

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности клуба «Цигун» для 1-2 класса.

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Цигун» направлена на основную **цель:**

- повышение физической подготовленности детей , укрепление уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- **Сформировать** привычку к здоровому образу жизни.
- **Сформировать** двигательные навыки и умения
- **Сохранить и укрепить** психическое и физическое здоровье детей.
- **Развить** психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость)
- **Развить** двигательные способности (функции равновесия, координации движений)
- **Развить** внимание, сосредоточенность, организованность.
- **Приобщить** к регулярным занятиям оздоровительной гимнастики.
- **Обучить** умению управлять своими поступками и чувствами.

Содержание: Вводное занятия. Гимнастика Цигун- её особенности. Терминология. Комплекс упражнений для головы, шеи, рук, ног, ступни. (4 часа). Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки». »Мельница»(5 часов). Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки». »Мельница», «Журавль», «Крокодил»(5 часов). Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи»(5 часов). Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру»(5 часов). Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю»(4 часа). Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка»(3 часа). Итоговое занятие.

В результате изучения курса «Цигун» на базовом уровне ученик

научится:

- Самоконтролю и саморегуляции.
- Основам бесконфликтного поведения.
- Жить в мире с самим собой и окружающими.
- гибкости, выносливости.
- владеть своим телом

получит возможность научиться:

- правилам личной гигиены и ЗОЖ,
- позитивно мыслить ,
- осознавать свои поступки, отвечать за свои слова, мысли и за своё физическое и душевно здоровье.

Курс включает в себя 1 занятие в неделю, всего 34 занятия. Длительность занятий 25 мин.

УМК:

1. «Корректирующая гимнастика» Авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. М. Просвещение.2011г

2. <http://vashpozvonochnik.ru/sport/gimnastika-tsigun-dlya-pozvonochnika/>

3.«Путь как счастье. Оздоровительная гимнастика Цигун» Ши Янбин., ИНИОИ РАН . 2015г.

