

# СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗОЖИК»

**ЦЕЛЬ:** ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**ТЕМА:** ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

**ЗАДАЧИ:** НАУЧИТЬ ВЫПОЛНЯТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ, РАЗВИВАТЬ ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТУ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ; ПОВТОРИТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДЕ, ЗАКРЕПИТЬ ЗНАНИЯ О ЖИВОТНЫХ



# **ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

---

- 1. БЕСЕДА ОБ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ**
- 2. ИСТОРИЯ БОСОХОЖДЕНИЯ**
- 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ**
- 4. ДОРОГА В ЛЕСНУЮ ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ  
(ПОВТОРЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДЕ )**
- 5. РАБОТА ПО ОСНОВНОЙ ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**
- 6. РАБОТА С КАРТОЧКАМИ**
- 7. ИГРЫ ПО ЖЕЛАНИЮ, ИТОГИ**

# Комплекс утренней гимнастики



# ИСТОРИЯ БОСОХОЖДЕНИЯ

---

В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ, ГДЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАХОДИЛАСЬ НА БОЛЬШОЙ ДЛЯ ТОГО ВРЕМЕНИ ВЫСОТЕ, ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ЯВЛЯЛОСЬ СВОЕГО РОДА КУЛЬТОМ. ОНО БЫЛО ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВОИНОВ И ВХОДИЛО В СИСТЕМУ ЗАКАЛИВАНИЯ. ПО ВОСПОМИНАНИЯМ СОВРЕМЕННИКОВ, ПРОСЛАВЛЕННЫЙ РУССКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ А.В.СУВОРОВ ЕЖЕДНЕВНО ПО УТРАМ, ДАЖЕ В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ, СОВЕРШАЛ ПРОГУЛКИ БОСИКОМ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОБЛИВАЛСЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ЛЮБИТЕЛЯМИ ПОХОДИТЬ БОСИКОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПО СНЕГУ. БЫЛИ А.С.ПУШКИН, Л.Н.ТОЛСТОЙ, И ДРУГИЕ ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ.

ТАК ПОЯВИЛОСЬ КРЫЛАТОЕ ВЫРАЖЕНИЕ:  
«КАЖДЫЙ ШАГ БОСИКОМ –  
ЛИШНЯЯ МИНУТА ЖИЗНИ».



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



# УПРАЖНЕНИЕ «ВЕРХОМ НА КОНЕ»





## Упражнение «Фламинго»



## Упражнение «Краб»

## Упражнение «Пантера»



## Упражнение «Обезьяна»





# ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ, СТОЯ НА МЕСТЕ



# «НИЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ»



# Работа по карточкам

---

- Упражнения, рекомендуемые при сердечнососудистых заболеваниях
- Упражнения, применяемые при нарушениях осанки
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия
- Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов пищеварения
- Комплекс упражнений при бронхиальной астме.

*Физкультурные занятия ,  
спортивные соревнования ,  
подвижные игры на свежем  
воздухе и в спортивных залах*



## **Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия**

- 1. Сгибание и разгибание пальцев – 12-15 раз. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.**
- 2. Ходьба на носках (5 шагов) и на пятках (5 шагов).**
- 3. Захваты пальцами различных предметов.**
- 4. Ходьба на наружной стороне стопы – 15 шагов.**
- 5. Катание стопой скалки, теннисного мяча по 3 мин. для каждой ноги.**
- 6. Ходьба с перекатом стопы.**
- 7. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет**

## **Упражнения для формирования правильной осанки**

«Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

«Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

«Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнуть грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

## **Комплекс упражнений при нарушениях осанки**

### **«Дятел»**

Прижать подбородок к груди и выполнять им кивательные движения. Повторить 5–7 раз.

### **«Ушки»**

Не поднимая плеч, правым ухом стараться коснуться правого плеча, затем левым ухом – левого плеча. Повторить 5–7 раз.

### **«Плечики»**

Поднять плечи вверх как можно выше, чтобы растягивался позвоночник. Повторить 5 раз.

### **«Локотки»**

Положить кисти рук на плечи, бедра неподвижны. Сначала сделать наклон влево, стараясь, чтобы правый локоть «уткнулся» в потолок, а левый – в пол. Так же наклоняться вправо. Повторить 5 раз.

### **«Скрутки»**

И.п. – кисти рук на плечах. Выполнять упражнение, считая до 8:

– «скрутка» стоя прямо. Ноги на ширине плеч, голова и бедра неподвижны.

Поворачивать туловище вправо, на каждый счет «закручиваясь» все сильнее.

Вернуться в исходное положение, затем таким же образом «закручиваться» влево.

Повторить 5 раз

### **«Цапля»**

И.п. – руки на талии (можно держаться за стенку). Стоя на левой ноге, правую согнуть в колене, подтянуть к груди и, не касаясь пола, отвести вправо вверх, опустить. Повторить 5 раз. Затем те же движения выполнить другой ногой.

Повторить 5 раз.

## **Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов пищеварения**

1. И.п. – сед, упереться локтями в пол.

1 – согнуть ноги в коленях;

2 – поднять прямые ноги вверх;

3 – согнуть ноги в коленях;

4 – и.п. Выполнить 10 раз.

2. И.п. – то же. Вращение стоп вправо и влево по 10 раз в каждую сторону.

3. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять прямую ногу и удерживать 30 сек., то же – другой ногой. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

4. И п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание – 5 раз.

5. И.п. – то же. Поднять ноги до угла 60–90°. Выписывать цифры прямыми ногами от 1 до 10.

6. И.п. – то же. Закрыть глаза и расслабиться (1 мин.).



## **Упражнения, рекомендуемые при сердечнососудистых заболеваниях**

### **Комплекс № 1**

1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., затем открыть на 3–5 сек.
2. Похлопывание ресницами в течение 1 мин.
3. Посмотреть на палец вытянутой руки, затем посмотреть вперед на предмет, находящийся на расстоянии 3–5 м.
4. Закрывать глаза и легко массировать веки подушечками пальцев круговыми движениями в течение 1 мин.
5. В положении стоя вытянуть руку вперед и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока не начнет двоиться в глазах.

*Еще в прошлом веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия».*

