**Применение психофизических упражнений на уроках физической культуры**

**I. *Методические особенности******выполнения сопряженных психофизических упражнений***.

1. Необходимо подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка.
2. Специальные психофизические упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими упражнениями.
3. Использовать умеренные и постепенно возрастающие по интенсивности аэробные нагрузки.
4. Упражнения должны быть регулярные, включенные в каждый урок.
5. Упражнения непродолжительны по времени.
6. В большинстве психофизических упражнений отсутствует элемент соревновательности.
7. Упражнения на статическое или динамическое равновесие выполняют с обеспечением страховки.
8. Упражнения с закрытыми глазами нужно выполнять только после усвоения с открытыми глазами.
9. Психофизические упражнения должны приносить удовольствие.
10. Обязательно нужно включать в комплекс упражнения дыхательной направленности, которые способны в значительной степени компенсировать явление энергодефицита.
11. Учащимся с высоким уровнем тревожности следует включать упражнения на координацию и равновесие.
12. При доминировании депрессии нужно применять игры, эстафеты, упражнения, развивающие ловкость, элементы хатха-йоги, что способствует повышению эмоционального фона, развитию коммуникабельности.
13. Нужно применять релаксационные упражнения для нормализации процессов саморегуляции.
14. Использовать психофизические упражнения в комплексе физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, статокинетической устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, а также личностную самооценку.
15. Для снижения тревожности, агрессивности, повышения адаптации и развития интеллекта нужно использовать русские народные игры: лапту, вышибалы, городки и др.

**II. *Виды психофизических упражнений*:** А**) Этюды**

1. «**Шалтай-Болтай**» (тренировка отдельных групп мышц).

Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне.

Повороты туловища влево-вправо, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклониться вперед.

2. «**Взаимоотношение**». Участники разбиваются на пары: один из партнеров получает задание выразить антипатию, высокомерие, неприятие. Задача другого – реагировать спокойно, доброжелательно. Составляется сценарий мирных отношений в группе, осознание участниками способов разрешения конфликтных ситуаций, развития гуманных качеств.

3. «**Возьми и передай**» (этюд на выразительность жеста). Учащиеся стоят или сидят по кругу и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет различных размеров и формы. Со стороны должно казаться, что дети передают реальный предмет. Этюд может выполняться под музыку.

4. «**Два сердитых мальчика**». Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга. При проведении этюда следует предупредить детей, что они не должны ничего говорить и касаться друг друга.

5. «**Праздничные хлопушки**». Ребятам надо стать хлопушками: присесть на корточки, сделаться совсем маленькими. А затем подпрыгнуть высоко-высоко, выплескивая свою энергию.

6. «**Добро и зло**». Участники становятся в несколько шеренг. Под музыкальное сопровождение ведущий изображает мимикой, жестами, в танце «злодея», остальные участники либо отзеркаливают его, подчеркивая образ, либо изображают доброго человека (ритмичная музыка, рок-н-ролл, румба, полька.

7. «**Насос и резиновый куб**». Все делятся на пары: один изображает насос, второй резиновый куб. «Куб» стоит, обмякнув всем телом, голова опущена.

«Насос» накачивает воду в «куб», сопровождая движение звуком «с-с», наклоняясь вперед, попеременно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях. Ноги на ширине плеч. «Куб» с подачей воды должен «заполняться» - распрямляется туловище, поднимается голова, надуваются щеки. Когда «куб» заполнится, из него выливают воду. «Куб» снова сдувается и обмякает.

Ребята меняются ролями.

Б) **Мимические упражнения**.

1. «**Радость**». Ученикам показывается пиктограмма с изображением радости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, учитель просит объяснить: по каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость? В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

2. «**Удивление**». Мимический этюд: ребенок увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было, из чемодана выпрыгнула собака. Мимика: рот раскрыт, брови приподняты и т.д.

3. «**Передача чувств**». Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в две колонны, число участников должно быть равным. Необходимо заранее приготовить карточку с названием эмоций. Примерный набор: радость, вина, грусть, обида, удивление, интерес, гнев, спокойствие, отвращение, страх, стыд, горе. Процедура «передачи чувств» состоит в следующем; участники, оказавшиеся в колоннах последними, поворачиваются к ведущему и вытягивают из целой стопки по одной карточке с названием эмоции. Поразмыслив над тем, как можно без слов (невербально) изобразить указанную в карточке эмоцию, они дотрагиваются до плеча стоящего перед ним участника. Их партнеры по команде оборачиваются и молча, наблюдают за мимикой первых игроков. Далее по команде эмоция передается по цепочке. Когда эта «информация» достигнет впереди стоящего игрока, он быстро возвращается в конец колонны. Ведущий предлагает ему изобразить эмоцию, которую он получил, а затем назвать. Если чувства похожи, например, грусть и печаль, то ответ засчитывается. Упражнение повторяется несколько раз. При подведении итогов учитывается скорость передачи эмоции и правильность ее определения.

4. «**Возьми и передай**». Учащиеся строятся в две шеренги одна против другой. Учитель предлагает вообразить, а затем показать, как грузчики передают друг другу различные коробки с продуктами. Действию должны соответствовать выражение лица и позы тела. Грузчики передают ящики с тушенкой, огромную коробку с макаронами, мешок с кедровыми орехами, гусиное перо для смазывания сковородки для блинов. После передачи каждого «предмета» учитель называет ученика, у которого степень напряжения и выражение лица соответствовали тяжести и объему передаваемых продуктов.

5. Выразить с помощью мимики эмоциональные состояния: злоба – лицо, скука – рот, радость – глаза, страх – глаза.

6. В заключительной части урока можно провести игру, которая развивает доброжелательность, открытость, стремление помочь товарищу. Эта игра называется «**Передай улыбку**». Улыбка передается от первого ученика к последнему как порядковый номер.

В) **Имитационные упражнения**.

1. «**Великаны и карлики**».

И.п. – основная стойка.

1 – 4 – ходьба на носках, руки поднять вверх («великаны»);

5 – 8 – ходьба в приседе, руки на коленях («карлики»).

2. «**Пингвины**».

И.п. – руки вниз, в стороны. Ходьба на пятках, наклоняя туловище то влево, то вправо.

3. «**Насос**».

И.п. – основная стойка.

1 – наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая рука, сгибаясь, скользит по туловищу вверх;

2 – и.п.

3 – 4 – то же в правую сторону.

4. «**Пилим дрова**».

И.п. – стоя в парах лицом друг к другу, левую ногу выставить вперед, взяться за руки. Наклонившись, поочередно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, имитируя пилку дров.

5. «**Плавание**». Школьники сидят на гимнастической скамейке, руки – локтями на коленях. Ведущий предлагает имитировать руками движения пловцов-брассистов. При движении рук вперед спину следует сгибать по возможности сильнее, а при движении рук назад спина разгибается. Плавательные движения должны быть легкими, грациозными. Ведущий оценивает красоту и стремительность движения пловцов.

6. «**Поднять паруса**».

И.п. – стоя ноги вместе на скамейке продольно, взявшись за руки внизу.

1 – 2 – руки вверх, прогнуться, вдох.

3 – 4 – и.п., выдох.

7. «**Гребля**».

И.п. – сидя верхом, ноги вперед, руки на поясе сидящего впереди.

1 – 2 – наклон вперед,

3 – 4 – наклон назад.

8. «**Платок в воде**». Представьте себе, что вы стоите на берегу реки и вам необходимо прополоскать платок в воде. Рука теперь превращается в платок. Широкая стойка, руки внизу, переносим вес тела вправо, сгибая правую ногу. Правую руку отводим как можно дальше вправо, а левая рука на поясе. Опуская правую руку, наклоняемся пониже – платок в воде, отводим ее влево. Выпрямляемся, повторяем все, сгибая левую ногу, отводя в сторону левую руку.

Г) **Упражнения творческого характера** (на развитие воображения).

1. «**Комментатор**». Один из учеников, наблюдая за ходом игры, комментирует вслух действия игроков. При этом он обязательно должен знать правила игры.

2. «**Птица**». Представьте, что вы - птица, а руки – крылья. Плавный взмах руками вверх, плавно опускаем их. Сначала на месте, потом с поворотом и продвижением.

3. Игра «**Осторожные звери**». В этой игре участвуют осторожные звери и охотник, который стоит спиной к ним. Осторожные звери могут двигаться (изображать животных, птиц, насекомых) только тогда, когда на них не смотрит охотник. Как только охотник оборачивается, звери застывают на месте, а охотник должен угадать, кого из зверей изображает тот или иной участник.

4. «**Шаги тигра**». Медленно и аккуратно идет тигр по лесу, он ступает мягко, неслышно. Тигр сильный, уверенный в себе, он никогда и ничего не боится. Дети подражают тигру, входят в образ, чувствуют себя более уверенно.

5. «**Волшебный кувшинчик**». Представьте свою голову расписным кувшинчиком с ручками. В кувшинчике накопилось зло, боль, обиды. Давайте медленно наклоним голову к полу и выльем все плохое, что там накопилось: влево – вправо. А теперь выльем грязную воду, чтобы налить чистую: влево – вправо.

6. «**Танец змеи**». Детям предлагается в положении сидя вращать головой в горизонтальной плоскости, спина при этом должна быть прямой. Темп движения может меняться, а амплитуда должна быть близка к максимальной. Движения головой выполняются сначала в одну, затем в другую сторону. Ведущий выбирает «лучшую змею», ту, которая осуществляет самые плавные и правильные движения головой.

7. «**Травинка**». Считалкой выбирают наблюдателя, остальные дети – «травинки». Задача наблюдателя – выбирать самую лучшую травинку, т.е. ребенка, который внимательно слушает, правильно и точно выполняет задания учителя:

- поднимите руки медленно вверх через стороны,

- подтянитесь, как травинка тянется навстречу солнечному теплу,

- глазами нарисуйте «солнышко», которое греет травинку,

- покачайтесь, как травинка на ветру, сначала из стороны в сторону, а потом вперед

- назад,

- ветер усиливается и все сильнее раскачивает травинки из стороны в сторону,

вперед – назад,

- затем ветер стихает – травинки тянутся, опустив руки.

Наблюдатель не только выбирает лучшую травинку, но и объясняет свой выбор. Затем наблюдатели меняются и игра продолжается.

8. «**Сурдоперевод**». Одни школьники ведут рассказ, читают стихи, поют песни. Другие переводят, находясь рядом, как специальные дикторы телевидения, изображая руками и мимикой содержание того, что излагается.

Д) **Коммуникативные упражнения**.

1. Игра «**Лабиринт**». Ученики делятся на пары. У одного из них завязаны глаза, другой как можно аккуратнее ведет его по лабиринту, помогая преодолевать препятствия. Разговаривать нельзя. Выигрывает та пара, кто лучше заботится друг о друге.

2. «**Гусеница**». Держась за локти другого участника пройти в полном приседе до отметки и обратно (развивает гибкость суставов, силу ног, координацию).

3. «**Спящая змея**». Это замечательное упражнение для собравшихся вместе друзей. Голова одного лежит на животе у другого и все вместе образуют елочку. Когда все улягутся, закрыть глаза и почувствовать, как ваша голова медленно поднимается и опускается в такт вдохам и выдохам вашего друга.

4. «**Созвучие мыслей**». Игровое упражнение на согласованность, от которого зависит синхронность движений. Выходят два ученика. Их задача – медленно удаляясь в противоположном направлении, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться, и так 3 раза.

5. Игра «**Звери на болоте**». Играют все дети. Они – «звери», которые попали в болото. У каждого – по 3 картонки. Выбраться из болота можно только парами и только по «дощечкам». У одного из игроков сломались и пошли ко дну две картонки. Чтобы он не утонул, ему надо помочь – это может сделать партнер. В роли потерпевшего и спасающего должен побыть каждый ребенок. Оценивается, как готовность прийти на помощь, так и предложенные варианты спасения.

6. Игра «**Паутинка**». Дети делятся на 2 команды, каждая команда выбирает водящего. Каждой команде необходимо сплести «паутинку». Команды встают в круг, взявшись за руки. Не отпуская рук, дети накидывают соединенные руки товарищам на плечи, перешагивая через сцепленные руки и т.д. Водящие противоположных команд должны их распутать. Побеждает тот, кто первым распутает сложное переплетение.

7. Игра «**Связующая нить**» проводится в заключительной части урока. Дети стоят (или сидят) по кругу и передают друг другу клубок ниток так, чтобы все взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети чувствуют, что они хотят для себя и могут пожелать другим. Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, как они составляют единое целое, что каждый из них важен и значим в одном целом.

8. «**Секретный разговор**». Учащиеся в парах по очереди рисуют пальцами друг другу на спине различные буквы или слова. Задача того, на ком пишут: отгадать написанную букву или слово.

III. ***Литература***:

1. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие, М.: Педагогический университет «1 сентября», 2006

2. Субботина Л.Ю. Учимся играя. Екатеринбург: У-Фактория, 2005

3. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой: программа уроков психологии для младших подростков. СПб.: Речь, 2007