

# **Применение методов сопряженного психофизического развития в цикле занятий по физической культуре для первоклассников «Мы, зима и здоровье»**

*Учитель физической  
культуры МОУ гимназии № 9 г.  
Коломны  
Колосова Л.В.*

Метод сопряженного воздействия на физическое и психическое развитие учащихся представляет собой взаимосвязанное (сопряженное) применение средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения, воспитания, и оздоровления детей.

Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир ребенка, его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется физическое и психическое здоровье. Активно двигаясь, ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психики.

Суть метода сопряженного воздействия состоит в том, что целостные, хорошо осознаваемые, эмоционально окрашенные двигательные действия (например, в сюжетных подвижных играх), усваиваются детьми без труда, легко запоминаются, и служат прекрасным средством комплексного воспитания как физических способностей, так и психоэмоциональных качеств.

Так, двигательные режимы с использованием циклических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, и т.д.) способствуют развитию двигательных способностей, совершенствованию волевых качеств личности, трудовому воспитанию;

Двигательные режимы с использованием силовых упражнений – совершенствованию волевых качеств, развитию двигательных способностей;

Спортивные, подвижные игры, соревнования, эстафеты - формированию нравственности, воспитанию коллективизма, этики взаимоотношений и других коммуникативных навыков;

Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением, - эстетическому воспитанию, развитию двигательных способностей;

Элементы гимнастики и акробатики – совершенствованию волевых качеств, развитию двигательных способностей.

Основными средствами физического воспитания в данном методе являются следующие:

- статические упражнения (позы);
- физические упражнения творческого характера;
- мимические упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- ритмические упражнения и танцы;
- двигательные этюды;
- игры (творческие, подвижные, спортивные).

Примером использования метода сопряженного психофизического воздействия на уроках физической культуры может служить разработанный мной цикл занятий для детей первого класса «Мы, зима и здоровье».

### **Сценарий № 1**

#### **Тема.**

Выразительные движения как компонент сопряженного психофизического развития.

#### **Цель занятия.**

1. Развивать творческие способности и пластику движений.
2. Развивать слуховое восприятие.
3. Дать представления об основных причинах заболеваний.

#### **Вводная часть (12 мин).**

Учитель рассказывает о том, что большинство болезней носит инфекционный характер, об ослаблении иммунитета зимой.

#### **Разминка.**

- 1) Игра «Бегай и замри». Дети бегают по залу в рассыпную, на изменение характера музыки замирают, изображая ледяные фигуры.
- 2) Ходьба по канату прямо, боком, прыжками змейкой через канат. Ходьба с перестроением в колонну по три.
- 3) Комплекс оздоровительных упражнений для горла. (по В.Кудрявцеву и В.Егорову)

а. «Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки.

Цокаем языком то громче, то тише, то быстрее, то медленнее (20-30 с.)

б. «Ворона». Села ворона на забор, стала громко каркать. То вверх голову поднимет,

то в сторону повернет. (Дети произносят протяжно звук «ка-а-ар»-5-6 раз)

в. «Змеиный язычок». Стараться длинным «змеиным» языком достать до подбородка (5-6 раз).

г. «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот.

Не закрывая рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о», позевать (5-6 раз).

д. «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 раз).

е. «Смешинка». Попала смешинка в рот. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и слышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

4) ОРУ.

5) Гимнастика для глаз (вращательные движения 5-6 раз в обе стороны, фиксация взгляда вправо-влево, вверх-вниз, по диагоналям, по 3-5сек.).

### **Основная часть (22 мин).**

1) Коммуникативная игра «Ветер».

Дети встают в круг и с помощью звучащих жестов имитируют метель. Сначала они потирают ладони, потом щелкают пальцами, затем перетопывают ногами. Пик метели обозначается полновесными ударами ног об пол. В конце ветер затихает, метель заканчивается. Движения повторяются в обратном порядке. Наступает полная тишина. Ведущий выступает в роли дирижера.

2) Массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний

В январе, в январе  
Много снега во дворе.  
Снег на крыше, на крылечке.  
Солнце в небе голубом.  
В нашем доме топят печки,  
В небо дым идет столбом.

Проводят большими пальцами рук по шее.  
Кулачками энергично проводят  
по крыльям носа.  
Растирают ребрами ладоней лоб.  
Раздвигают указательный и средний пальцы,  
кладут их перед и за ушами и массируют эти  
точки.

3) Этюды, показывающие больного и здорового человека.

4) Подвижная игра «Два мороза».

### **Заключительная часть (6 мин).**

Дыхательные упражнения (по Стрельниковой).

### **Домашнее задание**

Выполнить массаж биологически активных точек.

## **Сценарий № 2**

### **Тема.**

Игры на развитие коммуникативных способностей.

### **Цель занятия.**

1. Развивать коммуникативные способности в процессе двигательной активности.
2. Развивать телесные выразительные возможности учащихся.
3. Воспитать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.

### **Вводная часть (12 мин).**

Учитель объясняет, как уберечь себя от болезней, укрепляя иммунитет с помощью разнообразных средств физической культуры.

Разминка.

1) Бег под музыку, имитирующий полет снежинок.

2) Ходьба по массажной дорожке босиком.

3) Комплекс упражнений «Я позвоночник берегу» (по йоге)

*Поза зародыша.*

И.п.- лежа на спине. Обхватить согнутую правую ногу и прижать к животу. Удерживать позу 5-6 с, затем спокойно вернуться в и.п. То же проделать с левой ногой.

Затем прижать обе ноги к животу, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей.

Дыхание произвольное. Поза укрепляет мышцы живота и спины.

*Поза угла.*

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Поднять ноги на 5-6 см над полом. Удерживать угол столько, сколько можете без особых усилий.

*Поза мостика.*

И.п.- лежа на спине, согнув ноги в коленях. Помогая себе руками, приподнять таз, плавно прогибая позвоночник. Сохранять позу 5-6 с.

*Поза ребенка*

И.п.- сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. На выдохе наклониться вперед и

лбом коснуться пола. Находиться в позе 5-10 с.

*Поза доброй кошки*

И.п.- стойка на коленях. Плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10-15 с.

*Поза сердитой кошки*

И.п.- то же. Голову опустить, спину прогнуть плавно вверх. Оставаться в позе 10-15 с.

*Поза ласковой кошки*

И.п.- то же. Медленно наклоняя корпус, подложить предплечья на пол, локти в стороны.

Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть.

Держать 10-15 с.

*Поза бриллианта*

Сесть на пятки, спина прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Удерживать 20-30 с. Затем посидеть на корточках (для отдыха голеностопного сустава).

*Поза горы*

И.п.- сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и потянуться к потолку. Вытянуть вверх позвоночник.

4) Массаж биологически активных точек. Массаж ушных раковин.

**Основная часть (22 мин).**

1) Коммуникативная игра «Танец волн» (под фонограмму Н. Римского-Корсакова «Море»).

Дети садятся на колени, берутся за руки и начинают одновременно опускать и поднимать руки, согласуя амплитуду движения с динамикой музыки.

2) Игра «Догони мяч».

Играющие встают в круг на вытянутые в стороны руки. Водящий делает шаг назад.

Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают большой мяч.

Дети говорят: «Раз, два, три – беги!» Дети передают мяч вправо по кругу, а водящий

бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч.

3) Коммуникативная игра «Сиамские близнецы»

Дети встают парами плечом к плечу, обнимают друг друга за пояс и двигаются по залу, выполняя задания взрослого – сесть, встать, идти вперед, назад, по кругу и т.п..

**Заключительная часть (6 мин).**

Дыхательные упражнения (по Стрельниковой).

**Домашнее задание**

Выполнить с родителями массаж биологически активных точек, ушных раковин, дыхательные упражнения.

## Сценарий № 3

### Тема.

Массаж как средство оздоровления.

### Цель занятия.

1. Познакомиться с различными видами оздоровительного массажа, закрепить навык массажа ушей.
2. Учиться взаимодействию с партнером.
3. Развивать представления о здоровом образе жизни.

### Вводная часть (12 мин).

Учитель рассказывает о профилактике простудных заболеваний, о здоровом питании и полезных продуктах в зимний период.

Разминка.

- 1) Бег с ускорением и замедлением в зависимости от темпа музыки.
- 2) Ходьба по массажной дорожке босиком.
- 3) Комплекс «Гимнастика дружных»

Дети встают в пары.

1. «Посмотри на руки». Встать парой спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки.

2. «Пружинки». Повернуться друг к другу лицом, соединить ладони. Попеременно сгибать и разгибать руки.

3. «Качели». Расставить ноги на ширину плеч, руки в стороны.

Наклоны вправо- влево.

4. «Прыжок - хлопок». Первый – прыгает, второй – хлопает в ладоши. Затем наоборот.

5. «Поздоровайся». Стоя на коленях спиной друг к другу, повороты вправо-влево так, чтобы «встретиться» ладонями.

6. «Весы». Стоять, взявшись за руки. Один приседает, второй стоит. Затем наоборот.

7. «Пружинящие наклоны». На счет 1-2-3 первый выполняет пружинящие наклоны, второй помогает ему, положив свои ладони на лопатки первому. На счет 4 – выпрямиться.

8. «Гребцы». Сидя ноги врозь, упор ступнями в ступни товарища, держась за руки. На счет 1 первый выполняет наклон вперед, второй назад; на счет два первый отклоняется назад, второй вперед.

9. «Краны». Лежа на спине голова к голове, держась за руки. Поднять вверх прямые ноги и постараться коснуться носками носков товарища.

10. «Прыжки». Прыгать на обеих ногах, положив руки на плечи партнера.

**Основная часть (22 мин).**

1) Массаж спины.

Дети встают друг за другом. Постукивают пальцами, легко поколачивают кулачками, растирают спины ребрами ладоней, поглаживают ладонями снизу спины к плечам, легко «пробегают» по спине пальчиками.

2) Массаж шеи «Лук» (по китайской методике)

Зеленеет лук в воде,  
Пузырьки-на бороде,

Пузыречки, пузырьки-  
Шалуны, озорники!  
Каждый этот пузыречек  
Очень бороду щекочет.  
Если так щекотать,  
Всяк захочет хохотать!  
Лук трясет бородой,  
Навостряет стрелки:  
Скоро буду молодой  
Лежать на тарелке.

Левой рукой обхватывает шею  
С правой стороны и потирают ее,  
Проводя ладонью к основанию  
горла.

Повторяют правой рукой.

Указательным и большим пальцем  
Руки оттягивают кожу на шее  
И отпускают ее. (16 раз)

Большим пальцем левой руки  
Обхватывают шею слева,  
А остальными пальцами- справа,  
Массируют шею вверх и вниз.

3) Повторить массаж ушей.

4) Игра «Кошки-мышки»

Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга – водящий с завязанными глазами.

Считают до пяти. Водящий кружится на месте.

Дети приседают. Водящий старается найти и на ощупь узнать, кого он поймал.

5) Этюды, рассказывающие о зимних видах спорта и отдыха.

6) Игра «Брыкание» для эмоциональной разрядки и снятия мышечного напряжения.

Дети разбиваются на пары. Один ребенок ложится на пол, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется и громко кричит: «Нет!» Игра продолжается 2-3 мин. Затем играющие меняются ролями.

**Заключительная часть (6 мин).**

Дыхательные упражнения ( по Стрельниковой)

Похвалить пары, которые удачно взаимодействовали.

## **Домашнее задание**

Разыграть с друзьями этюды «Хочу быть здоровым!», «Дружба».

### Литература:

- 1) В.А. Родионов. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках в физкультуры. Педагогический университет «1 сентября». М., 2009.
- 2) Анисеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. М., 1987.
- 3) Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., Метафора, М. 2008
- 4) Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008