



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

«СЕРГІТУ СӘТІ» ЧЕЛЛЕНДЖІН ӨТКІЗУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК
ҰСЫНЫМДАР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЧЕЛЛЕНДЖА
«ФИЗКУЛЬТМИНУТКА»

Астана қ. 2023 ж.

Әзірлеген:

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

«Қазақстандық эстетикалық топтық гимнастика федерациясы» ҚБ

Разработчик:

Министерство просвещения Республики Казахстан
Национальный научно-практический центр физической культуры

ОО «Казхстанская федерация эстетической групповой гимнастики»

Бейне-оператор: Марат Талғатұлы Амиров

Видео-оператор: Амиров Марат Талгатович

«Сергіту сәті» челленджін өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар. – Астана,
2023. 28 бет.

Методические рекомендации по проведению челленджа

«Физкультминутка». – Астана, 2023. 28 стр.

МАЗМҰНЫ

«СЕРГІТУ СӘТІ» ЧЕЛЛЕНДЖІН ӨТКІЗУ ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ.....	4
1-4 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ.....	7
5-9 СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ.....	9
10-11 СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ, ТжКБ.....	12

«СЕРГІТУ СӘТІ» ЧЕЛЛЕНДЖІН ӨТКІЗУ ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ

Бүгінгі таңда білім беру саласындағы мемлекеттік саясат оқу-тәрбие процесінің дене тәрбиесі жүйесі, білім алушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың моделін жетілдіруге бағытталған. Осы стратегияны іске асыру үшін білім беру процесіне қатысушылардың денсаулығын сақтауға бағытталған түрлі педагогикалық технологиялар, іс-әрекет түрлері ұсынылады.

Білім алушылардың оқу күні айтарлықтай психикалық және эмоционалдық жүктемелерге толы, ұзақ уақыт статикалық (қозғалыссыз) күйде болу бұлшық еттердің шамадан тыс жұмыс істеуіне әкеледі. Педагогикалық тәжірибе өнімділікті тез қалпына келтіру үшін сергіту сәттерін қолдану тиімді екенін көрсетеді. Жаттығуларын қолданудың тиімділігін көрсетуде.

Сергіту сәті – бұл физикалық жаттығулардың шағын жиынтығы, сондықтан оларды орындау кезінде түрлі бұлшықет топтары қамтылады.

Сергіту сәті – білім алушылардың ұзақ монотонды позасынан туындаған статикалық кернеуді жеңілдету мақсатында сергіту сәті жаттығуларын өткізуге арналған сабақ процесіндегі қысқа мерзімді үзілістер.

Олардың мақсаты – шаршаудың алдын алу, ақыл-ой қабілетін қалпына келтіру, дене бітімі бұзылуының алдын алу.

Ағымдағы жылы республиканың барлық білім беру ұйымдарында түрлі іс-шаралар өткізу жоспарланды. Соның бірі - оқушылар мен студент жастардың қатысуымен «Сергіту сәті» челленджі.

Челлендждің мақсаты – балалардың салауатты өмір салтын насихаттау.

Челлендждің міндеттері:

- ✓ физикалық, психологиялық стрессті төмендетуге ықпал ету;
- ✓ оқу іс-әрекеті процесінде шаршаудың алдын алуға, физикалық белсенділікті арттыруға ықпал ету;
- ✓ балалардың денсаулығын сақтау мақсатында жұмыс қабілеттілігін арттыруға ықпал ету.

Челленджді өткізудің үйлестірушілері: Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі.

Челленджді ұйымдастырушылар: жергілікті атқарушы органдар, білім беру ұйымдары.

Челленджге қатысушылар: жалпы орта, қосымша, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының білім алушылары, педагогтері, республиканың барлық елді мекендеріндегі ата-аналар.

Реквизиттер: жаттығулар кешені бар бейнеролик, музыкалық сүйемелдеу, мультимедиялық құрылғы.

Өткізу шарттары:

Сергіту жаттығулары оқушылардың жасына, оқу қызметінің түріне байланысты таңдалады.

Сергіту жаттығуларының кешеніне статикалық қалыпты жеңілдететін негізгі бұлшық ет топтарына арналған әртүрлі форма мен мазмұндағы жаттығулар кіреді.

Сергіту жаттығуларының кешені қарапайым орындалатын техникалық қозғалыстардан тұруы керек және қатысушылардың өмірі мен денсаулығына қауіпті болмауы тиіс.

Жаттығулар кешенін челлендждің барлық қатысушылары үйренуі тиіс, музыкалық сүйемелдеумен өткізіледі.

Жаттығулар кешені 4-6 рет қайталанатын 3-4 жаттығудан тұрады. Орындалу ұзақтығы-1,5-3 мин.

Челлендж кезінде қатысушылардың партада отыруына немесе оның жанында, тақтаның алдында немесе парталар арасында, шеңбер бойы, шашыраңқы, жұптасып, үшеуден, топтасып тұруына болады.

1-4 сыныптар: сергіту минутына арналған жаттығулар кешені құрылымы жағынан қарапайым, балалардың шығармашылық қиялын оятатын еркін сипаттағы үйлесімді оңай жаттығуларды қамтиды. Жаттығулар кешені тартылудан, кеудені түзу ұстаудан және иілуден басталады. Әрі қарай қолға, иыққа, кеудеге, аяққа, белге, дұрыс дене бітімін қалыптастыруға бағытталған аяқтың төменгі бөліктеріне арналған жаттығулар жасалады. Жаттығуларға қол шапалақтау да кіреді. Жаттығулар тыныс алу циклімен бірге дәл жасалады.

5-9 сыныптар:

Қол, аяқ, кеуде, мойын және дененің басқа бөліктеріне арналған жаттығулар жиынтығы әртүрлі бұлшық еттің жиырылуымен, әртүрлі жылдамдықпен, амплитудамен, әртүрлі қарқынмен орындалуы

мүмкін. Кешенге әртүрлі бастапқы қалыптан орындалатын бұрылулар, еңкеюлер, шеңберлі және серіппелі қимыл-қозғалыстар кіреді. Жаттығудың ұзақтығы жаттығушылардың жасына қарай күрделене түседі.

10-11 сыныптар, ТжКБ

Кешен кіші бұлшық ет топтарына арналған жаттығулардан басталады, содан кейін орташа, үлкен бұлшық ет топтарына арналған жаттығулар біртіндеп қосылады. Кешенге бұрылулар, иілулер, бастың, дененің айналмалы қозғалыстары, дененің серіппелі қозғалыстары; қолды сермеу, қолдарды көтеру және айналдыру; иық буындарындағы бір мезгілдегі, ауыспалы, біртіндеп, симметриялы және асимметриялық қозғалыстары, жартылай отырып тұру және толық отырып тұрулар кіреді. Жұптық жаттығулар қасындағы серігінің қарсылығымен жасалады. Жаттығулар (алдыңғы жас топтарымен салыстырғанда) үйлестірудің күрделілігімен және жүктеменің көптігімен ерекшеленеді.

Орындалу ұзақтығы 4- 4,5 мин.

Челлендж өтетін орны: республиканың барлық елді мекендеріндегі жалпы орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдары.

Челлендждің өтетін күні: 08 қыркүйек, 2023 жыл.

Челлендждің басталуы: сағат 12:00

Әрбір білім беру ұйымы челленджге қатысушылардың киімдерін дербес анықтайды.

Іс шараның ақпараттық жария етілуін әрбір білім беру ұйымы бұқаралық ақпарат құралдарында және әлеуметтік желілерде позитивті ұсыну арқылы **жариялайды**

#физкультминутка #сергітусәті

#явыбираюспорт #менспорттытаңдаймын

1-4 СЫҢЫПҚА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ

Санды жоғары көтеріп жүру:

Б.қ.- н.т., санды жоғары көтеріп, бір орында жүру, қолдары кеуде тұсында қарқынды жұмыс істейді (3-тен 8-ге дейін санау)



Табандарды қыздыру

Б.қ.-н.т., қолдары белде, 1-аяқтың ұшына көтерілеміз, 2-өкшеге түсеміз (4 x 8 дейін санау бойынша)



Б.қ. – н.т., қолдары белде, 1-оң аяқты бүгеміз, аяқты ұшына қоямыз, 2-аяқтың ұшын көтереміз, 3-оң аяқтың өкшесін төмен қоямыз, сол аяқ, аяқтың ұшында, 4-аяқтың ұшын көтереміз және жаттығуды қайтадан кезектестіріп орындаймыз (4 x 8 дейін санау бойынша)



Иықты айналдыру.

Б.қ.-н.т., иықтарды артқа айналдырамыз (2-ден 8-ге дейін), иықтарды алға қарай айналдырамыз (2-ден 8-ге дейін)



Денені бұрып, жартылай отыру

Б.қ.-н.т., аяқтар иық деңгейінде, қолдары желкеде (бастың артында), 1-жартылай отыру, 2-б.қ. - кеудені оң жаққа бұру, қолдарды жан-жаққа созу, 4-б.қ., 5-жартылай отыру, 6.- б. қ., 7 - кеудені сол жаққа қарай бұру, қолдары жан-жақта, 8-б.қ. (4 x 8 дейін санау).



Жан-жаққа алға ұмтылу

Б.қ.-н.т. 1-оң жаққа ұмтылу, қолдары жан-жағында, 2-б. қ., 3-сол жаққа ұмтылу, қолдары жан-жақта, 4-Б. қ. (4-тен 8-ге дейін санау)



Денені бұрып, бір жағына ұмтылу

Б. қ.-н.т. 1-оң жаққа иілу, денені оңға бұрып, қолды екі жаққа жіберу, 2-б. қ., 3-сол жаққа иілу, денені солға бұрып, қолды екі жаққа жіберу, 4-б. қ. (4-тен 8-ге дейін)



«Диірмен»

Б.қ. денені алға қарай еңкейту, аяқтары иық деңгейінде, қолдары жан-жақта, 1-денені оңға бұру, сол қолын оң аяқтың ұшына тигізу, 2-дәл солай, екінші жағына жасаймыз (2-ден 8-ге дейін)



Б.қ.-н.т., аяқтары иық деңгейінде, қолдары дененің бойында. 1-қолдарын жоғары ұстау, 2-б. қ., 3-денені алға қарай еңкейту, қолдарын алға созу, 4-б. қ., 5- қолдарын жоғары ұстау, 6-б. қ., 7-денені алқа қарай еңкейту, қолдарын алға созу, 8-б. қ. (4-тен 8-ге дейін)



Секіру

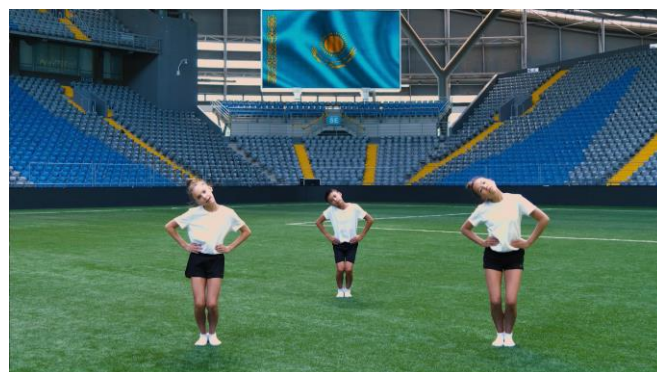
Б.қ.-н.т., 1-аяқты алшақ қойып, секіру, қолды басынан асырып, шапалақтау, 2-б. қ. (4 x 8 санау)



5-9 СЫҢЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ

Басты еңкейтіп, алға, артқа, жанына қарай отырып, тұру

Б.қ.-н.т., қолдары белінде, 1-басты алға қарай еңкейтіп, жартылай отыру, 2-б. қ., 3-басты артқа қарай еңкейтіп, жартылай отыру, 4-б. қ., 5-басын оңға қарай еңкейтіп, жартылай отыру, 6-б. қ., 7-басын солға қарай еңкейтіп, жартылай отыру, 8 б. қ. (4-тен 8-ге дейін)



Сандарын жоғары көтеріп жүру:

Б.қ.-н.т., сандарын жоғары көтеріп, бір орында жүру, қолдары кеуде тұсында қарқынды жұмыс істейді (3-тен 8-ге дейін)

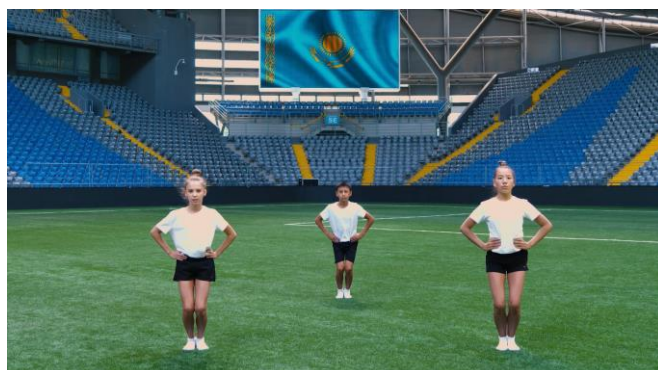


Табанды қыздыру

Б.қ.-н.т., қолдары белінде. 1-аяқтың ұшына көтерілеміз, 2-өкшеге түсеміз (3 x 8 санау)



б.қ.-н.т., қолдары белде, 1-аяқтың ұшына көтерілеміз, 2-б. қ. 3-сол жаққа қарай еңкею, 4-н.т. (4-тен 8-ге дейін)



Жан-жаққа алға ұмтылу

Б.қ.-н.т. қолдарын алға "құлыптап" ұстайды, 1-оң жаққа алға ұмтылу, 2-б.қ., 3-сол жаққа алға ұмтылу, 4-б. қ. (3-тен 8-ге дейін)



Денені еңкейту

1) Б.қ.-н.т., қолдары жоғары, 1-3-түзу қолдарды алға қарай айналдырамыз, 4-денені алға еңкейтіп, қолды төмен қоямыз, 5-7-түзу тұру, түзу қолмен артқа айналу, 8-б.қ. (4-тен 8-ге дейін)



2) б.қ.-н.т., қолдары жоғары. 1-3-түзу қолмен дөңгелентіп, алға қарай айналдырамыз, 4-денені алға, қолды төмен, 5-6-түзу, тіке тұрып, түзу қолдармен дөңгелентіп айналдыру, 7-8 аяқтың ұшына көтеріліп, өкшеге түсеміз (4-тен 8-ге дейін)



«Диірмен»

Б.қ.-н.т., 1-оң аяқпен бір жанына қарай қадам жасау, денені алға қарай еңкейту, денені оңға бұру, сол қолын еденнің ортасына тигізу, 2-денені солға бұру, оң қолымен еденнің ортасына тигізу, 3-алға қарай еңкею, қолдары жанында, 4-б. қ. (4 x 8 санау)



Басты қисайтып, жартылай отыру

Б.қ.-н.т., аяқтар иық деңгейінде, қолдары белде. 1-жартылай еңкею, басты алға еңкейту, 2-б. қ., 3-жартылай еңкею, басты артқа шалқайту, 4-б. қ. (3 x 8 санау)



Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы

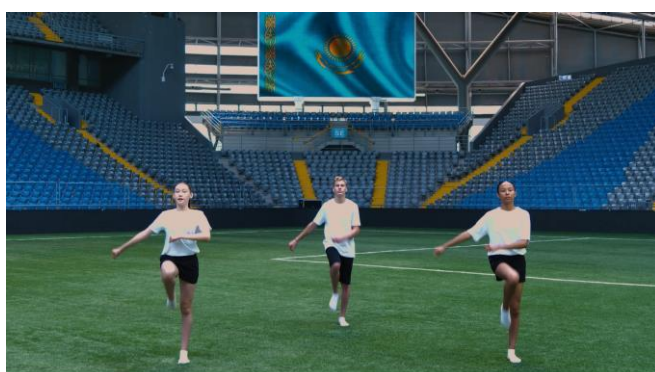
Б.қ.-н. т., 1-5-қолды айқастыра жоғары көтеру, баяу дем алу, қолдарын жан-жаққа, белге түсіру, дем шығару, 6-б. қ., қолдары белінде, 7-аяқтың ұшына көтерілу, 8-өкшеге түсу (3-тен 8-ге дейін)



10-11 СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ, ТЖКБ

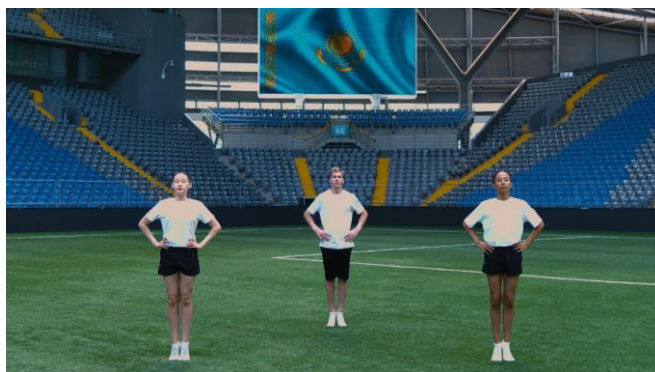
Сандарды жоғары көтеріп, жүру:

Б.қ.-н.т., сандарды жоғары көтеріп, бір орнында жүру, қолдары кеуде тұсында қатты жұмыс істейді (2 x 8 санау)

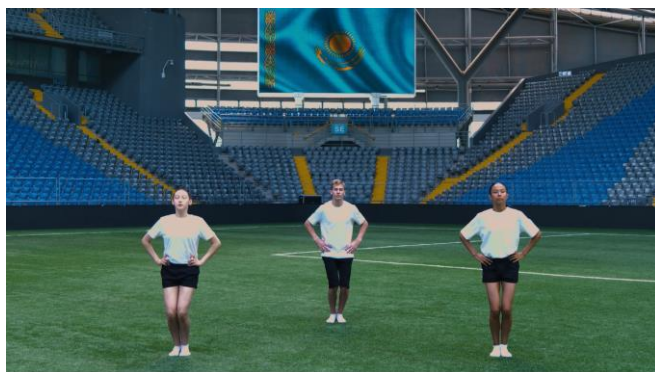


Табанды қыздыру

1) б.қ.-н.т., қолдары белінде. 1-аяқтың ұшына көтерілеміз, 2-өкшеге түсеміз. (4 x 8 санау)

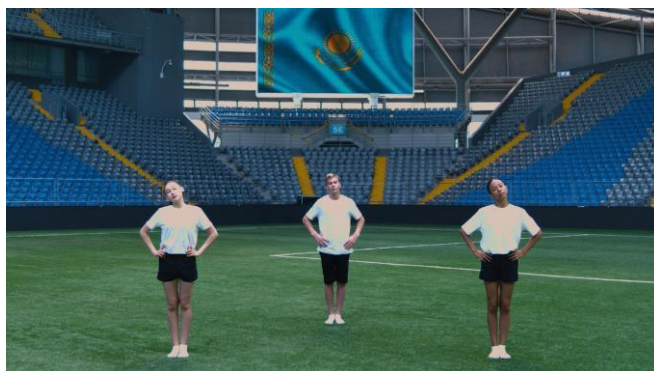


2) б.қ.-н.т., қолдары белінде, 1-аяқтың ұшына көтерілеміз, 2-б. қ., 3-жартылай еңкею артқы жағы түзу, 4-б. қ. (4-тен 8-ге дейін)



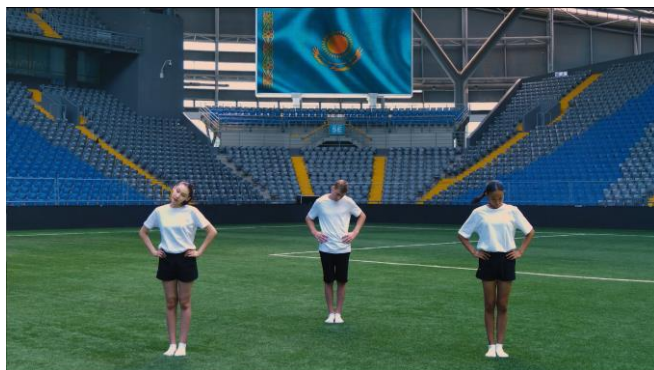
Басты қисайту

Б.қ. - н.т., қолдары белінде, 1-басты оңға қарай еңкейту, 2-б. қ., 3-басты солға қарай еңкейту, 4-б. қ., 5-басты алға қарай еңкейту, 6-б. қ., 7-басты артқа шалқайту, 8-б. қ. (4-тен 8-ге дейін)



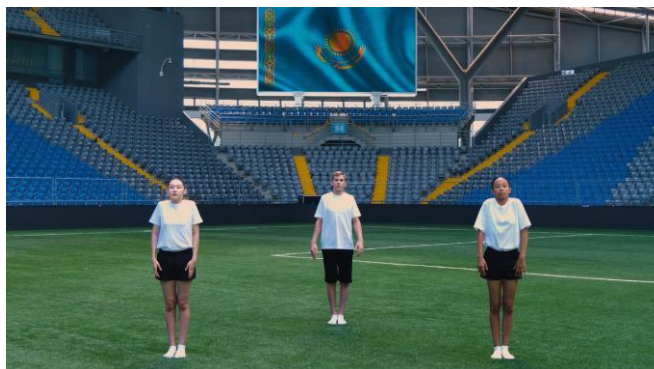
Басты айналма қозғалту

Б.қ.-н. т., қолдары белінде, 1-2-басты оңға қарай дөңгелентіп айналдыру, 3-4 – солға қарай дәл солай айналдыру (4-тен 8-ге дейін)

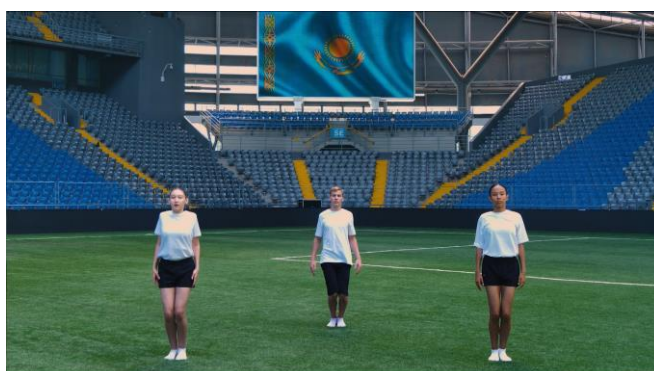


Иық буынын қыздыру

А) б.қ.-н.т., 1-2 – иықты артқа қарай дөңгеленте айналдыру, 3-4 – иықты алға қарай айналдыру, 5-6 – 1-2, 7-8 – 3-4-пен бірдей. (1 рет)

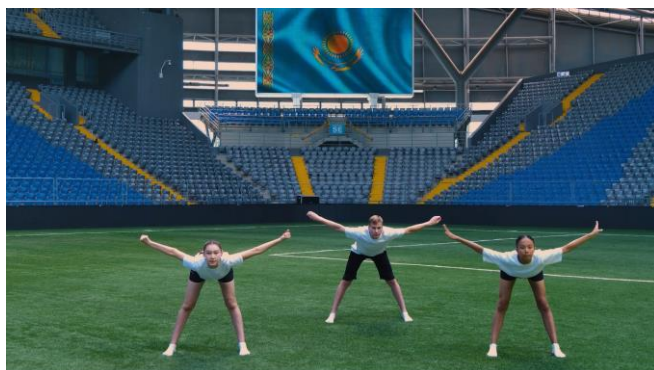


Б) б.қ.-н.т., 1-иықты артқа айналдыру, 2-жартылай отырып, иықты артқа айналдыру. 3-4-иықты алға айналдыру, 5 - те 1, 6 - да 2, 7-8-де 3-4-пен бірдей (1 рет)



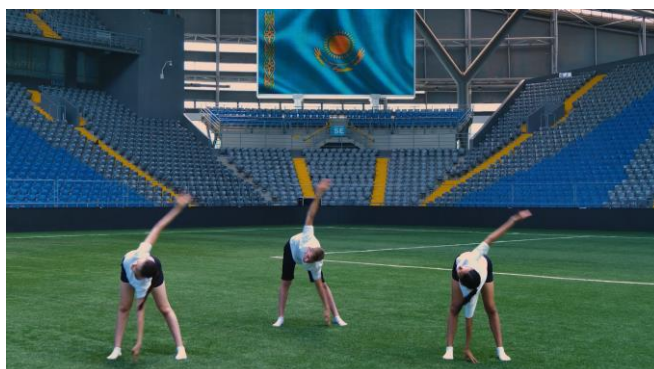
Денені бұру

А) б.қ.-н.т., қолдары жанында, 1-шынтақ буындарын ішке қарай айналдыру, 2-солға қадам жасап, аяқты кең ашып тұру, шынтақ буындарын ішке қарай айналдыру, денені алға қарай еңкейту, қолдары жанында, 3 - шынтақ буындарын сыртқа қарай айналдыру, 4-сол аяқты қойып, қолды айқастырып, төменнен жоғары қарай көтеру. (4 x 8 санау)



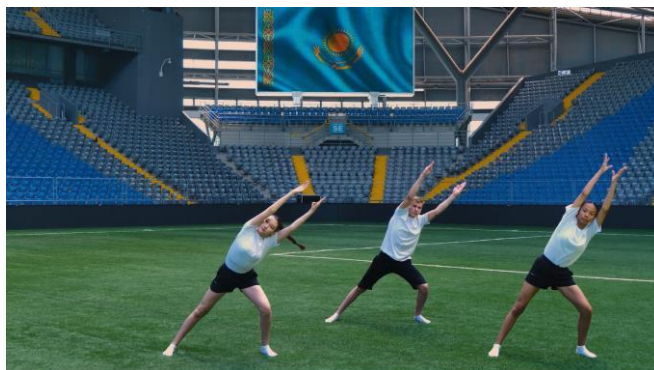
Б) «Диірмен».

б. қ. - денені алға еңкейту, аяқтарды кең қоямыз, қолдар төмен. 1-4-денені оңға, солға бұрамыз, 5-8-денені алға қарай еңкейтіп ұстаймыз, тұрған кезде аяқтары алшақ, қолдары жанында (4 x 8 санау)

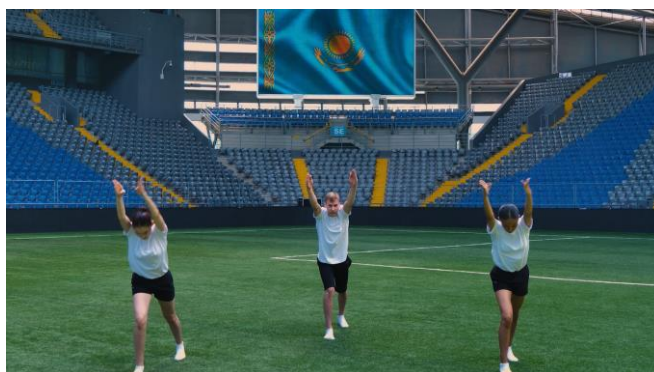


Алға қарай ұмтылу

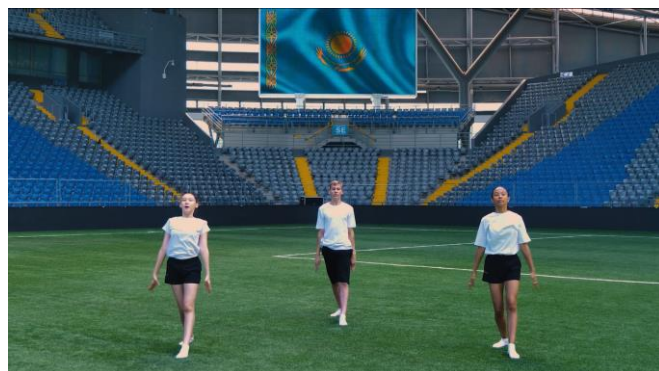
А) б.қ.-н.т., 1 - оң аяқпен бір жанына қарай ұмтылу, қолын жанынан жоғары қарай көтеру; 2 - б. қ., 3-сол аяқпен бір жанына қарай ұмтылу, қолын жанынан жоғары қарай көтеру, 4-б.қ. (2-ден 8-ге дейін)



Б) б.қ.-н.т., 1 - оң аяғымен жәй отыру, қолдарын жанынан жоғары көтеру. 2-б. қ., 3-сол аяғымен жәй отыру, қолдарын жанынан жоғары көтеру, 4 – б. қ. (2-ден 8-ге дейін)



В) б.қ.-н. т., қолдары жоғары. 1-оң аяқпен артқа бір қадам жасау, оған отырып, қолдарды екі жағына төмен түсіру, 2-б. қ., 3 - сол аяқпен артқа қарай бір қадам жасау, оған отырып, қолды екі жағына төмен түсіру, 4-б. қ. (2-ден 8-ге дейін)



Еңкею

Б. қ. - н.т., қолдары бастың артында (желкеде), аяқтары иық деңгейінде. 1-Жартылай отыру, арқасы түзу, 2-б.қ., 3 – алға қарай еңкею, 4-б. қ., 5-сол аяқтың ұшына көтерілу, 6 - өкшеге түсу, 7 – аяқтың ұшына көтерілу, 8 - өкшеге түсу. (4 x 8 санау)



Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы

Б. қ. - н. т., 1-4 – қолдары жанында, жоғары көтергенде ауаны жұту, 5-8-қолдары жанында, төмен түсіргенде -дем шығару (3-тен 8-ге дейін).



СОДЕРЖАНИЕ

КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕЛЛЕНДЖА «ФИЗКУЛЬТМИНУТКА»	17
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 1-4 КЛАССА	20
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ	22
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ, ТИПО	25

КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕЛЛЕНДЖА «ФИЗКУЛЬТМИНУТКА»

Государственная политика в области образования сегодня направлена на совершенствование здоровьесберегающей модели учебно-воспитательного процесса. Для реализации данной стратегии предлагаются различные педагогические технологии, виды деятельности, направленные на сохранение здоровья участников образовательного процесса.

Учебный день обучающихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками, долгое нахождение в статическом положении приводит к мышечному переутомлению. Педагогический опыт многих поколений показывает, что для быстрого восстановления работоспособности эффективно применение физкультурных минуток.

Физкультурные минутки — это небольшой комплекс физических упражнений, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Физкультурные минутки - кратковременные перерывы на занятиях для проведения физических упражнений с целью снятия статического напряжения, вызванного длительной однообразной позой обучающихся.

Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

В текущем году во всех организациях образования республики планируется проведение различных мероприятий. Одним из них является участие школьников и студенческой молодежи в **Челлендже «Физкультминутка»**.

Цель Челленджа – популяризация здорового образа жизни детей

Задачи Челленджа:

- ✓ способствовать снижению физического, психологического напряжения;
- ✓ способствовать предотвращению утомляемости в процессе учебной деятельности, увеличению физической активности;
- ✓ способствовать к повышению работоспособности в целях сохранения здоровья детей.

Координаторы проведения Челленджа: Министерство просвещения Республики Казахстан.

Организаторы проведения Челленджа: местные исполнительные органы, организации образования.

Участники Челленджа: обучающиеся, педагоги организаций общего среднего, дополнительного, технического и профессионального образования, родители всех населенных пунктов республики.

Реквизиты: видеоролик с комплексом упражнений, музыкальное сопровождение, мультимедийное устройство.

Условия проведения:

Упражнения физкультминутки подбираются в зависимости от возраста обучающихся, вида учебной деятельности.

В комплекс упражнений физкультминутки включены разнообразные по форме и содержанию упражнения на основные группы мышц, снимающие статическое напряжение.

Комплекс упражнений физкультминутки должен состоять из простых в техническом исполнении движений и не должен включать движений, опасных для жизни и здоровья участников.

Комплекс физкультминутки должен быть разучен всеми участниками челленджа, проводиться под музыкальное сопровождение.

Комплекс физкультминутки должен состоять из 3-4 упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Продолжительность выполнения – 1,5-3 мин.

Во время проведения челленджа участники могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

1-4 классы: Комплекс упражнений для физминуток включает в себя простые по структуре, координационно несложные упражнения имитационного характера, пробуждающие творческую фантазию детей. Комплекс упражнений начинается с потягиваний, с выпрямлением и прогибанием туловища. Далее выполняются упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног, пояса нижних конечностей с фиксацией отдельных положений, упражнения, направленные на формирование правильной осанки. В упражнения включаются хлопки руками. Упражнения точно дозируются, сочетаются с дыхательным циклом.

5-9 классов:

Комплекс упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела может выполняться с различным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. В комплекс входят повороты, наклоны, круговые и пружинящие движения, выполняемые из различных исходных положений. Дозировка упражнений возрастает в зависимости от возраста занимающихся.

10-11 классов, ТиПО

Комплекс начинается с упражнений на мелкие мышечные группы, постепенно включаются упражнения на средние, а затем крупные мышечные группы. Комплекс включает повороты, наклоны, круговые движения головой, туловищем, пружинящие движения туловищем; маховые, рывковые и круговые движения руками; одновременные, попеременные, последовательные, симметричные и асимметричные движения в плечевых суставах, выпады, полуприседы и приседы. Упражнения в парах выполняются с сопротивлением партнера. Упражнения отличаются большей (по сравнению с предыдущими возрастными группами) координационной сложностью и дозировкой.

Продолжительность выполнения – 4 – 4,5 мин.

Место проведения Челленджа: организации общего среднего, технического и профессионального образования всех населенных пунктов республики.

Дата проведения Челленджа: 08 сентябрь, 2023 год.

Начало Челленджа: 12:00 час. (одновременно во всех регионах).

Каждая организация образования самостоятельно определяет одежду участников **Челленджа**.

Информационное освещение мероприятия каждая организация образования публикует в средствах массовой информации и в социальных сетях через позитивную подачу

#физкультминутка #менспроттыандаймын

#явыбираюспорт #сергітусәті

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 1-4 КЛАССА

Ходьба с высоким подниманием бедра:

И.П.-О.С., ходьба на месте с высоким подниманием бедра, руки работают энергично, на уровне груди (3 х по 8 счетов)



Разминка стоп

1) И.П. – О.С., руки на поясе, 1-поднимаемся на носки, 2 - опускаемся на пятки. (4 х по 8 счетов)



2) И.П. – О.С., руки на поясе, 1-согнуть правую ногу, поставить на носок, 2-подняться на носки 3- опустить пятку правой ноги, левая на носок 4-подняться на носки и так чередуем (4 х по 8 счетов)



Круговые вращения плечами

И.П. – О.С., вращения плечами назад (2 х по 8 счетов), вращения плечами вперед (2 х по 8 счетов.)



Полуприседы с поворотом корпуса

И.П. - О.С., ноги на ширине плеч, руки за головой, 1-полуприсед, 2-И.П 3-поворот корпуса в правую сторону, руки развести в стороны, 4-И.П. 5-полуприсед, 6.-И.П., 7-разворот корпуса в левую сторону, руки в сторону, 8-И.П. (4 х по 8 счетов).



Выпады в сторону.

И.П.-О.С., 1-выпад в правую сторону, руки в стороны, 2-И.П., 3-выпад в левую сторону, руки в стороны, 4 - И.П. (4 х по 8 счетов)



Наклоны туловища

И.П.-О.С., ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1-наклон туловища вперед, руки в сторону, ноги прямые, 2 – И.П., 3-наклон назад, прогнуться 4 – И.П., 5- наклон вправо, руки в стороны, 6-И.П, 7-наклон влево, 8- И.П (4 х по 8 счетов)



Мельница

И.П. наклон туловища вперед, ноги шире плеч, руки в стороны. 1-поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правого носка, 2- то же в другую сторону (2 х по 8 счетов)



И.П.-О.С. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-руки вверх, 2-И.П., 3- наклон туловища вперед, 4 – И.П., 5-то же как 1, 6-И.П., 7- то же как 3, 8-И.П (4 х по 8 счетов)



Прыжки

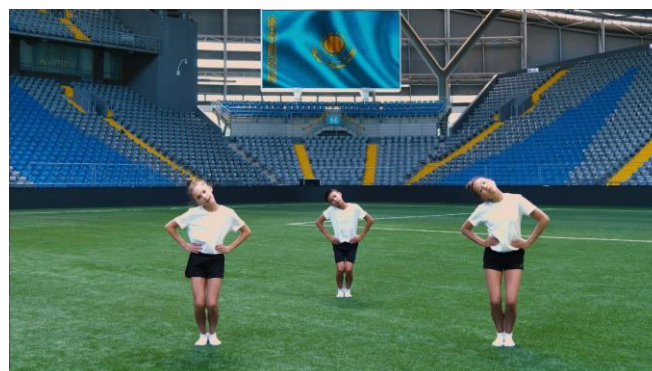
И.П.-О.С. 1- прыжок ноги врозь на ширине плеч, хлопок руками над головой, 2. -И.П (4 х по 8 счетов.)



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

Приседание с наклонами головы

И.П.-О.С., руки на пояс. 1-полуприсед с наклоном головы вперед, 2-И.П., 3-полуприсед с наклоном головы назад, 4-И.П., 5-полуприсед с наклоном головы вправо, 6-И.П., 7-полуприсед с наклоном головы влево, 8 И.П. (4 х по 8 счетов)



Ходьба с высоким подниманием бедра:

И.П.-О.С., ходьба на месте с высоким подниманием бедра, руки работают энергично, на уровне груди (3 х по 8 счетов)



Разминка стоп

И.П. – О.С., руки на поясе.
1-поднимаемся на носки,
2 - опускаемся на пятки (3 х по 8 счетов)



И.П.-О.С., руки на поясе.
1-Подняться на носки, 2-И.П.
3- полуприсед, 4-И.П. (4 х по 8 счетов)



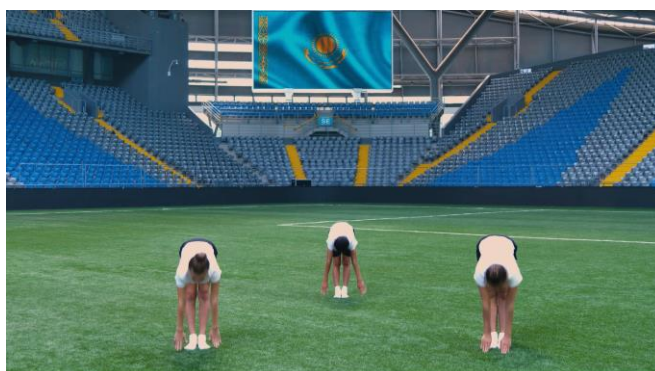
Выпады в сторону

И.П.-О.С., руки вперед в «замок».
1-выпад в правую сторону, 2.-И.П.,
3- выпад в левую сторону, 4 -И.П.
(3 х по 8 счетов)



Наклоны туловища

И.П. -О.С., руки вверх.1-3 – круговые вращения прямыми руками вперед,
4- наклон туловища вперед, руки вниз,
5-7 – выпрямляясь, круговые вращения прямыми руками назад,
8 - И.П. (4 х по 8 счетов)

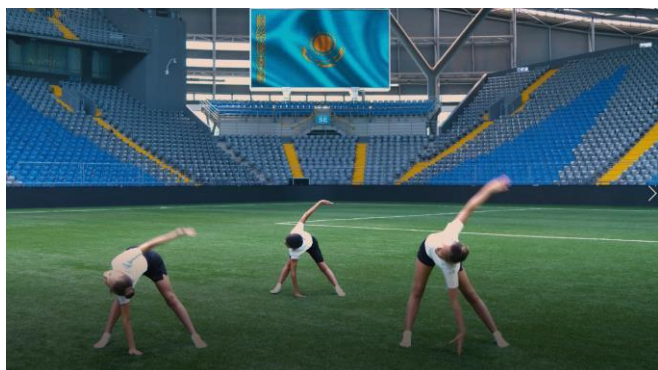


И.П.-О.С., руки вверх, 1-3 – круговые вращения прямыми руками вперед, 4-наклон туловища вперед, руки вниз, 5-6 – выпрямляясь, круговые вращения прямыми руками назад, 7-8 подняться на носки и опуститься на пятки (4 х по 8 счетов)



«Мельница»

И.П.-О.С., 1 – шагом правой ногой в сторону, наклон туловища вперед, с поворотом туловища вправо, левой рукой коснуться пола посередине, 2-поворот туловища влево, правой рукой коснуться пола посередине, 3- наклон вперед руки в стороны, 4 -И.П (4 х 8 счетов)



Полуприседы с наклоном головы

И.П.-О.С., ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1-полуприсед, наклон головы вперед, 2-И.П., 3- полуприсед, наклон головы назад, 4-И.П (3 х по 8 счетов)



Упражнение на восстановление дыхания

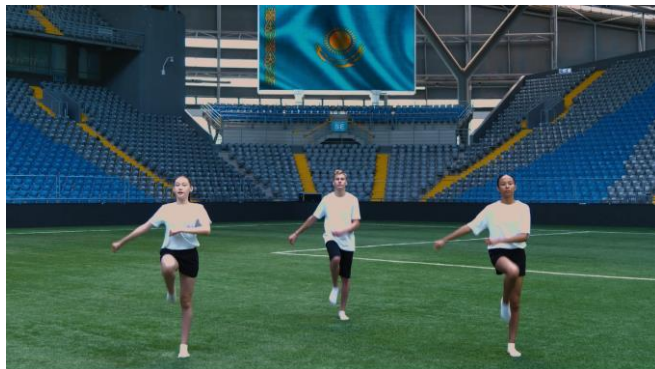
И.П.-О.С., 1-5 - поднимая руки скрестно вверх, медленный вдох, через стороны опуская их на пояс выдох, 6-И.П, руки на пояс, 7-подняться на носки, 8-опуститься на пятки (3 х по 8 счетов)



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ, ТИПО

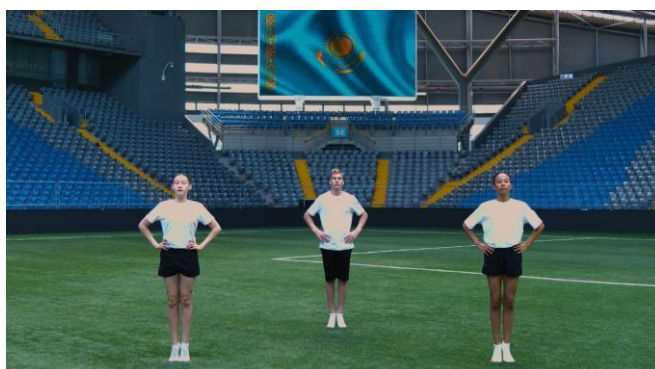
Ходьба с высоким подниманием бедра:

И.П.-О.С., ходьба с высоким подниманием бедра, руки работают энергично, на уровне груди (2 х по 8 счетов)

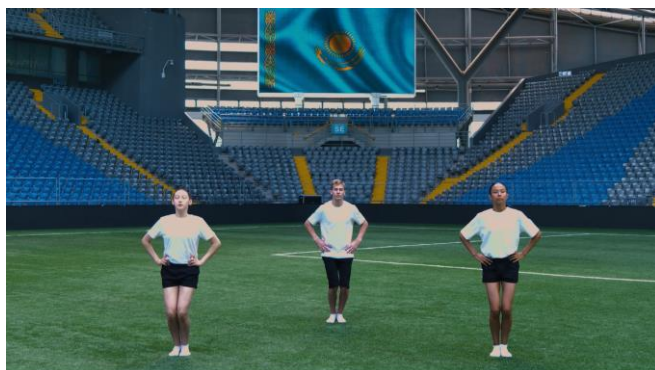


Разминка стоп

И.П.-О.С., руки на поясе, 1-поднимаемся на носки, 2 - опускаемся на пятки (4 х по 8 счетов)

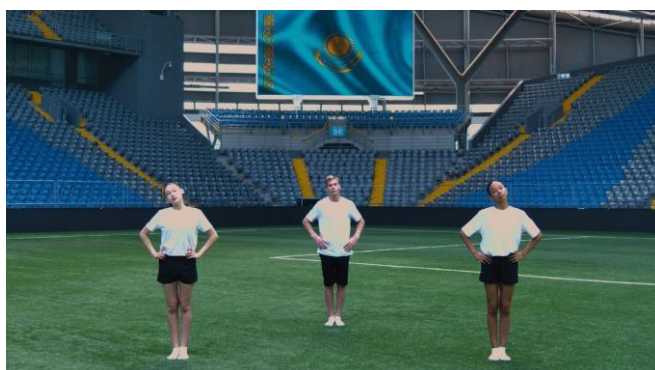


И.П.-О.С., руки на поясе. 1-подняться на носки, 2-И.П., 3-полуприсед, спина прямая, 4 – И.П. (4 х по 8 счетов)



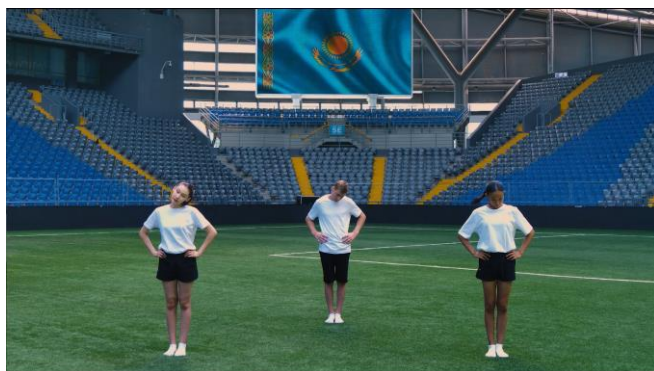
Наклоны головы

И.П.-О.С., руки на поясе, 1-наклон головы вправо, 2-И.П., 3-наклон головы влево, 4 -И.П., 5- наклон головы вперед, 6 – И.П., 7- наклон головы назад, 8 -И.П. (4 х по 8 счетов)



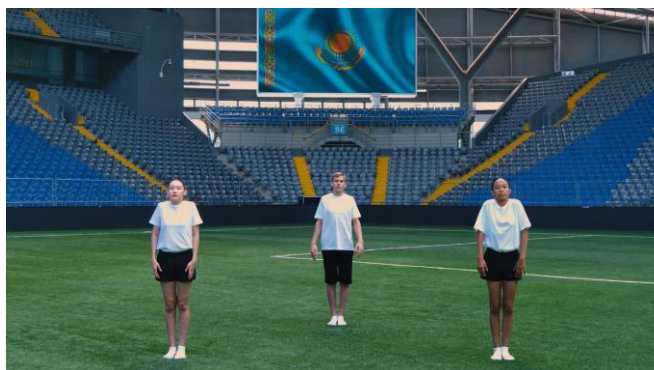
Круговые движения головы

И.П.-О.С., руки на поясе, 1-2 - круговые вращения головой вправо, 3-4 – то же влево (4 х по 8 счетов)

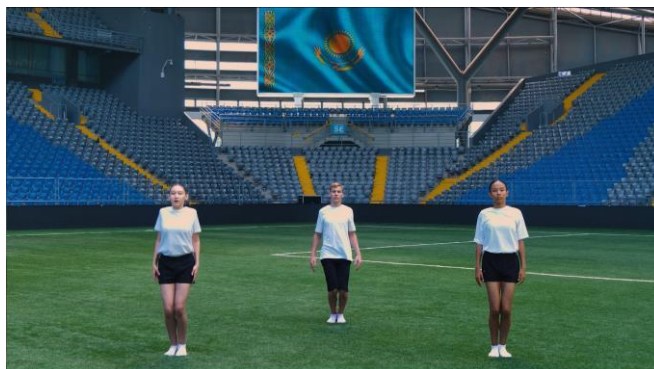


Разминка плечевого сустава

И.П.-О.С., 1-2 – круговые вращения плечами назад, 3-4-круговые вращения плечами вперед, 5-6 - то же, что 1-2, 7-8 - то же что 3-4 (1 раз)

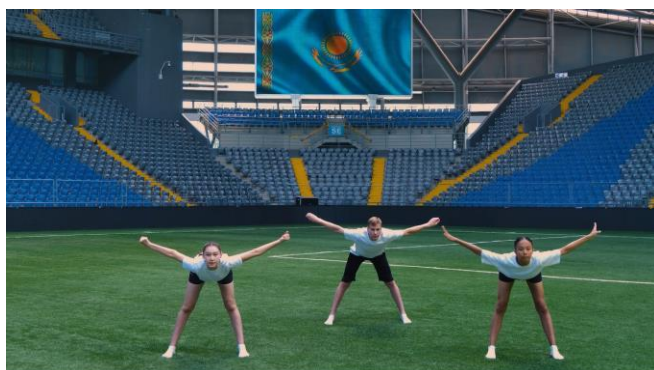


И.П.-О.С., 1-круговые вращения плечами назад, 2-полуприседа круговые вращения плечами назад, 3-4-круговые вращения плечами вперед, 5-тоже, что 1, 6-то же, что 2, 7-8- то же, что 3-4 (1раз)



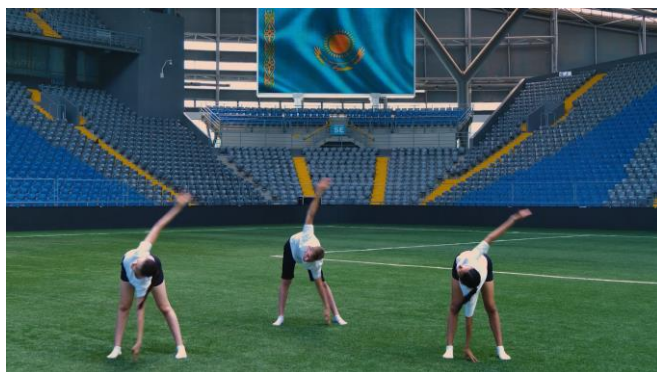
Наклоны туловища

А) И.П.-О.С., руки в стороны, 1-вращение в локтевых суставах вовнутрь, 2-шагом влево в стойку ноги шире плеч, вращая в локтевых суставах вовнутрь наклон туловища вперед, руки в стороны, 3- вращение в локтевых суставах наружу, 4-приставляя левую ногу, руки скрестно снизу вверх (4 х по 8 счетов)



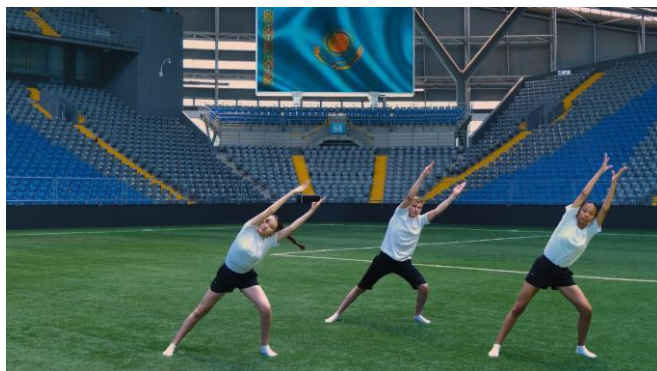
«Мельница».

И.П.-наклон туловища вперед, ноги шире плеч, руки вниз, 1-4 - повороты туловища вправо, влево, 5-8 - удержание наклона туловища вперед, в стойке ноги шире плеч, руки в стороны (4 x 8 счетов)

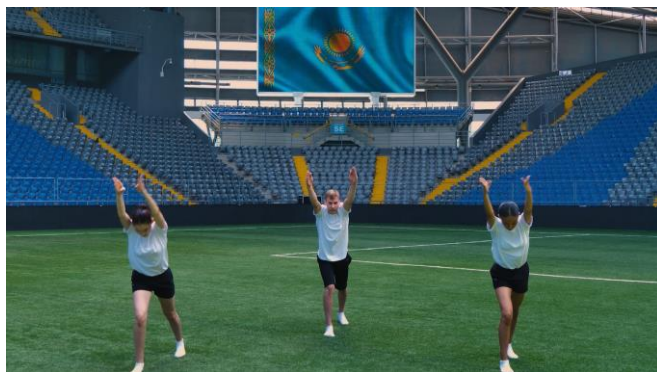


Выпады

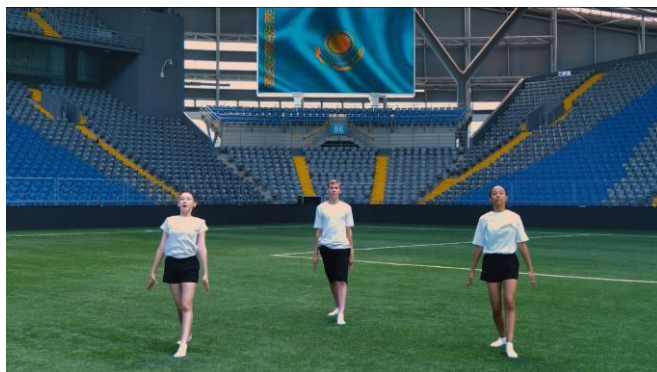
А) И.П.-О.С, 1 -выпад правой ногой в сторону, руки поднять через стороны вверх, 2- И.П., 3- выпад левой ногой в сторону, руки поднять через стороны вверх, 4 -И.П.(2 x по 8 счетов)



Б) И.П.-О.С, 1-неглубокий выпад правой ногой, руки через стороны вверх, 2-И.П., 3-неглубокий выпад левой ногой, руки через стороны вверх, 4 – И.П.
(2 x по 8 счетов)



В) И.П.-О.С., руки вверх, 1-шаг правой ногой назад, подседая на ней, руки опустить через стороны вниз, 2-И.П., 3-Шаг левой ногой назад, подседая на ней, руки опустить через стороны вниз, 4-И.П. (2 x по 8 счетов)



Наклоны

И.П.-О.С., руки за головой, ноги на ширине плеч, 1-полуприсед, спина прямая, 2-И.П., 3-наклон вперед, 4-И.П., 5-подняться на носки руки вверх, 6-опуститься на пятки, 7-подняться на носки руки вверх, 8-опуститься на пятки. (4 х по 8 счетов)



Упражнение на восстановление дыхания

И.П.-О.С., 1-4-руки через стороны вверх-вдох, 5-8-руки через стороны вниз-выдох (3 х по 8 счетов)

