

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Библиотечка для родителей и детей

«БУДЬ ЗДОРОВ»!

СЛОБОДА, 2008

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье нашего ребёнка... Не это ли самое дорогое сокровище, самая большая радость родителей? Очевидно, не найдется человека, который отрицал бы это. И, действительно, присмотритесь к лицам счастливых родителей, наблюдавших за играми и развлечениями своих детей, и вы прочтёте нескрываемую гордость за своего ребёнка, его ловкие движения, его смелость, изобретательность, жизнерадостность.

Как же сделать ребенка жизнерадостным, активным, здоровым, ловким, сильным? Как помочь ему в этом? На эти и многие другие вопросы мы ответим в этой брошюре, которую вы держите в руках.

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения.

Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливание, дыхание, питание, массаж, использование факторов природы. Очевидно, что она – основа и движущая сила формирования здорового образа жизни. Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов, 20% - от внешне – средовых условий, от экологии, 10% - от деятельности здравоохранения, 50% - зависят от образа жизни, который сам человек себе организует.

Рекомендации, которые вы найдёте в этой брошюре, используйте творчески. К каждому ребёнку подходите индивидуально, принимая во внимание его способности, склонности и интерес, а также уровень физического развития, состояние здоровья, самочувствие и настроение. Не забывайте об условиях, в которых живёт ребёнок, потому что они ощутимо сказываются на его режиме дня, отдыхе, питании, сне и на характере деятельности.

Используя брошюру для правильного физического воспитания вашего ребёнка, поддерживайте постоянный контакт с учителями и школьным врачом.

Приучайте детей с малых лет к культурным развлечениям, самостоятельным занятиям подвижными и спортивными играми, ежедневной утренней гимнастике. Приобретение вашему сыну или дочери мяча, лыж, коньков, скакалок и другого спортивного инвентаря должно быть таким же важным и необходимым делом, как покупка учебных пособий, книг или инструмента для ручного труда.



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА.

Ф.И.О. _____

Дата рождения. _____

Место учёбы _____

Показатели	Динамика показателей по классам										
	1кл.	2кл.	3кл.	4кл.	5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.	10к л.	11к л..
	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	М	М	М	М	М	М	М	М	М	М	М
1. Длина тела (см)											
2. Масса тела (кг)											
3. Окружность грудной клетки (см)											
4. Жизненная ёмкость лёгких (л)											
5. Подтягивание (раз)											
6. Прыжок в длину с места (см)											
7. Бег 30м (сек)											
8. Бег 6-минутный (м)											
9. Поднимание туловища (раз)											
10. Вис (сек)											
11. Отжимание (раз)											
12. Броски набивного мяча (м)											
13. Гибкость (см)											
14. Мед. группа											
15. Хронические заболевания											
16. Заболевания в учебном году (дней)											
17. Острота зрения: Правый глаз Левый глаз											

Условные обозначения :

С – сентябрь

М – май

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(МАЛЬЧИКИ 1- 4 КЛАССОВ)**

№ п/ п	ПОКАЗАТЕЛИ	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		Уд	Хор	Отл	Уд	Хор	Отл	Уд.	Хор	Отл	Уд.	Хор	Отл
1	БЕГ 30 м (сек)	7,5	6.6	5,6	7,5	6,5	5,6	7,1	6,4	5,4	6,8	6,2	5,1
2	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (за 30 сек)	8- 12	13- 21	22	8- 12	13- 21	22	10- 15	16- 24	25	11- 17	18- 27	28
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	91- 12 6	127 - 144	145	94- 12 4	125 - 150	151	100 - 132	133 - 159	160	111 - 140	141 - 170	171
4	ОТЖИМАНИЕ (кол-во раз)	3-9	10- 16	17	6- 11	12- 21	22	7- 13	14- 25	26	8- 15	16- 28	29
5	НАКЛОН ВПЕРЕД (см)	2	4	6	2	4	7	3	5	9	3	6	10
6	БЕГ 6 МИН. (метры)	65 0	750	100 0	70 0	825	110 0	750	875	115 0	800	925	120 0

(ДЕВОЧКИ 1- 4 КЛАССОВ)

№ п/ п	ПОКАЗАТЕЛИ	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		Уд	Хор	Отл	Уд	Хор	Отл	Уд	Хор	Отл	Уд.	Хор	Отл
1	БЕГ 30 м (сек)	7,6	7,0	6,0	7,6	7,0	5,8	7,3	6,7	5,6	7,0	6,3	5,3
2	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (за 30 сек)	7- 11	12- 18	19	7- 11	12- 18	19	8- 13	14- 21	22	9- 14	15- 24	25
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	86- 11 3	114- 136	137	95- 11 6	117- 139	140	92- 12 0	121- 145	146	105 - 127	128- 153	154
4	ОТЖИМАНИЕ (кол-во раз)	3-5	6-9	10	4-6	7-11	12	4-6	7-13	14	4-7	8-14	15
5	НАКЛОН ВПЕРЕД (см)	2	7	12	2	8	12	2	8	13	3	9	14
6	БЕГ 6 МИН. (метры)	45 0	600	800	50 0	700	900	55 0	750	950	600	800	100 0

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ СПОСОБНОСТИ	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
		Удовлетв.	хорошо	Отлично	Удовлетв.	хорошо	Отлично
1	БЕГ 30 м (сек)	6,3 и больше	5,5-6,2	5,4 и меньше	6,2 и больше	5,4-6,1	5,3 и меньше
2	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10м (сек)	9,1 и больше	8,7-9,0	8,6 и меньше	8,6 и больше	8,3- 8,5	8,2 и меньше
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	124	125-163	164	134	135- 178	179
4	ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 1 МИН. (кол-во раз)	90	91-109	110	70	71-89	90
5	ПОДТЯГИВАНИЕ	5	6-13	14	3	4-7	8
6	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (за 30 сек)	9	10-15	16	11	12-21	22

Таблица 6.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ 6 КЛАССА

№ п/п	ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ СПОСОБНОСТИ	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
		Удовлев.	хорошо	Отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	БЕГ 30 м (сек)	6,1 и больше	5,4-6,0	5,3 и меньше	6,0 и больше	5,3-5,9	5,2 и меньше
2	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10м (сек)	9,0 и больше	8,5-8,9	8,4 и меньше	8,6 и больше	8,1-8,5	8,0 и меньше
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	139 и меньше	140-178	179 и больше	144 и меньше	145- 183	184 и больше
4	ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 1 МИН. (кол-во раз)	95 и меньше	96-114	115 и больше	84 и меньше	85-99	105 и больше
5	ПОДТЯГИВАНИЕ	6 и меньше	7-14	15 и больше	4 и меньше	5-8	9 и больше
6	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (за 30 сек)	10 и меньше	11-16	17 и больше	12 и меньше	13-22	23 и больше

Таблица 7.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ 7 КЛАССА

№ п/п	ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ СПОСОБНОСТИ	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
		Удовлетв. и больше	хорошо	Отлично и меньше	Удовлетв. и больше	хорошо	Отлично и меньше
1	БЕГ 30 м (сек)	6,0 и больше	5,3-5,9	5,2 и меньше	5,9	5,1-5,8	5,0 и меньше
2	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10м (сек)	8,8 и больше	8,3-8,7	8,2 и меньше	8,4 и больше	7,9-8,3	7,8 и меньше
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	144 и меньше	145-181	182 и больше	159 и меньше	160- 194	195 и больше
4	ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 1 МИН. (кол-во раз)	104 и меньше	105-119	120 и больше	94 и меньше	95-104	105 и больше
5	ПОДТЯГИВАНИЕ	7 и меньше	8-15	16 и больше	5 и меньше	9-16	10 и больше
6	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (за 30сек)	11 и меньше	12-17	18 и больше	13 и меньше	14-23	24 и больше

Таблица 8.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 13-15 лет

№ п/ п	ОПРЕДЕЛЯЕМ ЫЕ СПОСОБНОСТ И	КОНТРОЛЬН ОЕ УПРАЖНЕН ИЕ	ВО З РА СТ	УРОВЕНЬ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				Низк .	Средн. .	Вы с. .	Низк .	Средн. .	Выс .
1	СКОРОСТНЫЕ	БЕГ 30 м (сек)	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	КООРДИНАЦИ ОННЫЕ	ЧЕЛНОЧНЫ Й БЕГ 3x10м (сек)	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-8,9	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	ВЫНОСЛИВОС ТЬ	6- МИНУТНЫЙ БЕГ	13	1000	1150-	140	800	950-	120
			14	1050	1250	0	850	1100	0
			15	1150	1200-	145	900	1000-	125
				1300	0	1150	0		
				1250- 1350	150 0	1050- 1200	130 0		
5	ГИБКОСТЬ	НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИ Я СТОЯ	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	СИЛОВЫЕ	ПОДТЯГИВА	13	1	5-6	8	5	12-15	19

		НИЕ	14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Таблица 9.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 16-17 лет

№ п/п	ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ СПОСОБНОСТИ	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				Низк.	Средн.	Выс.	Низк.	Средн.	Выс.
1	СКОРОСТНЫЕ	БЕГ 30 м (сек)	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	КООРДИНАЦИОННЫЕ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м (сек)	16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	ВЫНОСЛИВОСТЬ	6-МИНУТНЫЙ БЕГ	16	1100	1300-	150	900	1050-	130
			17	1100	1400 1300- 1400	0 150 0	900	1050- 1200 1050- 1200	0 130 0
5	ГИБКОСТЬ	НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	СИЛОВЫЕ	ПОДТЯГИВАНИЕ	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

ПЕРИОДЫ БЛАГОПРИЯТНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
---------------------	---------	---------	---------	---------	---------	----------	----------

МАЛЬЧИКИ

ГИБКОСТЬ	+	+	+	+			
БЫСТРОТА					+	+	
СИЛА	+	+	+			+	+
ВЫНОСЛИВОСТЬ		+	+	+	+	+	
СКОРОСТНО СИЛОВЫЕ	-			+	+		
КООРДИНАЦИЯ			+	+		+	+

ДЕВОЧКИ

ГИБКОСТЬ		+	+				
БЫСТРОТА		+		+	+		
СИЛА	+	+			+	+	
ВЫНОСЛИВОСТЬ	+	+	+	+	+		
СКОРОСТНО	-	+	+				

СИЛОВЫЕ							
КООРДИНАЦИЯ			+	+			

ГИБКОСТЬ – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

БЫСТРОТА – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

СИЛА – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – это способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения её эффективности.

ЛОВКОСТЬ (КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ) – это способность овладеть двигательными движениями правильно, быстро, точно, рационально, экономно и находчиво.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ, СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС). Это важный объективный показатель влияния физических упражнений на сердечно – сосудистую систему.

СРЕДНЯЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА В ПОКОЕ (уд/мин)

ВОЗРАСТ (лет)	МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ	ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ
7	86	87
8	83	85
9	80	83
10	76	79
11	75	79
12	73	76
13	73	76
14	73	74
15	72	75
16	70	75
17	68	73
18	62	70

Изменение пульса под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями происходит медленно, и их можно обнаружить только при длительном наблюдении.

Измерение ЧСС проводится во время и после занятия. Это позволяет оценить реакцию организма на выполняемые физические упражнения. При лёгкой физической нагрузке пульс у занимающихся достигает 100 – 120 уд/мин., при средней нагрузке – от 130 до 150 уд/мин., при большой нагрузке – свыше 150 уд/мин. О приспособлении организма к нагрузкам (ходьба, бег, прыжки и др.) судят по восстановлению пульса

ОЦЕНКА ЧСС ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА (уд/мин)

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКА РЕАКЦИИ		
	СЛАБАЯ	СРЕДНЯЯ	БОЛЬШАЯ
НА СКОРОСТЬ	100 - 130	140 – 170	Свыше 180
НА СИЛУ	80 - 90	100 - 120	Свыше 130
НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	130 - 140	150 - 170	Свыше 180

Коэффициент восстановления пульса (КВП), % определяется по следующей формуле:

$$\text{КВП} = 100 \times \frac{\text{ЧСС через 3 мин после нагрузки}}{\text{ЧСС до нагрузки}}$$

КВП менее 30% показывает хорошую реакцию организма после нагрузки и хорошее приспособление к ней.

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

КАРАТЭ.

Современное каратэ пришло на Запад из Японии. Наибольшую известность и широкое распространение получили такие стили, как сётокан, сито – рю, вадо – рю, годзю – рю и кёкусинкай. Основу составляет изучение и отработка специальных комплексов формальных упражнений – ката. Упражнения каратистов:

1. Подъём вёдер с водой прямыми руками в стороны (подъём рук с гантелями через стороны вверх – для средних пучков дельтовидных мышц).
2. Подъём двумя руками вперёд – вверх метровой палки с отягощением на конце (подъём штанги от бёдер вверх узким хватом – для передних пучков дельтовидных мышц).
3. Сгибание рук в упоре лёжа на суставах указательного и среднего пальцев.
4. Подъём и спуск по ступеням «гусиным» шагом, удерживая на голове или перед грудью корзину с камнями.
5. Бег по ступенькам и брёвнам (пням) различной высоты.
6. Прыжки через скакалку и перекатывание ногами по кругу каменных шаров.
7. Приседания и подпрыгивания с партнёром на плечах (приседания со штангой на плечах или груди, попеременный уход в «разножку», подъём на носки на одной/ двух ногах – для развития мышц передней части бедра, икроножных и голенисто-пальцевых мышц).
8. Подъём над головой или лёжа перед грудью бамбуковых коромысел с мелким камнем или другим грузом (жим штанги лёжа или стоя средним хватом – для развития дельтовидных и грудных мышц и трицепсов).

АМЕРИКАНСКАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ).

Занятия физкультурой должны доставлять удовольствие. Учитываются:

1. Комфортность при выполнении двигательных нагрузок, положительные эмоции, содействующие укреплению здоровья.
2. Многообразие форм и методов физического воспитания: подвижные игры и прогулки – походы, постепенное введение элементов спортивных упражнений и соревнований типа кроссов, встреч команд, классов, школ
3. Хорошая материально – техническая база для физкультурно – спортивных занятий.
4. Индивидуальный мониторинг здоровья, медицинское просвещение.
5. Широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба (частота сердечных сокращений 120 – 130 уд/мин).

6. Постоянный и обязательный компонент ЗОЖ –закаливание: ношение одежды, не мешающей движениям, и по принципу – одежда по погоде на данный момент, хождение босиком, использование контрастных температурных (водных и воздушных) воздействий.

СИСТЕМА «ДЕТКА» П.К. ИВАНОВА.

Оздоровительная система П.К. Иванова была апробирована им на протяжении 50 лет. Свою систему П. Иванов сформулировал в **12 правилах – заповедях**, которые начинаются с обращения «ДЕТКА» (так он обращался к любому человеку).

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.
2. Перед купанием или после него, если это возможно, выйди на Природу, встань босыми ногами на Землю, а зимою на снег, хотя бы на одну – две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья.
3. Не употребляй спиртного и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с вечера пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком – несколько раз подыши и помысли. Это Праздник твоего дела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг и не выплёвывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь быть здоровым – здоровайся со всеми.
8. Помоги людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся.
9. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу Мира!
10. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти. Это твоя победа!
11. Мысль не отделяй от дела.
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Человек здоров только тогда, когда он в равной степени может оценить свои качества с физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной стороны. В этом – истоки здоровья.

СИСТЕМА Н. АМОСОВА.

Для определения работоспособности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, Н.Амосов рекомендует наиболее доступное задание – ходьба по лестнице. Для начала надо небыстро подняться на 4-й этаж, без остановок. Если после восхождения показатель пульса ниже 100 уд/мин, то это, отличный результат, ниже 120 уд/мин – хороший, ниже 140 уд/мин – посредственный, выше 140 уд/мин – плохой.

Следующей ступенью испытания после серии тренировок будет подъём на 6-й этаж за 2 мин. Если пульс окажется выше 140 уд/мин, то надо ещё тренироваться.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ.

1 точка – расположена у верхнего конца бороздки крыла носа. Это парная точка. При воздействии на неё улучшается кровообращение под слизистой оболочкой гайморовых пазух, полости носа.

2 точка – на середине бровей, тоже парная. Это место выхода тройничного нерва. При воздействии на эту точку улучшается кровообращение и снабжение нервными клетками глазных яблок, лобных отделов мозга.

3 точка – под носовой перегородкой, так называемая точка «скорой помощи» (её массируют при потере сознания).

4 точка – находится спереди и сзади ушных раковин. Это парная точка. Воздействуя на неё, добиваются положительного лечебного эффекта при заболевании ушей, ощущении слабости, разбитости. Данная точка связана с областью верхнего шейного симпатического узла, участвующего в регуляции кровообращения органов брюшной полости, через промежуточный мозг она связана с гипоталамусом и влияет на иммунные и адаптационные системы организма.

5 точка – расположена на жевательных мышцах, тоже парная. Контролирует химический состав крови, воздействие на неё положительно сказывается при заболевании ушей, горла, языка, органов дыхания.

6 точка – под затылочным бугром, чуть выше границы роста волос. Это непарная точка. Воздействие на неё благотворно сказывается при головной боли, боли в области шеи при остеохондрозе.

7 точка – находится в области верхней и средней трети грудины. Воздействуют на эту точку, растирая грудину ладонями от яремной вырезки до середины грудины. Это зона вилочковой железы, массируя 7 точку, регулируют работу иммунной системы организма. При этом улучшается кровообращение костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, лёгких, положительный эффект наблюдается при бронхиальной астме, плевритах, рвоте, икоте.

8 точка – под грудными железами, парная. Хороший результат при воздействии на эту точку наблюдается при нехватке грудного молока у кормящей матери, при кашле, плевритах, боли в области плеч, при заболевании печени, кишечника, желудка, пищевода.

9 точка - расположена на пальцах рук. Массаж этой точки выполняют, сдавливая ногтевую фалангу тремя пальцами другой руки, как бы надевая колечко.

Биологически активная точка (**БАТ**) **первого пальца** связана с центральной нервной системой, массаж её применяют при судорогах пальцев, обильном потоотделении.

БАТ второго пальца имеет связь с желудком, её массаж полезен при ангине, шуме в ушах, потере сознания.

БАТ третьего пальца связана с кишечником, позвоночником, её массаж используют при повышении температуры тела, потере сознания.

БАТ четвёртого пальца контактирует с печенью.

БАТ пятого пальца связана с сердцем. Её массаж снимает приступ тахикардии, данный метод применяют также при истощении организма от длительной высокой температуры.

10 точка - находится на запястьях. Воздействие на точки тыльной и ладонной поверхности производится методом кольцевого растирания. Массаж этих точек показан при ангинах, хронических тонзиллитах, экземе, бессоннице, при ревматизме, лихорадочных состояниях (тыльная поверхность).

11 точка – расположена снаружи от чашечки коленного сустава и бугристости большеберцовой кости. Эта точка помогает от 100 болезней и является

общеукрепляющей. Массаж этой точки помогает при ревматизме, гипертонической болезни, хронических состояниях гастритах, энтероколитах, запорах.

Точечный массаж выполняют методом растирания. Длительность одной процедуры 3-5 мин. Воздействие на одну точку длится 10-15 сек. Массаж надо делать ежедневно в период контакта с больными простудными заболеваниями, гриппом, в период стихания данного заболевания (при температуре выше 37,5* не проводить). Лучше выполнять массаж утром или после дневного сна, но не позднее чем за 1,5 часа до сна.

СТРЕЙЧИНГ (АНГ. STRETCHING – РАСТЯГИВАНИЕ) –

Это система специальных упражнений для растягивания мышц и развития подвижности в суставах.

1. И.П. – лёжа на спине, выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь, растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения. Удерживать достигнутое положение 10-15 сек, затем расслабиться и отдохнуть 10 сек. Повторить 4 раза.

2. Растягивание мышц туловища, участвующих в его боковых наклонах, отводящих и приводящих бедро, разгибателей плеча.

И.П. – лёжа на левом боку, правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить перед бедром выпрямленной ноги (стопу прижать к бедру выше колена), левой рукой опираться о пол. Не отрывая ноги и левую руку от пола, наклонить туловище вперёд, правую руку вывести вперёд и потянуться за ней. Удерживать эту позу 10-15 сек. После отдыха повторить 2-4 раза. Следить, чтобы дыхание было спокойным.

3. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц – сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра.

И.П. - сидя скрестив ноги с сильно разведёнными бёдрами. Руки на бёдрах. Затем удерживая прямую спину, вытянуть руки со сцепленными кистями ладонями вверх. Удерживать эту позу 10 – 15 сек. Вернуться в и. п, отдохнуть 5 сек. Повторить 2 – 4 раза.

4. Растягивание мышц плечевого пояса, мышц - разгибателей бедра, мышц спины.

И.П. – сидя, упор сзади, ноги вытянуть. Поднять таз, имитировать ходьбу, не опуская таз. Упражнение выполнять до появления усталости в плечевых суставах, затем удерживать туловище в этом положении 15 – 20 сек. Вернуться в и.п. и после отдыха 20 - 30 сек. Повторить ещё раз.

5. Растягивание мышц плечевого пояса.

И.П. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые и расслабленные. Медленно передвигать кисти рук как можно дальше назад (руки при этом параллельны друг другу) до тех пор, пока не наступит желаемое растягивание. В этом положении расслабить мышцы ног, живота и удерживать принятую позу 15 – 20 сек., затем медленно вернуться в и. п. Повторить 2 раза с отдыхом в 10 – 15 сек.

6. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.

И.П. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги сильно согнуты в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки не отрывать от пола. Чем сильнее движение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 10 – 15 сек., затем вернуться в и. п.

7. Растягивание мышц спины и шеи.

И.П. – лёжа, ноги прямые, руки вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Медленно поднять туловище, ухватившись руками под коленями. Удерживать эту позу 10 – 15 сек. Вернуться в и.п.. расслабиться, отдохнуть 5 – 10 сек. Повторить 2 – 4 раза.

8. Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стоп.

И.П. – основная стойка с прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть вовнутрь, сидеть в такой позе 10 -15 сек., затем принять и.п. Повторить упражнение 4 – 6 раз с отдыхом 5 сек.

9.Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

И.П. – лёжа на спине, колени подтянутых ног, развести в стороны, подошвы ног касаются друг друга.

Удерживать конечное положение коленей 10 – 15 сек. Выполнить упражнение 4 – 6 раз.

10.Растягивание мышц – разгибателей бедра и туловища, сгибателей голени и стопы.

И.П. – сидя с вытянутыми ногами, ухватиться руками за носки и подтягивать их на себя, сгибаясь в тазобедренном суставе. Упражнение выполнять 10 – 15 сек. 4 раза с отдыхом между повторениями 5 – 10 сек.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

Одной из эффективных форм занятий физическими упражнениями являются **тропы здоровья (ТЗ).**

Занятия на ТЗ эффективно развивают физические качества, необходимые в быту, производственной деятельности человека, снимают нервно-эмоциональные напряжения, оказывают тренирующее воздействие на организм – сердечно – сосудистую дыхательную системы, опорно – двигательный аппарат и др.

В основе оборудования и содержания занятий по ТЗ лежит принцип и метод «терренкура». Термин «терренкур» возник в 80-е годы XIX века и означает «лечение местностью». Для строительства и оборудования ТЗ не требуется больших материальных затрат, т. к. можно использовать простейшие спортивные сооружения. Помимо этого, в парке, лесном массиве или других свободных участках местности прокладываются трассы в виде круга, петли или линии от 1,5 до 5 км.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (АГ).

Эффективная форма физического развития, физической подготовленности и оздоровления.

Методической основой занятий АГ с оздоровительной целью для всех возрастных групп является многократное повторение упражнений с малым весом.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (РГ).

Комплексное воздействие на нервно – эндокринную систему, ССС, обмен веществ и эмоциональную сферу делает РГ одним из направлений в оздоровительно – профилактической работе.

ШЕЙПИНГ.

Научно обоснованная комплексная система ОФК для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии. Слово «шейпинг» в переводе с английского означает «формирование».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЫ.

Существует множество разновидностей танцев. Некоторые из них могут быть рекомендованы и как средство ОФК, в основном те, которые пользуются интересом у молодёжи, не требуют специально оборудованных помещений, не сложны для занимающихся, и главное, полезны для здоровья.

ВЕСЁЛЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

(оздоровительные упражнения)

« ГУСИ СЕРЫЕ »

Гуси серые летели

Бег на месте, движения руками, как « крыльями »

Да летели. Да летели.
И присели, посидели
Да и снова полетели.

Продолжение бега.
Выполнение приседаний.
Бег.
Повторить 2-3 раза.

«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»

Мы топаем ногами.

Топ, топ, топ.

Мы хлопаем ногами

Хлоп, хлоп, хлоп

Мы руки разведём

И побежим кругом.

«ВЫШЛА МЫШКА»

Вышла мышка как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре

Мышки дёрнули за гири,

Вдруг раздался страшный звон:

Убежали мышки вон.

«ПЕЧКА – ЧА – ГОРЯЧА»

Ча-ча-ча.

Наша печка горяча.

Варит печка щи, кашу,

Пищу нашу.

«САМОЛЁТ»

Руки в стороны – в полёт

Отправляется самолёт.

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре –

Полетел наш самолёт.

«АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин. (Дети показывают апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)

Много нас, а он один (ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остаётся только большой палец каждой руки)

Эта долька – для ежа,

Эта долька – для стрижа,

Эта долька – для утят,

Эта долька – для котят,

Эта долька – для бобрят.

(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)

А для волка ... кожура.

Он сердит на нас – беда!

Разбегайтесь, кто куда.

(Дети раскрывают и закрывают ладонь. Сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)

«ЗДРАВСТВУЙ, ПАЛЬЧИК»

(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.)

Шаг на месте.

Хлопки руками.

Руки в стороны.

Бег по кругу на месте.

Шаг на месте и с продвижением

Повороты вправо, влево

Хлопки руками над головой.

Руки вверх и приседание с опусканием рук вниз.

Хлопки перед собой

Беговые упражнения.

Хлопки в ладоши.

Полуприседания.

Прыжки на месте.

Руки в стороны.

Повороты вправо, влево.

Бег, руки в стороны.

Пальчик – пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошёл.

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам всё съел,

Оттого и потолстел.

«РАЗОТРУ ЛАДОШКИ»

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

(растирание ладоней, захватить каждый пальчик у основания и вращательными движениями дойти до ногтевой фаланги.)

Поздоровуюсь с ним сильно

И вытягивать начну

Руки я затем помою.

(потереть ладошкой о ладошку)

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

(пальцы в «замок».)

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

(пальцы расцепить и перебирать ими)

Пусть бегут, как зайчики.

ЗАКАЛИВАНИЕ.

РИЖСКИЙ МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Технология предназначена для детей, часто болеющих простудными заболеваниями (с пониженным иммунитетом).

Продолжительность курса зависит от индивидуального фактора – особенностей организма занимающихся, которые чётко контролируются мед.работником по ежедневным записям в дневнике здоровья (форма дневника индивидуальна).

Полный курс – 2 этапа.

1-й этап – подготовительный – с 1 по 19 занятие.

Цель – адаптация к температуре и концентрации соли воды.

2-й этап – основной – 20 по 30 занятие.

Цель – закрепление определённого уровня защитных сил организма.

Полный курс рекомендуется проводить 2 раза в год (сентябрь, октябрь; январь, февраль).

ТЕХНОЛОГИЯ.

В тазик наливают воду на 10-12 см и кладут на дно гладкие камушки (галька), предварительно их прокипятив. Вода подогревается до нужной температуры и доводится до нужной концентрации соли согласно номеру занятия. Данная водная среда даёт искусственный эффект морских прогулок. Далее, согласно номеру занятия, в тазике ребёнок выполняет общеразвивающие и специальные упражнения по принципу от простого к сложному, от слабодействующего эффекта на стопы ног к сильнодействующему.

Продолжительность выполнения упражнений с 1-го по 30-е занятие – постоянная. Занятия выполняются в одно и то же время суток, ежедневно. Если по какой-то причине был пропуск, то идёт отсчёт назад на то количество занятий, которое было пропущено.

Пример: ребёнок прозанимался 10 занятий без пропусков. Затем был пропуск. Следующее занятие должно строиться по параметрам 9-го занятия и т.д.

После каждого занятия стопы ног тщательно ополаскиваются пресной водой и насухо вытираются полотенцем.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ.

1 занятие: температура воды 36*С, концентрация соли 1% (10 г соли на 1 л воды), общеразвивающие упражнения – ОРУ (статическая стойка, ходьба на месте), время выполнения до 3 мин. Для эмоционального подъёма включается любимая музыка. При болевых ощущениях занятия прекращаются и проводится консультация с врачом.

2 занятие: температура воды 35*С, концентрация соли 2%, ОРУ (как на 1 занятии, плюс приседания, наклоны в сторону, одноопорная статическая стойка на правой, левой ноге), время выполнения до 6 мин.

3 занятие: температура воды 34*С, концентрация соли 3%, ОРУ (как на втором занятии), специальные упражнения (СУ): переступающие вокруг пяток, ходьба на носках, время выполнения до 6 мин.

4 занятие: температура воды 33*С, концентрация соли 4%, ОРУ (как на втором занятии), СУ (ходьба на носках, внутренней, внешней сторонах ступни, пятках, переступание; «качалка» - пережат с пятки на носок), время выполнения до 7 мин.

5 занятие: температура воды 32*С, концентрация соли 5%., ОРУ (как на втором занятии), СУ («качалка» плюс «пружинка» - махи руками вперёд-назад с одновременными полуприседами), время выполнения до 8 мин.

6 занятие: температура воды 31*С, концентрация соли 6%, ОРУ (любимые танцевальные движения), СУ (как на 5-ом занятии плюс «гармошка» без смещения больших пальцев ног вправо-влево), время выполнения до 9 мин.

7 занятие: температура воды 30*С, концентрация соли 7%, ОРУ (как на 6-ом занятии плюс лёгкий бег на месте), СУ (как на 6-ом занятии плюс «гармошка» со смещением больших пальцев ног влево-вправо), время выполнения 5 мин. ОРУ и 5 мин. СУ, далее на стуле делается массаж стоп полотенцем в течение 2-3 мин., до появления приятной теплоты и розового цвета. После массажа стоп опять выполняются ОРУ СУ в течение 5 мин.

8 занятие: температура воды 29*С, концентрация соли 7%, ОРУ (как на 7-ом занятии плюс прыжки на правой, левой ноге), СУ (как на 7-ом занятии, время выполнения ОРУ – 6 мин., СУ – 6 мин.)

9 – 19-е занятия: температура воды 28* до 18*С(на 1*С холоднее с каждым занятием), концентрация соли 7%, ОРУ и СУ (как на 8-ом занятии); время выполнения: 9 занятие – ОРУ – 7 мин. и СУ – 7 мин.

10 занятие – ОРУ – 8 мин. и СУ – 8 мин;

11 занятие – ОРУ – 9 мин. и СУ – 9 мин;

12 занятие – ОРУ – 10 мин. и СУ – 10 мин;

13 занятие – ОРУ – 11 мин. и СУ – 11 мин;

14 занятие – ОРУ – 12 мин. и СУ – 12 мин;

15 занятие – ОРУ – 13 мин. и СУ – 13 мин;

16 занятие – ОРУ – 14 мин. и СУ – 14 мин;

17 - 19 занятия – ОРУ и СУ – 10 мин+10 мин.

20 – 30 занятия: температура воды 18*С, концентрация соли 7%, ОРУ и СУ (как на 8-ом занятии), время выполнения: 10 x 10 x 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ШЕИ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ.

1.И.П. - ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой.

Наклонить голову вперед, вернуться в исходное положение, преодолевая сопротивление.

Делать в течение 6 сек.

2.Стоя прямо, не напрягаясь, опустить подбородок на грудь. Поворачивать голову влево-вправо, наклонять вперед до касания подбородком груди и назад до касания затылком спины. Делать медленно 20 раз в каждую сторону. Упражнение снимает напряжение мышц шеи, способствует растягиванию шейных позвонков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И «УСИЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА.

3.Стоя ноги на ширине плеч, руки внизу расслаблены. Поворачиваться всем телом в одну и в другую сторону, стараясь заглянуть через плечо как можно дальше, руки при этом «болтаются» вслед за туловищем совершенно свободно. Повторить 10 раз.

4.Стоя прямо, ноги вместе, прямые руки вверху, наклониться вперед. Пытаясь коснуться пальцев ног, ноги не сгибать. Выпрямляясь, прогнуться назад, как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

5.Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворачивать туловище влево и вправо как можно дальше. Повторить в каждую сторону до 30 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И «УСИЛЕНИЯ» НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА.

6.Лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые. Приподнять немного ноги и держать их в таком положении до 40 сек.

7.Лёжа на правом боку, ноги прямые, руки свободно. Поднять левую ногу в сторону, опустить, согнуть левую ногу, попытаться коснуться подбородком колена. Повторить на правом и левом боку по 10 раз.

СТИМУЛИРОВАТЬ РАБОТУ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК можно следующим упражнением.

Упор согнувшись, таз выше головы, спина согнута. Опираясь на прямые руки и пальцы ног, повернуть таз влево, затем вправо. Делать медленно в каждую сторону по 10 раз.

«УПРАВЛЯТЬ» ЖЕЛУДКОМ помогает упражнение:

Лёжа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. Согнуть ноги, одновременно приподнять голову, попытаться коснуться подбородком колен. Держать 5 сек. Повторить 10 раз.

Следующее упражнение, растягивая позвоночник, приносит большое облегчение **ТОЛСТОМУ КИШЕЧНИКУ.**

Упор согнувшись, таз поднят, спина согнута дугой, голова опущена. В таком положении походить 30 сек.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

1.Чередование максимально глубоких и быстрых вдохов и выдохов в течение 10 сек.

2. Сидя на пятках, прогнуться назад до касания затылком пола, руки за головой, держать 15 – 30 сек. Повторить 2 – 3 раза.

3. Лёжа на спине, руки на полу, поднять прямые ноги и опустить за головой, вернуться в исходное положение, выполнять 1 – 2 мин.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НАЧИНАЮЩЕГОСЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

1. Хожение на носках, руки соединены на затылке, локти развёрнуты в стороны. 30 сек.

2. И. п. – сидя на стуле и держась руками за сидение у спинки стула. Выпрямить ноги, носки вытянуть, «ножницы». Два счёта – пауза. Повторить 10 раз.

3. И. п. – то же. Вращение стопами. По 10 раз по часовой стрелке и против.

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вытянуть вперёд. Вдох. Вернуться в и. п. выдох. Повторить 6 раз.

5. И. п. – ноги врозь. Руки через стороны вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и. п. выдох. Повторить 8 раз.

6. Ходьба по комнате высоко поднимая бедро (20 сек.), ходьба на носках (20 сек).

7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Упражнение «велосипед». По 15 движений правой и левой ногой.

8. И. п. – то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами. Дыхание произвольное. По 10 движений по часовой стрелке и против.

9. Хожение попеременно на носках и пятках (1 мин.).

