троих, хватит двоих», «Кошки и мышки», «Космонавты», «Линейная эстафета с бегом», «Эстафета», «Салки маршем», «Бег цепочкой», «День и ночь», «Последний вне игры», «Смени круг», «Большая эстафета», «Заяц без логова», «Черные и белые», «Невод», «Белки на дереве», «Пустое место».	5
Раздел 2. Игры и упражнения на развитие гибкости. «Упражнения с обручем», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Арки», «Путаница», «Ящерицы», «Соблюдай», «Соблюдай равновесие», «Переправа по низким жердям», «Построй мяч», «Мяч над головой», «Волна», «Скороходы», «Перекасти поле», «Летающий мяч».	9
Раздел 3. Игры и упражнения на развитие выносливости. «Футбол с мячом», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы», «Регби», «Футбол с мячом», «Сумей догнать» «Чай- чай выручай», . Подвижные игры на лыжах: «Салки», «Самокат», «Сороконожка».	6
Раздел 4. Игры на развитие быстроты. «Два Мороза», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над веревкой», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Смена кругов», «Кружева», «Утки и охотники», «Дедушка рожок», «Караси и шуки», «Попробуй поймай», «Третий лишний» (Приложение 2)	14

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Формы организации видов деятельности	Характеристика видов деятельности	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Игры на развитие быстроты					
1	Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Понятия: подвижная игра, правила игры.	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	08.09	
2	«Много троих, хватит двоих».	ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие Скоростных способностей и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	15.09	
3	Упражнения в ходьбе. «Перешагни барьер»	Развитие Скоростных способностей и ловкости.	Проявлять скоростные способности. . Уметь играть в подвижные игры с бегом.	22.09	
4	«Передачи волейболистов»	Развитие Скоростных способностей и ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с мячом.	29.09	
5	Эстафета: «Веселые старты»	Организация и проведение Спортивных мероприятий.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	06.10	
Подвижные игры на развитие гибкости.					
6	Упражнения с мячом. Игры с мячом.	Развитие гибкости. Игры с мячом	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Разучить комплекс футбольными мячами.	13.10	
7	«Мяч над головой»	Развитие гибкости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	20.10	

8	«Мостик»	Развитие гибкости	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять координационные способности.	27.10	
9	«Ловишки с мячом»	Развитие гибкости	Проявлять гибкости в ОРУ с футбольными мячами.	10.11	
10	Игра «Скороходы»,	Развитие гибкости	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	17.11	
11	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Развитие гибкости	Проявлять координационные способности.	24.11	
12	«Соблюдаем равновесие».	Развитие гибкости	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	01.12	
13	«Поймай мяч», «Скороходы».	Развитие гибкости. Играем в команде.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	08.12	
14	Организация и проведение спортивных мероприятий.	«Час шейпинга» совместно с родителями.	Формирование здорового образа жизни.	15.12	
Упражнения на развитие выносливости					
15	«Перехват мяча»	Развитие выносливости	Формирование понятия выносливости. Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игры в организации активного отдыха.	22.12	
16	«Ловля цепочкой». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Развитие выносливости	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	12.01	
17	«Чай-чай, выручай».	Развитие выносливости.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	19.01	

18	Игра « Бадминтон»	Развитие выносливости.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	26.01	
19	Занятие на улице. Ходьба по кругу. Игра «Два мороза».	Развитие выносливости	Формировать правила поведения при занятиях на улице.	02.02	
20	Занятие на улице. Ходьба по кругу. Игра «Волки во рву».	Развитие выносливости	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	09.02	
Подвижные игры на развитие ловкости.					
21	«Гонка мячей по кругу».	Развитие ловкости быстроты	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	16.02	
22	Игра: «Смена кругов» Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Развитие ловкости и быстроты	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	01.03	
23	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игры: «Гуси- лебеди», «Дедушка рожок». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Развитие ловкости и быстроты	Проявлять координационные способности.	15.03	
24	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игры: «Строительство в слепую», «Воробьи и вороны». Комплекс упражнений по методике Э.С.	Развитие ловкости и быстроты.	Проявлять координационные способности.	22.03	

	Аветисова.				
25	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Гонка мячей по кругу». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Развитие ловкости и быстроты	Демонстрировать ловкость в игре.	29.03	
26	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Мяч среднему», «Запрещенное движение». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Развитие ловкости и быстроты.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	05.04	
27	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Встречная эстафета с набивными мячами». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова .	Развитие ловкости и ловкости.	Демонстрировать ловкость владения мячом.	12.04	

28	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Защищай товарища», «Воробушки и кот». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Развитие ловкости и быстроты	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	19.04	
29	Ходьба по кругу. Игра: «Двойные горелки	Развитие ловкости и быстроты	Демонстрировать ловкость и быстроту	26.04	
30	«Буратино». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Развитие ловкости и быстроты		03.05	
31	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Школа разведчиков», «Минеры». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова	Развитие ловкости и быстроты. Ориентация в пространстве	Демонстрировать ориентацию в пространстве.	10.05	
32	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Заколдованный замок». Комплекс	Развитие ловкости и быстроты	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	17.05	

	упражнений по методике Э.С. Аветисова				
33	Игры - эстафеты	Спортивный праздник. Заполнение дневника самонаблюдения.	Проводить сравнительный анализ полученных данных. Заполнение дневника самонаблюдения.	24.05	
34	Подведение итогов.	Заполнение дневника самонаблюдения.		31.05	

Критерии оценивания знаний обучающихся по учебному курсу.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется на 3-х уровнях:

- представление коллективного результата деятельности группы обучающихся (совместный спортивный праздник с родителями и детьми);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося на основании опроса детей и родителей на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- заполнение дневника самонаблюдения.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
10 класс					

Примерные подвижные игры на развитие быстроты и ловкости

1. Большая эстафета.

На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре – большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они оббегают четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки оббегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обежать четвертый угловой флажок.

2. Простая круговая эстафета.

Играющие делятся на три - пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также оббегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

3. Эстафеты с преодолением препятствий.

Каждая команда делится на две равные подгруппы. Игроки всех подгрупп строятся в колонны по одному, одна против другой на расстоянии 15 м. Между ними посередине площадки устанавливаются препятствия: веревочка, натянутая поперек площадки на высоте 40 и 50 см, ров шириной 1,5 м, обозначают двумя линиями (расстояние между препятствиями 5 м). По сигналу руководителя, первые игроки подгрупп, стоящих по одну сторону площадки, с флажком в руках бегут вперед по направлению к вторым подгруппам своих команд, по пути преодолевают одно за другим оба препятствия, после чего передают флажок игрокам, стоящим первыми в противоположных подгруппах. Эти игроки бегут в противоположном направлении, преодолевая препятствия в обратном порядке. Выигрывает команда, первой закончившая передачу флажка. Количество препятствий и их характер можно варьировать.

4. "Заяц без логова".

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убежать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

5. "Белки на дереве".

Все играющие - "белки", они должны стоять около дерева и держаться за него. Между деревьями бегают "собака" - водящий. "Белки" перебегают от дерева к дереву, а "собака" должна поймать кого-нибудь или другой вариант: "собака" должна занять место одной "белки".

6. «Перелет птиц».

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» — птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Учитель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

7. «Хитрая лиса».

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, — не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», — хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

8. «День и ночь».

Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Учитель говорит: «Приготовиться!» — а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4—6 раз. Учитель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

9. «Пятнашки».

Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный

становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего..

10. «Эстафета по кругу».

Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.

Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

11. «Гонка мячей по кругу»

Все играющие делятся на две команды. Чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота. Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча.

Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выиграет та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

12.«Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

13.«Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

14. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

15. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

16. «Простые пятнашки».

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

17. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг. Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

18. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

19. «Охота на уток».

Подготовка: игроки, разбившись на "охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

20. «Мяч среднему».

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

21. "Шишки, жёлуди, орехи".

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи". Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

22. « Ловкие хоккеисты».

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляется 5 булав с интервалом 1 м. По команде руководителя участники бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку

между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

Примерные подвижные игры на развитие гибкости

1. «Палку за спину».

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палку сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад. Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

2. «Гонка мячей».

Игроки двух или трех команд стоят на расстоянии 1 шага друг от друга и передают мячи по колонне назад следующими способами: а) передают мяч назад двумя руками за головой, а обратно по колонне (все поворачиваются кругом) из рук в руки под ногами; б) игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачивается лицом к сзади стоящему партнеру и, наклонившись вперед, передает ему мяч из-за спины. Когда мяч дойдет до последнего игрока колонны, он таким же образом (переведя мяч за спину) снова направляет его вперед. Каждый игрок во время передачи мяча поворачивается кругом;

в) игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо (не отрывая ступней от пола). Игрок, стоящий сзади, получив мяч, направляет его вперед с другой стороны. Теперь уже каждый принимает мяч, поворачивая туловище налево. Во всех вариантах игры мяч может обойти колонну два или три раза (согласно условию). При этом игроки всех участвующих команд не бегают по площадке, а стоят на месте.

3. «Бег раков».

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

4. «Мостик и кошка».

Игроки двух команд стоят в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах прочерчиваются два круга (диаметром 1 м). По сигналу первые, номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые два игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они

вновь окажутся впереди всех, игра продолжается, причем игроки меняются ролями. Эстафета заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

5. «Щучки».

Игроки ложатся на пол плотно прижавшись друг к другу, руки вытянуты вперед-вверх, ноги – вниз - назад. По обе стороны от лежащих игроков на расстоянии один метр стоят два игрока с мячами. По сигналу они одновременно катят мячи друг другу по полу – один мяч катится под ногами у игроков, другой – под руками. При каждом следующем повторении игроки с мячами меняются местами. При каждом касании мяча игрок, лежащий на полу, получает один штрафной балл. Побеждает тот игрок, кто наберет меньше всего штрафных баллов.

6. «Арки».

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

7. «Циркачи».

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

8. «Летающий мяч».

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

9. «Мостики».

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

10. «Путаница».

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

11. «Ящерицы».

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

12. «Мушкетеры».

Двое играющих встают внутрь лежащих на земле (полу) на расстоянии двух шагов гимнастических обручей или начерченных кругов диаметром 80—90 см. В руках у каждого гимнастическая палка («шпага»). В 30 см от каждого обруча рисуется круг диаметром, 15 см, в

который кладется кубик или спичечная коробив. Задача игроков — выбить «шпагой» кубик из кружка соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик. Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из кружка соперника.

13. «Землемеры».

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя он устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым — 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

14. «Подхвати палку».

Ребята стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии 1,5—2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3—5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре — тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

15. «Собери палки».

Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

16. «Скороходы».

Подготовка: при помощи флажков размечается линия старта, и обозначаются беговые дорожки для команд. Содержание: по сигналу участники наклоняются и захватывают стопы и начинают передвижение. Итак, по очереди каждый участник команды.

Правила игры: пока первый участник не возвращается, второй не начинает передвижения и т.д.

17. «Волна».

Подготовка: игрок становится по командам в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. Содержание: по сигналу преподавателя первый игрок передает мячи двумя руками над головой назад вторым игрокам, которые передают мячи между ног третьим игрокам, которые передают мячи двумя руками над головой, назад следующим игрокам. Далее передача мяча передается в такой же последовательности. Когда последний игрок получает мяч, вся команда разворачиваются на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Правила: выигрывает команда первая, закончившая игру.

18. «Сбей булаву».

Ребята выстраиваются вдоль стартовой линии. В руках у каждого гимнастическая палка, а у ног — волейбольный мяч. В 3—4 м против каждого игрока ставится кегля или булава. Цель игры — ударить палкой по мячу так, чтобы он, покотившись, сбил булаву. Побеждает тот, кто за 3—4 попытки большее число раз собьет булаву.

19. «Запрещенное движение»

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т. е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями, каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

20. «По лестнице»

Несколько гимнастических палок раскладываются параллельно друг другу с разными интервалами — от 40 до 80 см («лестница»). Участник запоминает расположение палок, после чего он должен с завязанными глазами (или спиной вперед) перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их. Затем его сменяет другой участник. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

21. «Не урони мяч»

Играющие держат в руках по две гимнастические палки. Место хвата палки ближе к середине обматывается изоляционной лентой. Перед каждым стоит стул, на который кладется волейбольный мяч. По сигналу руководителя ребята подхватывают свой мяч палками и переносят его за линию финиша. Победителем становится тот, кто сумел быстрее пронести мяч, не уронив его.

22. «Держи равновесие»

Несколько перевернутых гимнастических скамеек ставятся параллельно друг другу. Задача игроков — пройти по узкому бруску с палкой, балансируемой на пальце или ладони. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и без ошибок.

Примерные подвижные игры на развитие выносливости

1. «Вокруг пункта».

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии. Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

2. «Трудная дорога».

Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5—2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному. Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь. Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом). Второй этап преодолевается без палок (палки держать за

середину). Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках). Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты). Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже. Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах. Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.

3. «Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

4. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

5. «Перехват мяча».

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

6. «Пришла зима».

Все участники делают большой круг. Выбирается ведущий, который называет детям команды: «Пришла зима» — ребята прыгают на своих местах; «Пошел снег» — подняв руки вверх, кружатся вокруг себя; «Завыла вьюга» — начинают бежать по кругу; «Началась метель» — идут на полусогнутых ногах; «Намела метель сугробов» — садятся, наклоняют голову и обхватывают ноги руками. Сначала все команды произносятся медленно, а затем все быстрее. Тот, кто ошибся или замешкался, выбывает.

7. «Морозильник и плави́льник».

Выбирается два человека: «морозильник» и «плави́льник». Первый бежит и всех «замораживает», а второй, наоборот, — «размораживает». По ходу игры можно меняться ролями.

8. «Вызывай смену».

Играющие, размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену — назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

9. «Ловля цепочкой».

Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и

ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

10. «Бег командами».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

11. «Штандер».

Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

12. «Чай-чай выручай».

Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманному. Игра требует от детей колоссальной выносливости. После игры желательно провести дыхательные упражнения.

13. «Северный и южный ветер».

Среди играющих выбирается два водящих (скорее всего с помощью считалочки) – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» же ветер наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

14. «Поймай мяч»

Веревка натягивается поперек игрового поля в его центре на расстоянии приблизительно 1,5 м от земли. С одной стороны от веревки отсчитывается примерно 0,5 м, и на этом расстоянии мелом чертится линия (параллельно натянутой веревке). Игрокам вручается по мячу, после чего все они становятся в ряд на линии. По команде ведущего (взрослого) игроки подкидывают мячи так, чтобы они перелетели через веревку, и сами же ловят их, пробегая под веревкой. Действия игрока считаются точными, если мяч, переброшенный через веревку, не касается земли. Выигрывает тот игрок, который окажется самым быстрым и сильным; играть в этой игре можно на очки, присваиваемые игроку за каждый удачный бросок.

Коррекционно-профилактические комплексы

Комплекс упражнений по методике Э. С. Аветисова.

Упражнения для глаз по Аветисову для детей имеют как профилактическую направленность, так и лечебную. Выполняя данный комплекс упражнений, можно восстановить утраченное зрение или значительно улучшить его функцию. Данный комплекс, включает в себя три группы упражнений:

Первая группа — улучшение циркуляции крови:

В положении сидя следует довольно сильно зажмурить глаза на 4-6 секунд. Затем их следует открыть и посидеть с открытыми глазами несколько секунд. Упражнение выполняйте 6-8 раз. Возьмите часы и предложите ребёнку быстро поморгать в течение минуты. После небольшого перерыва упражнение следует повторить еще раз. Сомкните веки и массируйте их указательными пальцами по кругу приблизительно одну минуту. Закройте глаз и очень аккуратно надавливайте на веко, воздействуя на глазное яблоко тремя подушечками пальцев, сложенными вместе. Надавливания производятся около 3 секунд. То же следует проделать и со вторым глазом. Упражнение выполняйте 3-5 раз для каждого глаза. Положите указательные пальцы под брови и прижмите кожу. В таком положении нужно закрыть глаза и почувствовать, как работают мышцы верхних век и лба. Упражнение выполните 6-8 раз.

Вторая группа — укрепление мышц:

Посмотрите на пол, а затем не спеша переведите взгляд, стараясь при этом не двигать головой, на потолок. Затем вновь переводите взгляд на пол и обратно. Упражнение повторяется 10 раз. Не двигая головой, следует перевести взгляд на правую стену, а затем — на левую. Упражнение повторите 9-10 раз. Не спеша следует переводить взгляд из правой стороны вверх, с верха — в левую сторону, и затем — вниз. Повторите упражнение в обратном направлении. Упражнение выполняется 8-10 раз. Вращайте глазными яблоками по кругу сначала вправо, а затем — обратно. Упражнение выполняется 5-6 раз.

Третья группа — улучшение аккомодации:

Смотрите вдаль приблизительно 2-4 секунды, после этого следует перевести взгляд на свой указательный палец, расположенный в 30 сантиметрах от лица, и рассматривать его 4-5 секунд. Упражнение повторяется 12 раз. Встаньте прямо, вытяните руку вперёд и поднимите указательный палец на уровень середины лица. Не отводя глаз от кончика пальца, медленно приближайте его к лицу, пока вам не покажется, что он начал двоиться. Упражнение повторите 6-8 раз. Встаньте прямо, вытяните левую руку вперёд и поднимите указательный палец до уровня лица. Смотрите обоими глазами на его кончик 6-7 секунд, а затем закройте правой ладонью правый глаз. В таком положении приближайте к лицу и удаляйте палец, не сводя с него обеих глаз. Поменяйте руки и повторите упражнение. Упражнение выполняется 6-8 раз. Прикрепите к окну на уровне глаз ребёнка вырезанный из цветной бумаги кружок диаметром около 3-5 мм. Ребёнок должен подойти к метке на расстояние около 35 см и смотреть поочерёдно по несколько секунд на метку и на какой-либо дальний объект за окном, например,

дерево или дом. Время выполнения приведённого упражнения впервые дни — 5 минут, а в следующие — 7. Упражнение следует делать не менее трёх раз в день.

**Комплекс упражнений с мячом для профилактики близорукости
(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан, 1996)**

1.И.п. — стоя.

Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.

2 . И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении.

3. И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

4. И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой.

Повторить 8—10 раз каждой ногой.

5. Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.

6. И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч.

Повторить 8—10 раз в каждом направлении.

7. И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» держать; на счет «четыре» опустить руки.

Повторить 8—10 раз.

8.И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п.

Повторить 8—10 раз.

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 20.11.2023 11:47

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.11.2023 - 11:47	-