

Рассмотрен на методическом совете
Протокол от 20.05.2020

Утверждено
Приказ № 207/1 от 20.05.2020

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ ШКОЛЬНОГО ПРОЕКТА
«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ

Разработчики проекта:
Хамадияров Рафаил Ханифович – учитель физической культуры
Кучина Ольга Анатольевна – учитель биологии

Пермь -2020

1. Пояснительная записка.

1.1. Проблемно-аналитический анализ

Известно, что двигательная активность является одной из базовых потребностей растущего организма школьника, ведущим фактором своевременного созревания мозговых структур. В то же время степень развития психических функций в значительной мере определяет уровень сформированности потребности в движении. Еще большее значение организованная двигательная активность приобретает применительно к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Обучающийся с ОВЗ – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий.

В утвержденной классификации нарушений основных функций организма детей с ограниченными возможностями здоровья выделена группа детей с задержкой психического развития (7.1, 7.2, 7.3), которая тоже, в свою очередь, неоднородна (психофизический инфантилизм, соматического типа, психогенного типа, церебрально-органического генеза).

Дети с задержкой психического развития отличаются наличием физических и психических отклонений, которые способствуют формированию нарушений общего развития. В зависимости от состояния здоровья школьников относят к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Определение медицинских групп для занятий учащихся физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетних. По данным ежегодных медицинских осмотров, проводимых в данном образовательном учреждении, соотношение учащихся, отнесенных к группам здоровья в классах примерно одинаковое: основную группу составляют $\approx 20-25\%$ учащихся, подготовительную $\approx 70\%$, специальную $\approx 5-10\%$ (Приложение 11).

Разработка и реализация адаптированных образовательных программ для обучения детей с ЗПР, несомненно, позволят преодолеть имеющиеся недостатки развития данной категории школьников, овладеть программным материалом.

Очевидно, что непрерывные занятия физкультурой и спортом могут обеспечить эффективную основу психомоторного воспитания, к которому относятся развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ритмичности движений.

Однако реалии сегодняшнего дня внесли серьезные коррективы в намеченные планы, поправ традиционную классно-урочную систему школьного обучения, вместо которой была введена технология дистанционного обучения, в которой основной акцент был сделан на получение заданий от учителя через мессенджеры, социальные сети, образовательные платформы и самостоятельное их выполнение. Несомненно, что предлагаемый тип обучения в значительной мере отличается от традиционного урока, образовательный маршрут здесь не закреплен временными рамками, он предполагает организацию самостоятельной работы над полученными заданиями, требует проведения систематических профилактических мероприятий с целью снижения напряжения зрительного анализатора, преодоления писчего спазма, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

2019-2020 учебный год – не совсем обычный год. Мир охватила пандемия, вызванная коронавирусом Covid 19. Наряду с запланированным карантинным периодом, вызванным обычным гриппом, в марте на неопределенный срок был объявлен режим самоизоляции. Учебный процесс в школах был срочно перестроен и стал осуществляться с использованием технологии дистанционного обучения, в результате чего школьники и учителя оказались отдалены друг от друга: учащиеся получали задания, разработанные учителями, самостоятельно их выполняли, а результаты отправляли через всевозможные мессенджеры, социальные сети или с использованием иных средств связи. Именно при таком режиме работы преимущество имели те учащиеся, у которых были сформированы навыки самостоятельной работы.

Огромная роль при организации и обучении в дистанционном режиме отводилась работе с компьютером, что требовало соблюдения санитарных норм и выполнения соответствующих профилактических упражнений.

В связи с этим представляется необходимым:

1. Разработать и реализовать проект "ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ"
2. Отобрать комплексы упражнений, способствующие развитию двигательных качеств, физической подготовленности, расширению резервов здоровья обучающихся с ОВЗ (Приложение 1, 2, 3, 4, 5);
3. Отобрать и разработать упражнения, которые являются мерами профилактики зрительного утомления, мышечного спазма и опорно-двигательного аппарата (Приложение 6, 9);
4. Разработать упражнения и задания для организации досуга школьников (Приложение 7, 8);
5. Организация специальной деятельности по здоровьесбережению, подвести обучающихся к осознанию того, что здоровье является высшей ценностью в мире.

Мы предположили, что разработка и реализация проекта, направленного на закрепление полученных двигательных умений и навыков, приобретенных в течение учебного года, реализация двигательной активности школьников в период самоизоляции и летних каникул, освоение и применение профилактических упражнений при малоподвижном образе жизни при реализации обучения в дистанционном режиме и работе с компьютером создаст условия для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Проект может быть реализован в образовательном учреждении любого типа. При разработке проекта авторы опирались на знания, умения и двигательные навыки обучающихся, полученные на уроках физической культуры, биологии и факультативного курса "Расти здоровым!", кроме того, были использованы материалы, подготовленные учащимися по заданиям, рекомендованным к выполнению в системе дистанционного обучения. Данный проект успешно интегрируется в любую образовательную систему, т. к. отражает реалии и потребности современной образовательной парадигмы.

1.2. Ресурсное обеспечение

Кадровое

Учителя физической культуры, классные руководители, воспитатели, инструктор по физкультуре, медицинский работник, школьный психолог, руководитель школьной службы по здоровьесбережению.

Научно-методическое обеспечение

Рабочая учебная программа физического воспитания для учащихся 5-9 классов с ограниченными возможностями здоровья; Рабочая учебная программа по биологии для учащихся 5-9 классов с ограниченными возможностями здоровья, Программа факультативного курса "Расти здоровым!", Физическая культура 5-7 класс: учебник для образовательных учреждений /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др./ под ред. М.Я.Виленского. 2-е изд., М., Просвещение. - 239 с.

Материально-техническое обеспечение

Выполнение заданий и упражнений обеспечивается бытовыми возможностями обучающихся, В идеальном варианте это может быть домашний спортивный уголок (комплекс), полиуретановые коврики, перекладина. При отсутствии последних можно воспользоваться всеми возможными безопасными в употреблении средствами.

2. Цели и задачи проекта.

Цель данного проекта - создание условий для непрерывной реализации двигательных потребностей школьников с ограниченными возможностями здоровья в период самоизоляции и в летний каникулярный период путем самоорганизации физкультурно-оздоровительной среды.

Задачи

1. Оказать помощь в организации вне школы (дома, в условиях самоизоляции) физкультурно-развивающего пространства, способствующего реализации двигательных потребностей организма, совершенствованию двигательных навыков.
2. Ориентировать учащихся на непрерывную физическую тренированность в период самоизоляции и во время летних каникул.
3. Привлечь к участию в проекте максимальное количество школьников, особенно детей с девиантным поведением и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации с целью профилактики детской безнадзорности и бродяжничества.
4. Способствовать созданию благоприятных условий для развития социально-адаптированной личности, физически подготовленных граждан своей страны с глубоко осознанными мотивами здоровьесберегающего поведения, формирование здоровьесберегающих компетенций всех участников проекта.

3. Механизм реализации проекта.

Этап 1. Подготовительный

- 1.1. Разработка проекта. Создание проблемной рабочей группы.
- 1.2. Согласование, утверждение проекта
- 1.3. Подбор методических материалов
- 1.4. Информационная работа
- 1.6. Проведение семинара-учебы по вопросам реализации проекта

Этап 2. Организационный

Реализация проекта осуществляется в период с мая по август по 2020г.г.

- 2.1. Информирование обучающихся о начале реализации проекта, его целях, задачах;
- 2.2. Информирование обучающихся и их родителей о локализации методических материалов проекта и возможных способах доставки информации для обучающихся.
- 2.3. Ознакомление обучающихся с видами физических упражнений, особенностями их выполнения и влиянии на организм (Приложение).
- 2.3. Демонстрация выполнения двигательных тестов (Фото- и видеоматериалы, собственные зарисовки);
- 2.4. Индивидуальная работа с обучающимися, испытывающими трудности в выполнении двигательных тестов и профилактических упражнениях (по требованию индивидуально);
- 2.6. Постоянный контроль деятельности (заполнение листка "Мои спортивные достижения", фото- и видеофиксация, создание зарисовок и т.д.)

Этап 1. Завершающий (31 августа 2020 г.)

- 3.1. Анализ полученных результатов;
- 3.2. Определение показателей устойчивости проекта;
- 3.3. Представление результатов реализации проекта родителям;
- 3.4. Распространение образовательной практики МБОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ» г.Пермь.

4. Способы и средства достижения результатов.

Проект реализуется в период введения в стране и регионе режима самоизоляции с целью выполнения программы по физической культуре, биологии, когда отсутствует возможность осуществлять образовательный процесс в рамках традиционной классно-урочной системы.

Практическая деятельность включает в себя:

1. Организация и проведение теоретических занятий по освоению упражнений, возможных к выполнению в домашних условиях (методические рекомендации, описание методик выполнения упражнений, фотографии, видеоролики и т.д.)
2. Организация и проведение практических занятий по выполнению упражнений и освоению профилактических комплексов.

3. Формирование позитивных мотиваций личности к познанию, приобретению жизненного опыта, формирование стереотипов здоровьесберегающего поведения.

4. Результативность предлагаемой программы оценивается многократно при помощи обратной связи с обучающимися.

5. План реализации проекта.

Учителями физической культуры и классными руководителями был разработан план мероприятий на период введения режима самоизоляции. Выполнение плана учащимися является обязательным, упражнения соответствуют возрасту, программе по физической культуре и СанПиНам в части организации образовательного процесса обучающихся. Освоение и выполнение упражнений, размещенных в Приложении, должно быть отражено в Примерной программе физического самовоспитания, а так же в виде фото- и видеоматериалов.

Примерный план физического самовоспитания на период самоизоляции

Задачи	Средства и методы	Содержание средства	Дни и время занятий
Укрепление здоровья, закаливание, приобщение к здоровому образу жизни	Утренняя зарядка, выполнение физических упражнений, применение гигиенических процедур, правильное использование благоприятных природных факторов	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (Приложение), контрастный душ, воздушные ванны, соблюдение режима сна, питания, работы и отдыха	Ежедневно
Выработка настойчивости	Обязательное выполнение планов и мероприятий, намеченных на день и на неделю	Подъем в 7 часов утра, отход ко сну в 22 часа, обязательное выполнение физических и профилактических упражнений, физкультурных пауз во время учебных занятий (Приложение)	Ежедневно
Совершенствование	Разучивание и выполнение	Описание упражнений, количество	Ежедневно

координационных способностей	упражнений на развитие координации	серий и повторений (Приложение)	
Воспитание выносливости	Разучивание и выполнение упражнений на развитие выносливости	Описание упражнений, количество серий и повторений (Приложение)	Ежедневно
Выполнение упражнений, включенных в программу по физическому воспитанию, тесты ВФСК ГТО	Разучивание и правильное выполнение упражнений являющихся обязательными, подготовка к сдаче тестовых нормативов ВФСК ГТО.	Описание упражнений, количество серий и повторений (Приложение)	Ежедневно
Отражение деятельности, фиксация результатов	Пометки о выполнении заданий в настенном календаре, занесение результатов в план физического саморазвития	Количественная фиксация результатов. Сложности с которыми пришлось столкнуться при выполнении заданий, собственные предложения по введению комплексов упражнений в программу саморазвития. (Приложение)	Ежедневно

6. Образ конечного результата и критерии его оценки

Реализации проекта позволит:

- обеспечить образовательный процесс обучающихся с использованием технологии дистанционного обучения во время самоизоляции;
- пролонгировать период организованной двигательной активности обучающихся, что позволит повысить результаты двигательных тестов;
- дать рекомендации по рациональному распределению физической нагрузки в режиме дня школьников, как в течение учебного года, так и в период, когда их отдых не будет организованным;
- расширить представления школьников о влиянии профилактических упражнений для предупреждения утомления, сохранения и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты:

- Обеспечить выполнение программы по физической культуре;
 - Организовать в домашних условиях (в условиях самоизоляции и в каникулярный период) физкультурно-оздоровительное пространство, способствующее реализации двигательных потребностей организма, совершенствованию двигательных навыков, которые впоследствии становятся нормами двигательного динамического стереопита;
 - По возможности обеспечить непрерывную физическую тренированность обучающихся;
 - Минимизировать риски, связанные с длительной работой за компьютером и малоподвижным образом жизни в период самоизоляции; разработать и разучить с учащимися комплексы упражнений с целью профилактики утомления зрительного анализатора, мышечного и психического спазма, опорно-двигательного аппарата;
 - Создать благоприятные условия для развития социально-адаптированной личности, физически подготовленных граждан своей страны с глубоко осознанными мотивами здоровьесберегающего поведения, формирование здоровьесберегающих компетенций всех участников проекта;
 - Привлечь к участию в проекте максимальное количество школьников, особенно детей с девиантным поведением и детей, оказавшихся в трудной

Критерием оценки эффективности реализации проекта является:

1. Количество участников проекта;
2. Показатели успешности при сдаче двигательных тестов;
3. Показатели физической подготовленности (Приложение 10);
4. Использование физических упражнений с целью профилактики утомления;
5. Анкета-отзыв школьников и проведение анкетирования по итогам реализации проекта (Приложение 14);
6. Анкета-отзыв родителей (Приложение 13).

7. Возможные риски и пути их преодоления

Возможные риски	Пути их преодоления
Ограниченные технические возможности обеспечения вовлеченности обучающихся в проект	Способствовать вовлеченности учащихся в проект, максимально использовать возможности различных мессенджеров, социальных сетей, информационных

	образовательных платформ.
Сложности в обеспечении обратной связи с обучающимися, фиксация деятельности и результатов деятельности	Использовать возможности фото-, видеофиксации, собственные зарисовки, заполнение самоотчета "Мои спортивные достижения" (Приложение 10).
Корректировка заданий	В связи с изменяющейся эпидемиологической обстановкой может быть пролонгирован или сокращен режим самоизоляции, что потребует внесения изменений в первичное содержание проекта.

8. Использованная литература

- Об образовании: Федеральный закон 29 декабря 2012 № 273 -ФЗ//ПСС Консультант+
- О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. N 514н//ПСС Консультант+
3. СанПиН 2.4. 2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях от 29 декабря 2010 года 189//ПСС Консультант+
4. Дробинская А.О., Фишман М.Н. Дети с трудностями в обучении (к вопросу об этиопатогенезе)//Дефектология.1996.№5.С.22-28.
5. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: Учеб. Пособие для высш. учеб. заведений / И.А.Колесникова, М.П.Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. — М: Издательский центр «Академия», 2005. — 288 с.
- 6.Хамадиярова Т.А., Хамадияров Р.Х. Разработка и реализация рабочей программы по физической культуре для учащихся основной школы с ограниченными возможностями здоровья в контексте ФГОС. Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь. ПГГПУ. 2014 С.336-340.

Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений

1. Упражнения, направленные на развитие мышц шеи
 - а. вращение головой
 - б. наклоны головы
2. Упражнения, направленные на развитие мышц верхних конечностей
 - а. вращение кистями
 - б. вращение локтями
 - в. вращение плечами
3. Упражнения для развития мышечного корсета туловища
 - а. наклоны вправо, влево
 - б. вращение туловищем
 - в. повороты туловища
4. Упражнения, направленные на развитие мышц нижних конечностей
 - а. приседания
 - б. выпады со сменой ног (правой, левой)
 - в. приседание на одну ногу (со сменой ног)
5. Прыжки
 - а. на правой, левой ноге
 - б. прыжки на обеих ногах
 - в. выпрыгивание из положения приседа

**Техника выполнения упражнения отжимание от пола
(сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)**



КАК НАУЧИТЬСЯ ОТЖИМАТЬСЯ

<p>ШАГ 1 ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ</p>	<p>ШАГ 2 ОТЖИМАНИЯ В НАКЛОНЕ</p>
<p>ШАГ 3 ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕНЕЙ</p>	<p>ШАГ 4 КЛАССИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ</p>

ALEX FITNESS ALEXFITNESS.RU

- Переместитесь в горизонтальное положение и упритесь прямыми руками в пол.
- Все тело должно образовывать прямую линию. Не стоит опускать или, наоборот, поднимать голову, поскольку это чревато растяжением мышц шеи или травмой шейных позвонков.

Виды испытаний	Возраст 11-13 лет					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мальчики			Девочки		
	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
	12	14	20	7	8	14

- Напрягите ягодицы, мышцы ног и брюшного пресса, чтобы максимально стабилизировать положение туловища
- Согните руки и опуститесь вниз.
- В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Если вы пока не можете это сделать, применяйте упрощенные отжимания, о которых речь пойдет далее.
- Когда вы поднимаетесь вверх, не разгибайте полностью локти. Во-первых, это поможет вам сохранить напряжение в грудных мышцах, тем самым ускоряя их развитие. Во-вторых, полное распрямление локтей в данной позиции может послужить причиной травмы локтевых суставов.

Тестовые нормативы ВФСК "Готов к труду и обороне!" упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Подтягивание из виса на высокой перекладине



- Возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч.
- Повисни некоторое время прогнув спину скрестив ноги.
- Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь
- Возьмитесь за перекладину хватом, равном коснуться перекладины верхом груди.
- При опускании тела в нижней части необходимо выпрямить ноги.

Тестовые нормативы ВФСК "Готов к труду и обороне!" упражнения Подтягивание на высокой перекладине

Виды испытаний	Возраст 11-13 лет					
	мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (кол-во раз)	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
		3	4	7	-	-

--	--	--	--	--	--	--

Приложение 4

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

- Перекладина должна находиться на уровне солнечного сплетения, если она будет расположена выше или ниже, то упражнение покажется слишком легким или слишком тяжелым.
- Таз не должен провисать, ноги и корпус должны образовывать прямую линию.
- Ступни установить вместе, чем шире они расставлены, тем легче выполнять упражнение.
- Хват немного шире плеч. В верхней точке упражнения предплечья должны быть параллельно друг другу.

- На каждом повторе необходимо касаться перекладины нижней частью груди. Если касания не произошло, по повтор не защитывается.

**Тестовые нормативы ВФСК "Готов к труду и обороне! "
упражнения "Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине"**

Виды испытаний	Возраст 11-13 лет					
	мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
		-	-	-	9	11

Поднимание туловища из положения лёжа на спине



- Исходное положение: лежа на спине ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки – скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

- Поднять туловище. Локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положения, касаясь лопатками пола.
- Упражнения выполнять в течение 1 минуты.

**Тестовые нормативы ВФСК "Готов к труду и обороне! "
упражнения " Поднимание туловища из положения лёжа на спине"**

Виды испытаний	Возраст 11-13 лет					
	мальчики			Девочки		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Кол-во раз за 30 с)	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
	20	25	30	20	25	30

Приложение 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- Наклон должен выполняться с движения таза назад. При этом вес тела остается на пятках, а не носках. Это делается для того, чтобы не переносить нагрузку с мышц спины и задней поверхности бедер на позвоночник. Неправильное выполнение упражнения повышает риск травмирования позвоночника.
- Наклоны вперед из положения стоя должны выполняться с прямой спиной. При наклонах стопы держите параллельно, носки на одной линии, ноги на ширине плеч.
- Выполняйте наклон на вдохе, а на выдохе поднимайте корпус обратно.
- Наклонившись, задержитесь в этом положении на несколько секунд и лишь потом выпрямляйтесь.
- Не выполняйте упражнение после еды.
- Избегайте при наклонах резких движений, упражнение выполняется плавно.
- При наклонах расправьте грудную клетку и дышите полной грудью.
- В первую очередь работает тазобедренный сустав, и лишь потом – позвоночник. Поднимать корпус нужно за счет ягодичных мышц, а не спины.

- Упражнение выполняется 5-10 раз за один подход.

Приложение 7

Упражнения на развитие координации

Упражнение "Цапля"

Упражнение выполняется стоя, с закрытыми глазами.

Необходимо согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола.

Удерживая вертикальное положение, стоять столько, сколько сможете.

У новичков продолжительность обычно не превышает 10-20 секунд. Смените ногу.

Упражнение "Поднимание на цыпочках"

- Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе.
- Упражнение выполняется с закрытыми глазами
- Постоите 20 секунд и поднимитесь на носки.
- Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.
- Вернуться в исходное положение.

Упражнение Ласточка

- Встаньте на одну ногу, руки - на поясе.
- Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу.
- Обе ноги должны быть прямыми!
- Глаза - открыты. Стоим 20 секунд.

**Упражнения на развитие выносливости
Прыжки на скакалке**

Прыжки на месте на обеих ногах, минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.
Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.
Бег на месте. Бежим на месте (не перемещаясь), пропуская каждый шаг через скакалку.

Приседания

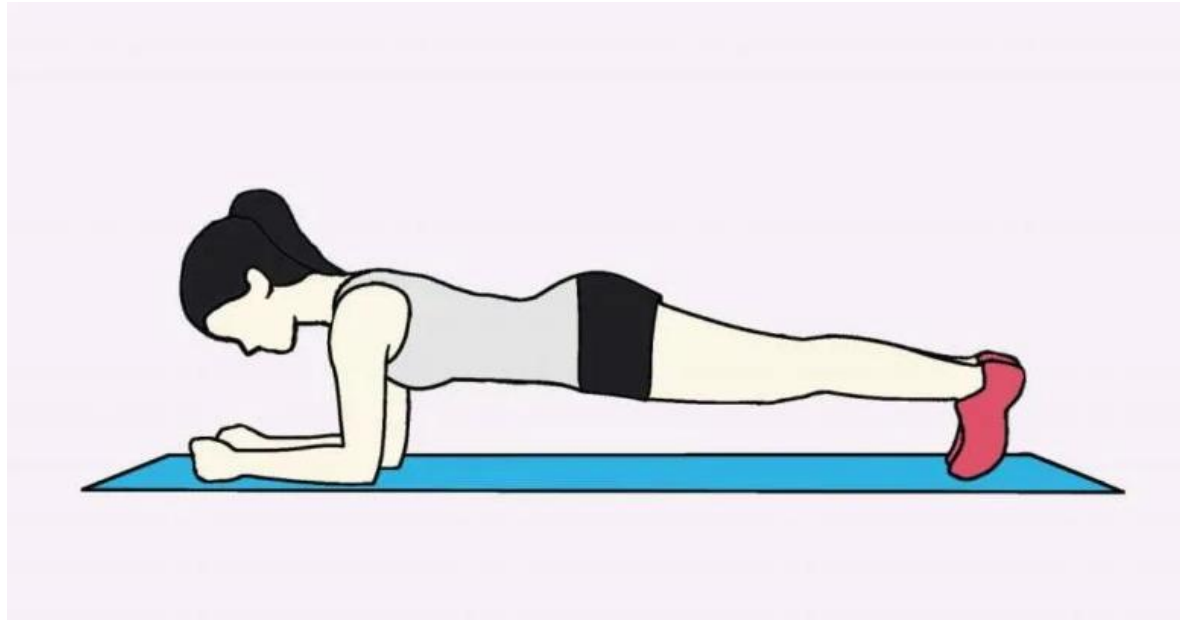
Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Спина прямая

Пятки прижаты к полу.

Выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.

Упражнение "Планка"



Ложимся на живот.

Руки нужно подтянуть к груди и упереться в пол.

Выпрямляем верхние конечности.

Ладони располагаем под плечами, таз не провисает, ноги ровные.

Втянуты живот и ягодицы.

Затылок тянется вверх, а плечи – вниз.

Пятки не соприкасаются.

Гимнастика для профилактики утомления глаз

1. Закрой глаза ладонями

Положите чистые и теплые ладони на глаза. Это упражнение можно выполнять от нескольких секунд до пяти минут — главное, находиться в комфортном состоянии. Как только вы почувствовали усталость или малейший дискомфорт, уберите ладони от глаз, аккуратно откройте глаза.

2. Вращение глазами

Расправьте спину и замедлите дыхание. Смягчите взгляд, расслабив мышцы глаз и лица. Начинайте вращать глазами по часовой стрелке. Голова остаётся неподвижной. Совершайте вращения медленно и тщательно, пытайтесь описать взглядом максимальную окружность, но при этом избегайте напряжения. Сделайте 7 кругов и после сделайте повтор в обратном направлении.

3. Прицел

Расслабьтесь и дышите комфортно. Вытяните вперёд выпрямленную руку и сожмите её в кулак с большим пальцем вверх. Устремите на него свой взгляд и сосредоточьте внимание только на пальце. Медленно начинайте приближать руку к носу, пока взгляд не расплывётся. Затем сделайте 1-2 глубоких вдоха и верните руку в исходное положение, сохраняя концентрацию на пальце. Повторите упражнение 10 раз.

7. Далёкий взгляд

Посмотрите на предмет, который находится далеко от вас, например, в окне. Продолжайте смотреть на него со спокойным лицом, взглядом, дыханием. Затем медленно переведите взгляд с далекого объекта на тот, который находится рядом с вами. Представьте, что вы поглощаете его своим взглядом. Затем переведите взгляд на другой далёкий предмет и обратно, на какой-либо предмет рядом с вами. Каждый раз меняйте дистанцию между ними. Это упражнение не только расслабляет глаза, но и укрепляет зрение.

Упражнения, выполняемые с использованием офтальмотренажёра

Эффект снятия зрительного напряжения на зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.

«Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

- только глазами при неподвижной голове и туловище;
- с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психоэмоционального состояния человека.

Частота выполнения упражнений с использованием офтальмотренажера при продолжительном и интенсивном зрительном напряжении проводится после каждых 20 минут работы.

Приложение 10

МОИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ Таблица самоконтроля для мальчиков

Виды упражнений	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Тестовый норматив
Утренняя зарядка с использованием общеразвивающих упражнений Приложение 1								
Отжимание от пола Приложение 2								12-20 раз
Подтягивание на высокой								3-7 раз

перекладине Приложение 3								
Поднимание туловища из положения лежа Приложение 5								20-30 раз
Наклон вперёд из положения стоя Приложение 6								5-10 раз
Упражнения на развитие координации а) упражнение "Цапля" б) упражнение "Поднимание на цыпочках" в) упражнение "Ласточка" Приложение 7								10-20 секунд 15 секунд 20 секунд
Упражнения на развитие выносливости а) прыжки на скакалке б) приседания в) упражнение "Планка" Приложение 8								60 секунд 20-50 раз 5-10 секунд
Упражнения для профилактики утомления глаз Приложение 9								Во время пауз при выполнении домашних заданий. При интенсивном

									зрительном напряжении за компьютером через каждые 20 минут работы.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

МОИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ
Таблица для девочек

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Тестовый норматив
Виды упражнений								
Утренняя зарядка с использованием общеразвивающих упражнений Приложение 1								
Отжимание от пола								7-14 раз

Приложение 2								
Подтягивание на низкой перекладине Приложение 4								9-17 раз
Поднимание туловища из положения лежа Приложение 5								20-30 раз
Наклон вперед из положения стоя Приложение 6								5-10 раз
Упражнения на развитие координации а) упражнение "Цапля" б) упражнение "Поднимание на цыпочках" в) упражнение "Ласточка" Приложение 7								10-20 секунд 15 секунд 20 секунд
Упражнения на развитие выносливости а) прыжки на скакалке б) приседания								60 секунд 20-50 раз

в) упражнение "Планка" Приложение 8								5-10 секунд
Упражнения для профилактики утомления глаз Приложение 9								Во время пауз при выполнении домашних заданий. При интенсивном зрительном напряжении за компьютером через каждые 20 минут работы.

Приложение 11

ИЗМЕРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ОРГАНИЗМА

Здоровье человека характеризуется как отсутствием болезней, так и определенным уровнем физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма. Важно контролировать свои антропометрические параметры. На первом этапе достаточно научиться определять вес и рост своего тела, а также частоту дыхания за 60 секунд в покое и после выполнения упражнений.

Измерение роста в домашних условиях

Снимите обувь и встаньте спиной к стене

Опустите руки вдоль тела, расправьте плечи, выпрямите спину.

Ноги должны быть выпрямлены, пятки сомкнуты.

Держите голову прямо и смотрите перед собой.

Пятки, выступающие части ягодиц, лопатки должны касаться стены.

После принятия нужного положения, установите ровный плоский предмет (дощечку, книгу) по верхней точке головы, прижимая при этом волосы, т.к. они могут добавить 1-2 см роста.

На уровне нижнего края дощечки ставится жет уменьшиться на на стене.

Измеряется получившееся расстояние от поля до метки.

Контрольное измерение роста следует проводить один раз в неделю. Результаты необходимо внести в таблицу "Мои спортивные достижения" в раздел "Утренняя зарядка"

Примечание: Измерение роста необходимо проводить с утра, т.к. к вечеру рост 2-3 см, это связано с пребыванием в вертикальном положении и нагрузкой на позвоночник.

Правила взвешивания на напольных весах

Напольные весы должны стоять на твердой ровной поверхности.

Взвешиваемый должен стоять на весах ровно и не шевелиться. Нельзя держаться и упираться.

Ступни ног должны стоять симметрично друг другу – в таком случае вес тела равномерно распределится по платформе весов.

Взвешиваться желательно в одно и то же время и на одних и тех же весах. Помните, что вес человека утром натощак и вечером после ужина может отличаться на 1-2 килограмма.

Взвешиваться надо в минимальном количестве одежды и босиком.

Контрольное взвешивание следует проводить один раз в неделю. Результаты взвешивания необходимо внести в таблицу "Мои спортивные достижения" в раздел "Утренняя зарядка"

Определение частоты дыхательных движений

Для проведения измерений необходим секундомер или часы с секундной стрелкой.

Принять положение сидя или лежа.

Подсчитать число движений грудной клетки за 60 секунд (вдох и выдох считаются за одно дыхательное движение).

Внести полученные цифровые данные в таблицу "Мои спортивные достижения" в раздел "Утренняя зарядка".

Примечание: частота дыхания в покое составляет 16-18 в минуту.

Анкета–отзыв

Ваше мнение о проведенном проекте тему «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ»

Уважаемые Родители!

Ваше мнение очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Все Ваши предложения и пожелания будут учтены. Спасибо за сотрудничество!

Ф.И.О _____

1. Насколько важным вы считаете участие вашего ребенка в проекте?

Важно

Не важно

Затрудняюсь ответить

2. Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя?

Да

Нет

3. Согласны ли вы принять участие в проекте вместе с ребенком?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

4. Оказывали ли вы помощь вашему ребенку в работе над проектом?

Да

Нет

Частично

5. Потребовалась ли вам дополнительная информация и знания для помощи вашему ребенку?

Да

Нет

6 Ваши предложения и пожелания: _____

Дата _____, _____, 2020г.

Подпись _____

Приложение 13

Анкета–отзыв

участника проекта «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

1. Согласен ли ты принять участие в проекте?

Да

Нет

2. Понятно ли тебе описание упражнений, которые необходимо выполнить?

Да

Нет

3. Помогли ли тебе картинки и иллюстрации в приложении?

Да

Нет

4. Нуждался ли ты в помощи взрослых при выполнении упражнений и заполнении листка самоконтроля?

Да

Нет

5. Считаешь ли ты, что участие в проекте помогло тебе добиться высоких спортивных показателей?

Да

Нет

6. Хотел бы ты привлечь к участию в проекте своих друзей и знакомых?

Да

Нет

Благодарим за участие в анкетировании!