Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Верхнее Кузькино

Чернянского района Белгородской области»

***Мастер-класс***

***по физической культуре***

***«Кто здоров – тот и молод»***

Автор:

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Архипов П.И.

с. Верхнее Кузькино, 2018

В современном, стремительно развивающемся мире, мы часто забываем о таком важном факторе жизнедеятельности, как здоровье. Особенно мало внимания уделяется такому аспекту здоровья, как утомляемость в процессе трудового и учебного процесса. И педагогам, и ученикам свойственны повышенная утомляемость, снижение стрессоустойчивости, эмоциональное выгорание, физическое истощение организма.

Для предотвращения негативного влияния всех перечисленных выше аспектов разработан инновационный комплекс снижения утомляемости и профилактики эмоционального выгорания, в основе которого лежат следующие направления физической культуры и спорта:

1. ***Трудовая гимнастика.*** Предназначена для педагогов, работников образовательных организаций и направлена на профилактику утомляемости, физической и эмоциональной перегрузки организма.
2. ***Физкультминутки для детей.*** Предназначены для обучающихся образовательных организаций и направлены на смену видов деятельности, улучшения работы органов зрения, слуха, мышц туловища и спины.
3. ***Калланетика.*** Предназначена для всех групп населения. Направлена на повышение мышечного тонуса, гибкости и энергичности занимающегося, не требуя при этом регулярного посещения спортзала и наличия специального оборудования.
4. ***Кроссфит.*** Предназначен для всех групп населения. Представляет собой программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений, гимнастики и тяжелой атлетики. Не требует наличия специального спортивного инвентаря, так как упражнения выполняются с собственным весом.

**Трудовая гимнастика**

1. Простые повороты и наклоны головы – вперед и назад, вправо и влево.
2. Движения плечами вперед и назад, при этом сзади максимально сводятся лопатки.
3. Движения плечами вверх и вниз, при этом вверх – одним движением, а вниз в два коротких отрывистых движения.
4. Сложите руки в замок и делайте вращение запястьями, затем сделайте небольшую растяжку, вывернув сцепленные руки ладонями от себя и потянув их вперед.
5. «Активное сидение» — выпрямитесь, сядьте так, чтобы ваша спина была ровной, плечи расправлены, живот втянут, напряжен, ноги стоят полной стопой на полу и колени согнуты под углом девяносто градусов. Макушкой старайтесь тянуться вверх, будто к ней привязана ниточка и кто-то тянет за неё. Почувствуйте растяжение позвонков. Оставайтесь в таком положении какое-то время, затем расслабьтесь и повторите вновь.
6. Обопритесь спиной на спинку стула, вытяните ноги как можно сильнее вперед, при этом как следует напрягите ягодицы, слегка приподнимите таз от стула.
7. Поставьте ноги ровно, колени под прямым углом. Поочередно поднимайте ноги на носочек, при этом напрягая икры.
8. Делайте вращательные движения стопами.
9. Если есть возможность – сядьте на край стула, откиньтесь на спинку, руками держитесь за стул (за сиденье или ножки) и приводите согнутые в коленях ноги к животу. Это даст нагрузку на ваш пресс.
10. Если нет возможности делать такое активное движение – просто сядьте ровно, сделайте глубокий вдох. Резкий выдох – и втягивайте живот в себя до предела, будто создавая вакуум внутри. Задержите дыхание и не расслабляйте мышцы так долго, как только сможете. Затем сделайте несколько вдохов и выдохов. Это упражнение не только укрепит пресс, но и сделает массаж внутренних органов, улучшит кровообращение в них.
11. Если у вас вращающийся офисный стул, то придерживаясь за край стола, поворачивайте нижнюю часть тела вправо и влево, при этом корпус фиксирован. Если у вас обычный стул – просто сделайте развороты туловища из стороны в сторону, прижав руки к груди, оставляя таз неподвижным.

**Физкультминутки для детей**

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**Физкультминутка общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

**Комплекс упражнений для младших школьников на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

***Основной комплекс упражнений калланетики для начинающих***

Делаем разминку, в которой есть 6 упражнений для разогрева мышц спины, ног, рук, живота и ягодиц. Далее переходим к самим упражнениям, которые разделены по зоне воздействия. Калланетика поможет получить результат  всего за несколько недель  занятий, потому что в ее основе лежат растяжение и сокращение мышц, а также асаны или позы для занятий йогой.

Начинаем с комплекса для плоского и подтянутого живота:

1. Лежа в положении на спине сгибаем колени и слегка их разводим. Спину плотно прижимаем к полу, а ладони ставим на внутреннюю поверхность бедер и напрягаем пресс. Поднимаем голову и отрываем плечевой пояс от пола, не приподнимая лопатки и таз. Затем отклоняем поднятую голову назад на 15-20 см и задерживаем в такой позе на несколько секунд. Затем принимаем исходное положение и повторяем упражнение.
2. Исходное положение — лежа на полу, поднимаем сведенные вместе ноги на высоту 15 см, затем приподнимаем голову и плечи, оставляя таз и лопатки на полу. В этом положении стараемся поднять одну ногу вверх, не оказывая помощь руками, и удержать ее в таком положении на несколько секунд. Повторяем упражнения для каждой ноги.
3. В положении лежа на полу, поднимаем прямые ноги, обхватив их сзади руками. Стараемся подтянуть к прямым коленям голову и плечи.Затем опускаем руки и вытягиваем их вперед. В этом положении раскачиваем верхнюю часть тела, приподнимая ее от исходного положения вверх и вниз. Если это трудно выполнить с прямыми ногами, можно данное упражнение калланетики для начинающих делать с согнутыми в коленях ногами.
4. В исходном положении лежа на спине поставить ноги на стул и повторить упражнение 3, выполняя подъемы и раскачивания плечевого пояса.

Комплекс упражнений для стройных ног:

1. Поставьте перед собой спинку стула и обопритесь на нее ладонями. Затем слегка сгибаем колени, разводим их и приподнимаемся на пальцах. Напрягая ягодицы и держа пятки вместе, выполняем цикл – выдвигаем вперед таз, приподнимая его на 3 см, задерживаемся в таком положении и снова опускаем таз вниз и назад на 3 см, не опуская ноги на пол. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение.
2. Упражнение практически повторяет предыдущее, но нагрузка увеличивается за счет амплитуды движений таза вперед и назад до 6 см.
3. Ставим перед собой стул и ставим на него одну выпрямленную ногу. Руки поднимаем наверх, вытягиваем тело и наклоняем его вперед к прямой ноге. Меняем ногу и повторяем упражнение.
4. Ставим согнутую ногу на спинку стула и удерживаем спинку руками. Выпрямляем ногу и стараемся удержать ее в таком положении минуту. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение.

Комплекс для устранения «галифе» и упругих ягодиц:

1. Исходное положение – сидя на полу левой ягодицей, левая рука придерживает стоящий впереди стул. Левую ногу сгибаем впереди себя, стопу поворачиваем к полу, прямую правую ногу поворачиваем вправо и назад. Держась руками за опору, отклоняем плечевой пояс влево и поднимаем правую ногу вверх. Затем делаем плавные и медленные движения правой ногой вверх и вниз (можно вперед и назад) с амплитудой в несколько сантиметров. Повторяем движения для каждой ноги.
2. Исходное положение то же самое, только обе руки упираются в пол. Вытянутую правую ногу поднимаем наверх на высоту 7-8 см и задерживаем в таком положении на минуту, затем возвращаемся в исходное положение. Повторяем для каждой ноги минимум 20 раз.
3. В исходном положении стоя на коленях, руками опираемся на спинку стула. Напрягаем спину и отклоняем ее назад, выдвинув вперед таз. Не отрывая левую стопу от пола, поднимаем левое колено вверх и наклоняем его вбок. Считаем до 5, затем поднимаем левую стопу на 2 см, переводим колено назад и возвращаем его в исходное положение. Упражнение повторяем для каждой ноги.
4. Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении, только прямую левую ногу отводим влево и поднимаем  вверх примерно на 6 см. Держим ногу в таком положении минимум минуту, затем опускаем ее и повторяем упражнение (для каждой ноги).
5. Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами и руками, сомкнутыми сзади за спинкой стула. Не отрывая ног от пола, согнуть их в коленях и максимально притянуть к себе. Затем выпрямить их, подняв вверх высоко над полом, и раздвинуть, задержав в таком положении на минуту. Вернуться в исходное положение и  повторить  упражнение.

Комплекс на растяжку мышц:

1. Исходное положение – сидя на полу, напрягая руки, бедра, ягодицы и мышцы живота. Упираемся руками в пол позади себя, раздвигаем ноги  и опускаем тело максимально вниз, растягивая его и прижимая к полу. В опущенном положении задерживаем тело на минуту и возвращаемся в исходное положение.
2. Исходное положение – как в предыдущем упражнении, но тело наклоняем поочередно к каждой ноге.
3. Исходное положение – то же самое, но тело наклоняем вперед к сомкнутым и выпрямленным ногам.
4. Исходное положение – лежа на спине с вытянутыми ногами. Поднимаем одну ногу вверх и затем, обхватив ее руками, тянем к груди. Максимально притянув ногу, задерживаем ее на минуту, а затем возвращаемся в исходное положение.
5. Исходное положение – стоя перед спинкой стула. Слегка наклоняем тело вперед, поднимаем левую ногу, согнутую в колене, и выбрасываем таз вперед, напрягая ягодицы. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение для каждой стороны.
6. Исходное положение – лежа на полу с согнутыми в локтях руками. Сгибаем правую ногу и перекидываем ее над левой ногой, стараясь достать коленом левый локоть. Локти при выполнении упражнения не отрываем от пола! Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение.
7. Исходное положение – стоя на коленях, руки сплетены между собой, подняты вверх и тянутся к потолку. Затем двинуть таз максимально вправо, затем описать круг, перевести его влево и вернуться в исходное положение. Следите, чтобы во время движений  пятки не касались ягодиц!

Комплекс для укрепления мышц живота:

1. Исходное положение – стоя на коленях с поднятыми и скрепленными руками. Тянем руки вверх и медленно опускаем тело на пятки. Когда до пяток останется всего сантиметр, напрягаем ягодицы и пресс, удерживаем тело в таком положении на минуту. Затем расслабляемся и возвращаемся в исходное положение.
2. Это упражнение повторяем предыдущее, но таз не опускаем на пятки, а выдвигаем вперед. Удерживаем таз в таком положении на минуту, затем возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение.

Комплекс для укрепления ног:

1. Исходное положение – стоя на коленях, руки на полу позади тела. Приподнимая ягодицы, выталкиваем тез вперед и вверх. Задерживаем таз в таком положении на минуту…и возвращаемся в исходное положение.
2. Исходное положение – сидя на полу, руки опираются на пол, прямые ноги с вытянутыми вперед носками разведены и упираются во внешнюю сторону ножек стула. Напрягаем мышцы бедер и сильно сжимаем ножки стула, как будто хотим сломать его. Удерживаем тело в напряжении минуту, затем расслабляемся и повторяем упражнение.

***Кроссфит комплексы для начинающих***

[**1.Бенчмарк**](http://cross.world/chto-takoe-benchmarki-i-pochemu-vazhno-vypolnyat-testovye-kompleksy/)

Кроссфит WOD Синди (Cindy)

От вас требуется не так много: найти перекладину и уметь выполнять 3 фундаментальных движения с весом собственного тела. Только будьте готовы повторять их снова и снова в течении 20 минут.

ВЫПОЛНИТЬ AMRAP (20 МИНУТ):

5 ПОДТЯГИВАНИЙ

10 ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА

15 «ВОЗДУШНЫХ» ПРИСЕДАНИЙ

Чтобы облегчить комплекс, можно выполнять не 20-ти минутный AMRAP, а, например, 5-ти или 7-ми минутный, подтягивания делать с резинкой или горизонтальные к кольцам, классические отжимания заменить отжиманиями от коробки или скамьи, или же, выполнять их с колен.

**2. Комплекс на время**

С этим заданием вы должны справиться за минимальное время, то есть выполнить его как можно быстрее. Включите таймер и приступайте к комплексу.

500 МЕТРОВ [ГРЕБЛЯ](http://cross.world/grebnoj-trenazher-kakie-myshtsy-rabotayut/)

20 ПРИСЕДАНИЙ

20 ОТЖИМАНИЙ

20 СИТ-АПОВ

500 МЕТРОВ ГРЕБЛЯ

Отжимания можно также, как и в первом комплексе, упростить несколькими путями

**3. EMOM**

В комплексах этого типа вам предстоит работать каждую минуту. Так называемые, «поминутки» требуют от вас  выполнения какого-либо количества повторений в начале каждой минуты и отдыха до завершения минуты. Очень хорошо для отработки вновь приобретенных навыков. Мы предлагаем выполнить следующее задание:

EMOM 10 минут

10 БРОСКОВ МЯЧА В ЦЕЛЬ (6/3 КГ)

10 ЗАПРЫГИВАНИЙ НА КОРОБКУ (50/60 СМ)

В начале каждой нечетной минуты  (1-я, 3-я, 5-я и тд) выполняйте 10 бросков мяча в мишень, отдыхайте до конца минуты и каждую четную минуту выполняйте 10 запрыгиваний на коробку.

**4.**[**AMRAP**](http://cross.world/10-crossfit-amrap-kompleksov-kotorye-prokachayut-tvoj-moralnyj-duh-chast-1/)

As Many Rounds/Reps as Possible (максимально возможное количество раундов/повторений).

Установите таймер на 12 минут и постарайтесь выполнить максимальное количество кругов, состоящих из движений, приведенных ниже.

20 МАХОВ ГИРЕЙ

10 [БЁРПИ](http://cross.world/byorpi-s-alekseem-nemtsovym/)

20 ШВУНГОВ

**5. Чиппер**

Чиппер – это WOD, который в основном состоит всего из одного раунда, но в нем может быть очень много упражнений или же повторений.

100 ПРЫЖКОВ НА СКАКАЛКЕ

50 ПОДНОСОВ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ

40 СИТ-АПОВ

30 ЗАШАГИВАНИЙ НА КОРОБКУ

20 ПОДЪЕМОВ ГАНТЕЛЕЙ НА ГРУДЬ

10 ПОДЪЕМОВ ГАНТЕЛЕЙ С ПЛЕЧ НАД ГОЛОВОЙ