



Корпорация «Развитие и Совершенствование»

Детско-юношеская спортивно-патриотическая организация «РАТЬ»



**Методики проведения  
спортивно-оздоровительных  
занятий  
(с примерами)**

**Коллектив авторов**  
**Методики проведения**  
**спортивно-оздоровительных**  
**занятий (с примерами).**  
**Приложение к комплексной**  
**программе детско-юношеского**  
**спортивно-патриотического**  
**воспитания «Рать»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5957153](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5957153)*  
*Методики проведения спортивно-оздоровительных занятий (с*  
*примерами): Новая Реальность; Москва; 2013*

**Аннотация**

Методическое пособие для преподавателя здорового образа жизни. Приложение к комплексной программе детско-юношеского спортивно-патриотического воспитания «Рать»

# Содержание

Настройка	5
Примеры настроек	8
Физическая разминка	9
Некоторые специальные упражнения для разминки	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Методики проведения спортивно- оздоровительных занятий (с примерами)**

Приложение к комплексной программе детско-юношеского спортивно-патриотического воспитания «Рать»

**Методическое пособие для преподавателя  
здорового образа жизни**

Под редакцией **Барановой С. В.**

## **Разработчики:**

1. Корпорация «Развитие и совершенствование».
2. Региональная детско-юношеская общественная организация спортивно-патриотического воспитания «Рать».
3. Центр психофизического совершенствования «Единение».

# Настройка

Каждое занятие должно начинаться с настройки, которая может проводиться сидя в позе ученика (встать на колени, щиколотки касаются пола, из этого положения сесть на пятки) или сидя со скрещенными ногами (у мальчиков впереди правая нога, у девочек – левая), а также стоя.

Настройка создаёт общий положительный эмоциональный фон и определяет цель занятия.

Ключевые слова: *расслабляемся, ощущаем тело, окружающий мир, тишину, желаем успешного занятия, хорошего настроения, улыбки...*

Обучение настройке происходит в четыре этапа.

**Первый этап.** Сидя в позе ученика, стараемся расслабить тело как можно полнее. Дыхание производим низом живота. На вдохе живот выпячивается, на выдохе сокращается. В таком состоянии ощущаем себя на занятиях. Ощущаем, что нам предстоит работа над своим телом, чтобы сделать его здоровым, сильным, ловким, красивым, гибким и т. д. Длительность этого этапа – четыре месяца.

**Второй этап.** Сидя в позе ученика с закрытыми глазами, ощущаем (представляем) картины природы – поляну, залившую солнцем; лес; яркое голубое небо; море; реку, плавно те-

кущую по равнине; огонь; горы и т. д. Инструктор сам выбирает необходимую настройку на элемент природы.

Во время представления картины ощущаем эмоциональные состояния, которые она вызывает (лёгкость, мягкость, радость, покой, умиротворение, силу и т. д.). Просим Природу поделиться с нами этими состояниями и ощущаем, как она щедро делится ими.

**Третий этап** аналогичен второму, но отличие его в том, что мы понимаем, какие состояния у нас вызывают картины природы. На этом этапе мы сами являемся источником положительного настроения.

Эмоция, на которую мы настраиваемся, должна присутствовать во время всего занятия, а все упражнения её поддерживают. Если происходит настройка на лёгкость, то на занятии отрабатываются прыжки; на силу – силовые упражнения, на радость – игры и т. д.

**Четвёртый этап.** Занимающиеся учатся сами находить состояния радости, спокойствия, умиротворения и т. п. и излучать их в окружающее пространство.

Для младших детей настройка проводится на понятном им языке и включает доступные и интересные им образы.

Чтобы легче было сконцентрировать внимание детей, сначала нужно провести с ними небольшую разминку в виде бега, приседаний, прыжков, а затем в качестве отдыха – необ-

ходимую настройку.

# Примеры настроек

## ***Настройка «Солнышко»***

*«Давайте вспомним лето. Тёплый солнечный день. Мы лежим на лужайке (на пляже), перед нами бездонное голубое небо, на нём нет ни облачка. И только сияет солнце. Его тёплые ласковые лучи касаются нашего тела. Мы чувствуем тепло солнышка, его ласку и нежность, и нам радостно, потому что каждый солнечный лучик обнимает нас и приятно щекочет. Мы благодарно улыбаемся Солнышку в ответ».*

## ***Настройка «Мир, который нас окружает»***

*«Сейчас мы с вами закроем наши глазки и мысленно переместимся в наш любимый уголок природы, туда, где нам больше всего нравится, где мы чувствуем себя спокойно, удобно и радостно. А теперь немного помечтаем в тишине и запоем это приятное ощущение».*

# Физическая разминка

Разминка всегда является «прелюдией» к основным этапам занятия – акробатике, йоге, боевым искусствам. Её цель – подготовить физическое тело к выполнению более сложных действий. Упражнения, включаемые в разминку, способствуют приобретению силы и гибкости, повышают координацию и скорость реакции.

**Принцип проведения разминки.** В связи с тем, что проводимое занятие – это единая цельная тренировка, включающая в себя несколько этапов, то разминочные упражнения должны гармонично сочетаться с основными упражнениями занятия. Поэтому каждому занятию соответствует и своя особенная разминка.

Для детей младшего возраста в разминку включают и массаж, который проводится инструктором в игровом сюжетном варианте. Например: *«Сегодня мороз! Немного трём ушки и лоб, двигаем лицом, чтобы разогреть его, трём и пощипываем руки, машем ими; делаем повороты в стороны, наклоняемся, топаем ножками, прыгаем, приседаем и т. д.»*

Или другие примеры: *«Сегодня мы, как мишки, делаем движения медленно, но с усилием»; «А теперь, как ласточки, мы делаем всё быстро и легко».*

Включая в разминку элементы комплекса бодрости для внутренних органов, в процессе выполнения мы учим детей разговаривать с органами и призывать их к действию.

### ***Варианты проведения разминки:***

- активно-двигательная (бег по кругу, скручивания, приседания);
- статическая (отжимания, растяжки, упражнения на пресс, приседания);
- танец;
- боевые упражнения (постановка бёдер, движение от медленного к быстрому);
- работа с предметами.

### ***Упражнения, включаемые в разминку:***

- вращение кистями рук, локтями и плечами в одну и другую стороны, скрещивание и разведение рук перед грудью;
- наклоны и вращение шей;
- наклоны в стороны и к ногам, прогибы назад;
- вращение верхней частью туловища и тазом;
- повороты в стороны;
- вращение голенью, ступнёй и вытянутой ногой;
- махи ногами вперёд, назад и в стороны;
- ходьба «гусиным» шагом;
- приседания;
- отжимания на ладонях, кулаках и пальцах, в упоре спе-

реди и сзади;

- движения ногами полулёжа;
- подъём ног из положения лёжа;
- подъём туловища из положения лёжа;
- прыжки.

# Некоторые специальные упражнения для разминки

- *«Планка-барьер».*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.