

## Аннотация к рабочей программе по курсу «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. Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Пространство», «Дуновение ветра». «Палочки». «Мельница». Комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. «Палочки», «Мельница», «Журавль», «Крокодил. Комплекс дыхательных упражнений «Воздушный шарик», «Окно и дверь». «Часы». «Обдуваем плечи». Комплекс дыхательных упражнений: «Обдуваем плечи», «Дерево на ветру», «Бегемотики». Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики «Стучим в дверь жизни», «Тигр», «Массаж Ци», «Будда держит землю». Комплекс упражнений утренней и вечерней гимнастики: «Укроти тигра, вернись на гору», «Лотос», «Лягушка». 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 25мин.

**УМК:**

1. «Корригирующая 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