

**Авторский комплекс упражнений
учителя физической культуры
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №6
муниципального образования город-курорт Анапа
Медведевой Ирины Михайловны**

**«Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации
для учителей и учеников»**



Анапа, 2015

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»
(МПГУ)

**Анапский филиал
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования «Московский педагогический
государственный университет»
(Анапский филиал МПГУ)**

ул. Астраханская, д. 88, г.-к. Анапа,
Краснодарский край, 353410. Тел. (86133) 5-62-87, 9-03-11, 4-26-76,
4-39-75, Факс: (86133) 5-62-87. E-mail: afmgpu@yandex.ru
ОГРН 1027700215344, ИНН/КПП 7704077771/230143001

РЕЦЕНЗИЯ

**на авторский комплекс упражнений
«Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации для учителей и
учеников» учителя физической культуры
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №6
муниципального образования город-курорт Анапа
Медведевой Ирины Михайловны**

Актуальность разработанного автором комплекса упражнений «Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации для учителей и учеников» обусловлена необходимостью улучшения состояния здоровья учителей и школьников, повышения их физической и умственной работоспособности, снятия стрессовых ситуаций после напряженной умственной, физической деятельности.

Комплекс позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания детей на протяжении нескольких лет обучения в школе, формируя у учащихся целостный подход к физической культуре, а именно: воспитание у детей терпимости, доброжелательности; формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии; приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностей; укрепление здоровья; физическое развитие и совершенствование, повышение работоспособности; приобретение знаний в области гигиены и медицины; развитие двигательных качеств. Позволяет снять учителям напряжение рабочего дня, восстановить биоритмы.

Автор выделяет несколько разделов комплекса АПК: вводный раздел (разминка), упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения; массаж биологически активных точек; упражнения для расслабления; основы правильного питания; упражнения релаксации. Предложены оценочные критерии состояния здоровья ребенка и взрослого, что позволяет проследить динамику улучшения физического здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: авторский комплекс упражнений «Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации для учителей и учеников» учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 муниципального образования город-курорт Анапа Медведевой Ирины Михайловны, является самостоятельным, законченным методическим продуктом, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендован дальнейшей диссеминации.

Заведующий кафедрой
психолого-педагогического образования
Анапского филиала ФГБОУ ВО
«Московский педагогический
государственный университет»
к.пс.н, доцент



Т.Г.Сироштаненко



ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ
специалист по персоналу

М.И. Кирпа



РЕЦЕНЗИЯ

на авторский комплекс упражнений учителя физической культуры
муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 6 муниципального объединения город-
курорт Анапа Медведевой Ирины Михайловны
**«Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации
для учителей и учеников»**

В своей обучающей оздоровительной программе «Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации для учителей и учеников» автор рассматривает педагогическую деятельность в данном направлении, как предполагаем, что использование АПК в учебном и не учебном процессах улучшить состояния здоровья учителей и школьников, повысит их физическую и умственную работоспособность, снимет стрессовые ситуации после напряженной умственной, физической деятельности.

Комплекс позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания детей на протяжении нескольких лет обучения в школе, формируя у учащихся целостный подход к физической культуре, а именно: воспитание у детей терпимости, доброжелательности; формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии; приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностей; укрепление здоровья; физическое развитие и совершенствование, повышение работоспособности; приобретение знаний в области гигиены и медицины; развитие двигательных качеств. Позволяет снять учителям напряжение рабочего дня, восстановить биоритмы.

Автор выделяет несколько разделов комплекса АПК: вводный раздел (разминка), упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения; массаж биологически активных точек; упражнения для расслабления; основы правильного питания; упражнения релаксации. Предложены оценочные критерии состояния здоровья ребенка и взрослого, что позволяет проследить динамику улучшения физического здоровья.

Комплекс рекомендуется к внедрению.

Директор МБОУ ДОД ЭБС
«Маленький принц»



С.Б. Терентьев