БЕЛАРУСЬ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ

# Программа воспитательной работы со спортсменами-учащимися учебных групп начальной подготовки первого года обучения

Спортивный психолог,
психолог национальной сборной команды,
член ассоциации спортивных психологов
Ольга Валерьевна Иванова

**Цель воспитательной работы –** формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание спортсменов-учащихся:

- развитие личности и его индивидуальных способностей;
- поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья;
- создание благоприятных условий для формирования отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**Задачи:**

-создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого спортсмена-учащегося;
-формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств спортсменов-учащихся;
-обучение тренеров-преподавателей методике работы с родителями спортсменов-учащихся;
-совершенствование навыков здорового образа жизни у спортсменов-учащихся;
-профилактика возникновения вредных привычек и правонарушений у спортсменов-учащихся;
-создание условий для формирования и проявления положительных эмоций у спортсменов-учащихся;
-формирование сплочённого коллектива и разрешение конфликтных ситуаций у спортсменов-учащихся;
-проведение воспитательной работы со спортсменами-учащимися вне учебно-тренировочного процесса;
-создание положительных эмоций у спортсменов-учащихся на учебно-тренировочных занятиях;
-развитие психических процессов (представление, мышление, память, эмоции, внимание, воля и др.) с учетом их сенситивности (для периода в 6-7 лет);
-создание ситуации успеха для каждого спортсмена-учащегося при освоении знаний, умений и навыков при учебно-тренировочных занятиях вне льда и на льду.

**Задачи реализуются на протяжении всего учебного года**.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:**

1.Социальная защита спортсменов-учащихся на основе личностной ориентации;

2.Сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности спортсмена-учащегося, формирование его общечеловеческих качеств;

3.Развитие психических процессов (представление, память, мышление и др.), позволяющих спортсменам-учащимся качественнее осваивать знания, умения и навыки.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПО МЕСЯЦАМ
## (декабрь – февраль)

БЕЛАРУСЬ
ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ

## ДЕКАБРЬ

- проведение родительских собраний;
- сплочение команды;
- обучение спортсменов-учащихся простейшим методам саморегуляции;
- формирование у спортсменов-учащихся мотивации и развитие их психических процессов (внимания, памяти, воли);
- просмотр мотивирующего фильма;
- проверка дневника спортсмена;
- проведение совместных мероприятий тренеров-преподавателей, спортсменов-учащихся их родителей;
-изучение специальной литературы о средствах и методах воспитания.

## ЯНВАРЬ

- проведение родительских собраний;
- сплочение команды;
- обучение спортсменов-учащихся простейшим методам саморегуляции;
-формирование у спортсменов-учащихся мотивации и развитие их психических процессов (внимания, памяти, воли);
- тематические беседы со спортсменами-учащимися.

## ФЕВРАЛЬ

- проведение родительских собраний;
- сплочение команды;
- обучение спортсменов-учащихся простейшим методам саморегуляции;
-формирование у спортсменов-учащихся мотивации, развитие психических процессов (внимания, памяти, воли);
- проведение тренинга с тренерами-преподавателями.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

# Январь

| | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-я неделя | 4-ая неделя |
|---|---|---|---|---|
| **Тренер-спортсмен** | Сплочение команды.<br>Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления).<br>Проверка дневника спортсмена. | Сплочение команды.<br>Индивидуальная работа со спортсменами. | Беседа на тему: «Правильное питание спортсменов». | Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления). проверка дневника спортсмена. |
| **Тренер-родитель** | Участие в методическом занятии. | Проведение родительского собрания | | Консультирование родителей по вопросам режима дня, организации питания спортсменов. |
| **Родитель спортсмен** | Воспитательная работа со спортсменами. | Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления). проверка дневника спортсмена. | Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления). проверка дневника спортсмена. | Воспитательная работа со спортсменами. |
| **Тренер-психолог** | Коррекционная работа с тренерами и родителями (по запросу). | Коррекционная работа с тренерами и родителями (по запросу). | Коррекционная работа с тренерами и родителями (по запросу). | Коррекционная работа с тренерами и родителями (по запросу). |

БЕЛАРУСЬ
ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ

# 1-ая неделя

## Сплочение команды

Игра «Гонка мячей».

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение команды.

Количество играющих: 6 – 16 человек.

Инвентарь: два мяча разных цветов.

Участники становятся в круг, делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны начинают бросать мячик членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит мяч раньше.

Игру можно усложнить, если предложить такие условия: капитаны команд оббегают круг и лишь затем передают мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бегать.

В этой игре спортсмены-учащиеся на практике осваивают навыки командного взаимодействия, основанного на осознании того, что победа команды зависит от каждого ее участника.

# Развитие психических процессов, обучение приемам саморегуляции

**На саморегуляцию:**

Применение аутогенной тренировки.

Цель упражнения состоит в выравнивании ритма сердца и успокоении сердечной деятельности.

В положении лежа практикующий помещает свою правую руку на область сердца и мысленно произносит следующую аутосуггестивную фразу:

Я спокоен… мои руки и ноги тяжелые… мои руки и ноги теплые… мое сердце бьется спокойно и ритмично…

Продолжительность 90-100 секунд. Повторять в течение 10-12 дней.

**На внимание:**

1.Волшебное слово

Цель - развитие внимания.

Игровой материал: нет.

Процедура игры: Сначала следует договориться, какие слова считать «волшебными».

«Волшебными» можно считать слова на букву «М» или на любую другую букву (тогда игра будет одновременно развивать фонематический слух ребенка). Тренер рассказывает историю или произносит подряд любые слова. При произнесении «волшебных слов» ребенок должен подать сигнал: стукнуть ладонью по столу, встать или др.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**На память:**

1.Цепочка действий

Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно.

Например: "Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, положи ее на середину стола. Если ребенок затрудняется запомнить слова, которые вы ему назвали, дайте ему бумагу и цветные карандаши. Предложите к каждому слову сделать рисунок, который помог бы ему потом вспомнить эти слова.

То же самое можно сделать и при запоминании фраз. Ребенок сам выбирает, что и как он будет рисовать. Главное, чтобы это помогло ему потом вспомнить прочитанное.

Например, называете семь фраз. Мальчику холодно. Девочка плачет. Папа сердится. Бабушка отдыхает. Мама читает. Дети гуляют. Пора спать. К каждой фразе ребенок делает рисунок (схему). После этого предложите ему точно воспроизвести все фразы. Если возникают трудности, помогите подсказкой. На следующий день снова попросите ребенка повторить фразы с помощью его рисунков. Отметьте, помогают ли ему рисунки. Если он вспоминает 6-7 фраз - очень хорошо. - Пересказ. Если ребенок не может пересказать текст, прочитайте ему рассказ еще раз, но попросите его обращать при этом внимание на отдельные специфические детали. Задайте ему вопрос: "О чем этот рассказ?" Попытайтесь связать прочитанное с тем, что хорошо знакомо ребенку, или с какой-то аналогичной историей, сравните эти истории (в чем сходство и различие). Отвечая на ваши вопросы, ребенок мыслит, обобщает, сравнивает, выражает свои мысли в речи, проявляет активность. Такая беседа значительно активизирует память и мышление ребенка. Попросите ребенка снова сделать пересказ и вы убедитесь в том, насколько он стал точным и осмысленным.

**На мышление и моторику:**

Одной рукой показывать указательный и средний палец, а другой знак «ОК», далее необходимо менять эти жесть с одной руки на другую.

**Проверка дневника спортсмена.**

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**Дневник спортсмена**
(заполняет учащийся после каждой тренировки)

В дневнике спортсмен отвечает на вопросы:

1.Какое настроение было? (хорошее, плохое).

2. Какое самочувствие было? (хорошее, плохое).

3. Как прошла тренировка? (хорошо, плохо).

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

## 2-ая неделя

**Проведение родительского собрания:**

-сообщение итогов учебно-тренировочных занятий за прошедший месяц;

- определение проблемных вопросов на учебно-тренировочных занятиях и их совместный поиск или предложения по поиску;

-выделение успешных результатов на учебно-тренировочном занятии;

-совместное планирование проведения мероприятий;

-привлечение родителей, чтобы они помогали тренеру, чтобы учащиеся выполняли упражнения на развитие психических процессов вместе с ребенком, контролировали ведение дневника спортсмена;

-выделение пяти лучших учащихся месяца (например, «хулиганы», «хорошисты», «лентяи» по результатам учебно-тренировочного занятия (dream team);

-сообщение планов на следующий месяц.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

# Сплочение команды

**Игра - «Липучка»**

Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению команды.

Описание игры: все спортсмены-учащиеся двигаются, желательно под быструю музыку. Двое, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я, липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного спортсмена-учащегося «липучки» берут за руку, присоединяя к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Игра заканчивается, когда все  пойманы.

**3-я неделя**

Беседа на тему: «Правильное питание спортсменов-хоккеистов»

- 1 вариант – пригласить специалиста (нутрициолог и др.);
- 2 вариант – привлечение одного из родителей, разбирающихся в вопросах питания спортсменов;
- 3 вариант – подготовка доклада тренером-преподавателем.

После беседы продумать систему проведения контроля питания спортсменов-учащихся.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

## 4-ая неделя

## Развитие психических процессов, обучение спортсменов-учащихся приемам саморегуляции

**<u>На внимание:</u>**

1. Шерлок Холмс

Цель – развитие внимания, наблюдательности.

Игровой материал: нет.

Процедура игры: Спортсмен-учащийся , который выполняет роль Шерлока Холмса, внимательно рассматривает внешний вид своего партнера и отворачивается или выходит из комнаты. Партнер меняет некоторые детали своего внешнего вида и предлагает «Сыщику» угадать, что он изменил. Предметом игры может быть не только внешний вид партнера, но и расположение предметов в комнате, мелкие детали на рисунке и многое другое. Сложность игры зависит от количества изменяемых предметов. Начинать с меньшего количества изменений, постепенно их увеличивая.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**На память:**

1.«ОТГАДАЙ-КА!»

Дидактическая игра для развития памяти, внимания и речи.

Можно играть как с группой, так и с одним спортсменом-учащимся . Задание состоит в том, что ребенок должен по памяти выразительно описать какой-либо из находящихся в комнате предметов, так, чтобы партнеры по игре угадали, что это. При этом нельзя смотреть на этот предмет и называть его. После того, как ведущий объяснил правила игры, а дети подготовились к ней и выбрали свой предмет, водящий дает в руки любому спортсмену-учащемуся камушек как приглашение к началу рассказа. Получивший камушек рассказывает о загаданном предмете. Когда предмет отгадан, камушек передается следующему. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из играющих не придумает свою загадку. Тренер-преподаватель (родитель) следит за тем, чтобы назывались существенные признаки, остальные участники имеют право задавать наводящие вопросы, однако надо дать возможность водящему достаточно полно описать предмет. В конце игры можно раздать сладкие призы.

2.«НАЗОВИ ОДНИМ СЛОВОМ»

Спортсмену-учащемуся зачитывают слова и просят назвать их одним словом.

Например: лиса, заяц, медведь, волк - дикие животные; лимон, яблоко, банан, слива - фрукты. Для играющих старшего возраста можно видоизменить игру, давая обобщающее слово и предлагая им назвать конкретные предметы, относящиеся к обобщающему слову. Транспорт -..., птицы -... и т.д.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**На мотивацию:**

Помочь партнеру по команде выполнить упражнение совместно.
И похвалить за выполнение успешное задания.

**На саморегуляцию:**

Применение аутогенной тренировки.
Цель упражнения состоит в выравнивании ритма сердца и успокоении сердечной деятельности. В положении лежа практикующий помещает свою правую руку на область сердца и мысленно произносит следующую аутосуггестивную фразу:
Я спокоен… мои руки и ноги тяжелые… мои руки и ноги теплые… мое сердце бьется спокойно и ритмично…
Продолжительность 90-100 секунд. Повторять в течение 10-12 дней.

**Проверка дневника спортсмена.**
**Индивидуальное общение с учащимися.**
**Общение с родителями.**

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

# Февраль

| | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-я неделя | 4-ая неделя |
|---|---|---|---|---|
| **Тренер-спортсмен** | Развитие психических процессов, сплочение команды, обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Индивидуальная работа со спортсменами-учащимися.<br>Проверка дневника спортсмена | Сплочение команды.<br>Индивидуальная работа со спортсменами-учащимися. | Организация поздравлений ко дню защитника Отечества и воспитание патриотизма | Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления). |
| **Тренер-родитель** | Участие в методическом занятии. | Проведение родительского собрания | | Коррекционная работа по взаимодействию с родителями. |
| **Родитель спортсмен** | Воспитательная работа со спортсменом-учащимся. | Воспитательная работа со спортсменами-учащимися. | Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления и др.). | Обучение простейшим методам саморегуляции.<br>Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления). |
| **Тренер-психолог** | Проведение тренинга. | Коррекционная работа с тренерами-преподавателями и родителями (по запросу) | Коррекционная работа с тренерами-преподавателями и родителями (по запросу) | Коррекционная работа с тренерами-преподавателями и родителями (по запросу) |

# 1-ая неделя

## Сплочение команды

Игра – сороконожка.

Цель: научить спортсменов-учащихся взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению команды.

Описание игры: несколько спортсменов-учащихся (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «сороконожка» начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

## Развитие психических процессов, обучение приемам саморегуляции.

**На внимание:**

1.«Четыре стихии»

Цель - развитие внимания, координации слухового и двигательного анализаторов.

Игровой материал: нет.

Процедура игры: Играющие сидят или стоят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: «земля» — руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» — поднять руки вверх, «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Инструкция: «Для этой игры необходимо сесть по кругу и внимательно послушать. Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных локтевых суставах. Кто ошибается — считается проигравшим».

2.«Испорченный телефон»

Цель - развитие слухового внимания.

Игровой материал: нет.

Процедура игры: Спортсмены-учащиеся сидят в ряд или по кругу. Ведущий произносит тихо (на ухо) рядом сидящему какое-либо слово, тот передает его следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?» Если тот скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, водящий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они услышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон». «Провинившийся» занимает место последнего игрока.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в «Испорченный телефон». Сядьте по кругу на ковер так, чтобы вам было удобно. Первый игрок сообщает тихо на ухо сидящему рядом игроку какое-либо слово. Игрок, узнавший от ведущего слово, передает это услышанное слово (тихо на ухо) следующему игроку. Слово, словно по проводам телефона, должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?» Тот называет его. Если слово совпадает с тем, которое придумал и назвал ведущий, значит, телефон исправен. Если не совпадает, то телефон испорчен. В этом случае по очереди, начиная с конца ряда, каждый должен назвать услышанное им слово. Так узнают, какой игрок напутал — «испортил телефон». «Провинившийся» игрок занимает место последнего. Давайте поиграем».

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**На память:**

1.«ОТВЕЧАЙ БЫСТРО»

Тренер-преподаватель (родитель), бросая спортсмену-учащемуся мяч, называет цвет, спортсмен-учащийся возвращая мяч должен быстро назвать предмет этого цвета.

Можно называть не только цвет, но и любое качество (вкус, форму) предмета.

**На мышление:**

«СМЫСЛОВЫЕ РЯДЫ» Ведущий строит ряд и предлагает спортсменам-учащимся догадаться, каким будет четвертое слово.

Например: дом – крыша, книга - … (обложка), карандаш – бумага, мел – … (доска), то есть карандаш пишет по бумаге, а мел пишет по доске.

**На мотивацию:**

**«Создание предметов своими руками для себя»** - основан на внутренней заинтересованности ребёнка. Такая мотивация побуждает детей к созданию предметов и поделок для себя или близких.

Например: Посмотрите какая у меня красивая открытка! Эту открытку можно подарить маме на 8 марта. Вы хотите подарить маме такую же? И я показываю, как можно это изготовить.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**<u>На саморегуляцию:</u>**

Применение аутогенной тренировки.
Упражнение делает своим объектом процесс дыхания.
Целью же этого упражнения является прямое воздействие на дыхательный ритм.
Используется следующая аутосуггестивная (самовнушение) фраза:

Я спокоен… мои руки и ноги тяжелые и теплые…
Мое сердце бьется спокойно и ритмично…
Я дышу глубоко и равномерно…
Продолжительность 2 минуты.

**Проверка дневника спортсмена.**

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

## 2-ая неделя

**Проведение родительского собрания:**

-сообщение итогов учебно-тренировочных занятий за прошедший месяц;

-определение проблемных вопросов на учебно-тренировочных занятиях и их совместный поиск или предложения по поиску;

-выделение успешных результатов на учебно-тренировочном занятии;

-совместное планирование проведения мероприятий;

-привлечение родителей, чтобы они помогали тренеру-преподавателю, чтобы учащиеся выполняли упражнения на развитие психических процессов вместе со спортсменом-учащимся, контролировали ведение дневника спортсмена;

-выделение пяти лучших спортсменов-учащихся месяца (например, «самые сильные», «самые быстрые», «самые ловкие», «самые гибкие», «самые точные», «самые техничные» (можно по отдельным элементам техники: ловля, передачи, броски мяча; катание по прямой, на внутренних или внешних рёбрах, торможения, старты, элементы самостраховок и т.п.) по результатам учебно-тренировочного занятия (dream team);

-сообщение планов на следующий месяц.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

# Сплочение команды

**Игра - «Липучка»**

Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению команды.

Описание игры: все спортсмены-учащиеся двигаются, желательно под быструю музыку. Двое, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я, липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного спортсмена-учащегося «липучки» берут за руку, присоединяя к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Игра заканчивается, когда все  пойманы.

## 3-я неделя

Организация поздравлений ко дню защитника Отечества и воспитание патриотизма:

- пригласить ветеранов и провести беседу;
- посетить военную часть: посмотреть как проходит подготовка солдат и офицеров, покушать солдатскую кухню;
- сделать выставку рисунков, поделок (вылепить из пластилина, выжечь на деревянной дощечке) и т.п.;
- выучить стихотворение и поздравить папу, дедушку и др.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

# 4-ая неделя

## Развитие психических процессов, обучение приемам саморегуляции

**<u>На внимание:</u>**

**1.Подбери пару к слову**

Цель - развитие внимания.

Игровой материал: мяч.

Процедура игры: Спортсмены-учащиеся встают в круг. Тренер-преподаватель с мячом в руках – центр круга. Он бросает мяч одному из играющих и говорит, например: «Игрушка». Спортсмен-учащийся ловит мяч и отвечает: «Кукла». Игра продолжается. Используются стимульные слова: фрукты, овощи, посуда, транспорт.

**2.Упражнение «Ладошки»**

Цель – развитие устойчивости внимания.

Игровой материал: нет.

Процедура игры: Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки, поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**На память:**

**1.«ГОВОРИ НАОБОРОТ»**

Предложите ребенку игру "Я буду говорить слово, а ты тоже говори, только наоборот, например, большой - маленький." Можно использовать следующие пары слов: веселый - грустный, быстрый - медленный, пустой - полный, умный - глупый, трудолюбивый - ленивый, сильный - слабый, тяжелый - легкий, трусливый - храбрый, белый - черный, твердый - мягкий, шершавый - гладкий и т.д.

**2.«БЫВАЕТ-НЕ БЫВАЕТ»**

Тренер-преподаватель называет какую-нибудь ситуацию и бросает мяч спортсмену-учащемуся. Спортсмен-учащийся должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если - нет, то мяч надо отбить. Ситуации можно предлагать разные: папа ушел на работу; поезд летит по небу; кошка хочет есть; почтальон принес письмо; яблоко соленное; дом пошел гулять; туфли стеклянные и т.д.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**На мышление:**

«СМЫСЛОВЫЕ РЯДЫ» Ведущий строит ряд и предлагает спортсменам-учащимся догадаться, каким будет четвертое слово.

Например: дом – крыша, книга - … (обложка), карандаш – бумага, мел – … (доска), то есть карандаш пишет по бумаге, а мел пишет по доске.

**На мотивацию:**

«Создание предметов своими руками для себя» - основан на внутренней заинтересованности спортсмена-учащегося. Такая мотивация побуждает детей к созданию предметов и поделок для себя или близких.

Например: Посмотрите какая у меня красивая открытка! Эту открытку можно подарить маме на 8 марта. Вы хотите подарить маме такую же? И я показываю, как можно это изготовить.

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

**<u>На саморегуляцию:</u>**
Применение аутогенной тренировки.
Упражнение делает своим объектом процесс дыхания.
Целью же этого упражнения является прямое воздействие на дыхательный ритм.
Используется следующая аутосуггестивная (самовнушение) фраза:

Я спокоен… мои руки и ноги тяжелые и теплые…
Мое сердце бьется спокойно и ритмично…
Я дышу глубоко и равномерно…
Продолжительность 2 минуты.

**Индивидуальное общение со спортсменами-учащимися.**
**Общение с родителями.**

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by

БЕЛАРУСЬ

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by hockey.by