



**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
СИСТЕМНОГО РАЗВИТИЯ
ГОСУДАРСТВА, БИЗНЕСА, ЧЕЛОВЕКА**



**НАША НОВАЯ ШКОЛА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Культура, Здоровье, Образование, Интеллект»**

**Мы выбираем
БоФ!**

А.А.Иванченко

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Биоорганическая физкультура в начальной школе»

**Для учащихся и для всех желающих быть здоровыми, стройными,
радостными и успешными!**

**г. Москва
2015 г.**

Биоорганическая физкультура – БоФ





Здоровье детей и БоФ

**Мы
выбираем
БоФ!**

Здоровье детей в школах РФ за последние 20-ть лет по данным специалистов ухудшилось в 1,5-2,0 раза. Происходит это в 1-ю очередь поэтому, что в большинстве действующих в школах методик по физкультуре упор делается не на здоровье детей, а на развитие отдельных мышц, на бег, прыжки и т.п.

Но есть школы, где здоровьем учащихся детей занимаются комплексно. Мы изучили, обобщили систематизировали этот *передовой опыт* и на его основе сформировали высокоэффективную сохраняющую и развивающую здоровье

**Биоорганическую Физкультуру –
БоФ.**



Посредством биоорганической физкультуры – БоФ достигаются:

- здоровая статная осанка;
- нормальное зрение;
- радостная красивая улыбка;
- устойчивое равновесие и координация организма;
- органическая гибкость и ловкость;
- сила и динамичность.

В дополнение к этому дети приобретут лёгкую изящную походку и научатся основам классического и национального танца.

Мы выбираем БоФ!



Биоорганическая физкультура



БОФ существенно повысит результаты учёбы и успехи в жизни

Обеспечивается всё это за счёт комплексного системного подхода, который в биоорганической физкультуре включает в себя:

- **разминку 1 и нижнее брюшное дыхание** (для снятия напряжений ЦНС и мышц перед упражнениями на осанку);
- **цели для достижения здоровья и успешности;**
- **разминку 2 и верхнее грудное дыхание** (для разогрева мышц перед упражнениями на гибкость, силу, скорость);
- **комплексы упражнений (КУ) для развития всех базовых компонентов здоровья каждого ребёнка;**
- **конкурсы и соревнования** (для стимулирования);
- **12-ти уровневая оценочная система и другое.**



Биоорганическая Физкультура
– это **«Радуга здоровья!»**



«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ» – это *цветовая содержательная и чувственно-эмоциональная оценочная система*, которая позволяет не только оценивать достижения школьников во время занятий *биоорганической физкультурой*, но и выдаёт *комплексную рейтинговую оценку* всего процесса обучения, как отдельного ученика, так и класса в целом.

«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ» совместно с соревнованиями, конкурсами и др. системными методами БоФ побуждают, стимулируют, увлекают учащихся к *развитию здоровой осанки, дыхательной системы, нормализации зрения, улыбки, устойчивого равновесия, координации, гибкости и ловкости, изящной походки, динамичности организма, к успешности в учёбе и в любых делах и начинаниях.*



Б о Ф - ГТО «Возрождение традиции!»



Овладев упражнениями и приёмами БоФ - биоорганической физкультуры, дети, люди будут конкурентоспособными и успешным в жизни.

Вместе с тем учащиеся смогут легко и достойно выполнять нормы ГТО.

**Потому
«Мы выбираем – БоФ!»**