

**СОПРЯЖЕННОЕ  
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ НА  
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**



# ЦЕЛЬ:

- с помощью сопряженных психофизических упражнений оптимизировать социально – эмоциональную адаптацию и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.



# РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

## □ Мальчики:

- Количество подтягиваний увеличилось на 60%
- Пресс на 11%
- Сгибание рук в упоре (отжимание) на 9%
- Выносливость на 14%




# ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКУЮ СФЕРУ

- Уровень напряжения:
  - в контрольном классе – 39%;
  - в экспериментальном – 16,7%.
- Психомоторная работоспособность в экспериментальном классе выше на 14%



# ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- 1. Статические упражнения (позы)
  - 2.Этюды.
  - 3. Упражнения на внимание и память.
  - 4. Мимические упражнения.
  - 5. Имитационные упражнения.
  - 6. Творческие упражнения.
  - 7. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.
  - 8. Дыхательные упражнения.
  - 9. Коммуникативные упражнения.
  - 10.Игры.
- 

# СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПОЗЫ)





# ЭТЮДЫ



# КОММУНИКАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





# ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



# МИМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



# ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





# РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Благодарим  
за  
внимание!**

