

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 133 имени Героя Социалистического Труда М.Б. Оводенко»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
учителей

начальных классов

Руководитель МО

 /Козлова Г.В

протокол № 1

«30» августа 2022г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по ВР

МБОУ Гимназии №133

г.о. Самара

 /Обуховой Т.Н.

«30» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

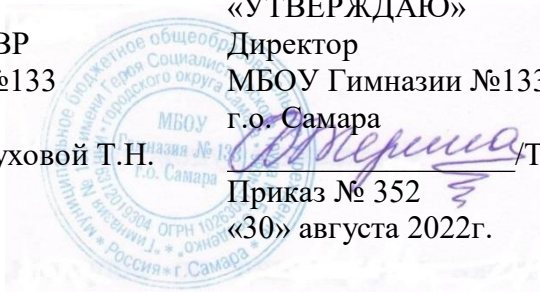
МБОУ Гимназии №133

г.о. Самара

 /Терина О.Р.

Приказ № 352

«30» августа 2022г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

(1 класс)

Форма организации: подвижные игры

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

учитель начальных классов \ Чечукова О.Н.

(должность)

(Ф.И.О.)

Первая квалификационная категория

Самара 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ²

Рабочая программа и тематическое планирование курса «Динамическая пауза» разработаны на основе :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмо Минпросвещения №ТВ-1290/03 от 05.07.2022 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО»
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Гимназии № 133 г.о.Самара
- Программа рассчитана на 1 год обучения (1 класс) – 66 учебных часов (2 часа в неделю).

Актуальность программы обусловлена тем, что подвижные упражнения направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Целью программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья,

развитие физических качеств и способностей,³ приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных задач: .

- создание комфортной адаптации первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма обучающихся;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА
«Динамическая пауза»(ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И
ПРЕДМЕТНЫЕ)**

Личностные результаты

Класс	У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
1	<p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; 	<ul style="list-style-type: none"> • умения предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
	<p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение содержать в порядке спортивный 	<ul style="list-style-type: none"> • умения планировать режим дня,

<p>инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; 	<p>обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> • рационального планирования учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
<p>В области эстетической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений 	<ul style="list-style-type: none"> • культуры движения, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно
<p>В области коммуникативной культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 	<ul style="list-style-type: none"> • владения умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
<p>В области физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях 	<ul style="list-style-type: none"> • умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты Регулятивные УУД

Класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • искать и выделять необходимую информацию; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • контролировать свою деятельность по результату; 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности • осуществлять итоговый контроль; • адекватно оценивать свои действия и действия партнера

Познавательные результаты

Класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"> • объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; • рассказывать о том, как размыкаться на руки в стороны, • рассказывать о темпе и ритме, • рассказывать о том, как повторять упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, • рассказывать о том, как выполнять разминку со скакалкой, лентами, обручами прыжки со скакалкой и в скакалку; • объяснять условия проведения игры и правила игры; • объяснять комплексы ОРУ 	<ul style="list-style-type: none"> • выбирать подвижные игры, • воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, • проводить самостоятельно комплексы ОРУ

Коммуникативные УУД

Класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться

1	<ul style="list-style-type: none"> • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований • управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; • формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы;
---	---	---

Предметные результаты

Клас с	Наименован иераздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	<i>Подвижные игры, упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; • применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; • условиям и правилам проведения подвижных игр прыжками, лентами, бегом, обручами, санками; • условиями и правилами проведения эстафет; • правилами проведения комплексов ОРУ; • комплексам ОРУ 	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 уровень	<p>Приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни</p>	<p>Приобретение знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • об основах здорового образа жизни; • об условиях и правилах проведения подвижных игр с прыжками, лентами, бегом, обручами, санками; • о правилах конструктивной групповой работы; • об условиях и правилах проведения эстафет; • о п комплексах ОРУ; • о правилах и проведения комплексов ОРУ; • получение первоначального опыта самореализации; • формирование мотивации к учению через внеурочную деятельность. <p>Формы достижения результатов первого уровня: беседы, игры. Формы контроля результатов первого уровня: опрос, тестирование</p>
2 уровень	<p>Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества</p>	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельное или во взаимодействии с педагогом, значимым взрослым выполнение задания данного типа, для данного возраста; • развитие ценностного отношения учащихся <p>Формы достижения результатов второго уровня: игры. Формы контроля результатов второго уровня: соревнования.</p>

**Содержание курса
«Динамическая пауза»1 класс**

Формы организации занятий: подвижные игры.

Виды деятельности: игровая.

Виды игр	Название игр	Содержание игр и ОРУ
Игра с элементами ОРУ	Экскурсия в осенний парк.	<p>«Класс, смирно!» Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д. Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.</p> <p>«Запрещённое движение» Правила игры следующие: Определяется ведущий. Если игра проводится с дошкольниками, то руководить процессом должен педагог. Дети младшего возраста еще не смогут выполнить функции ведущего в такой деятельности. Обсуждается "запрещенное движение", то есть такое, которое нельзя будет выполнять во время игры. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Важно при выборе такого движения учитывать возраст участников - чем старше дети, тем оно должно быть сложнее. Дети</p>

	<p>становятся в полукруг, ведущий - напротив них. Педагог начинает показывать различные движения. Задача участников - повторить все, кроме предварительно обозначенного "запрещенного движения". Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся участник.</p>
	<p>«Перемена мест» Играющие делятся на две команды. Каждая из них выстраивается за своей линией старта в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии старта чертятся на противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м одна от другой. По сигналу учителя «На старт! – Внимание! – Марш!» обе команды одновременно начинают бег, меняясь местами. Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку.</p> <p>"День и ночь!" Вначале игры выбирается ведущий, который берет бубен. Обручи раскладываются на земле – это гнездышки. Остальные дети – птички. Птичек должно быть больше, чем гнездышек. Пока бубен звенит – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда бубен замолкает, значит наступает ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры. Далее убирается один обруч и т.д. пока не останется 1 победитель (самый ловкий, быстрый, внимательный).</p>

Игры	Игра «Правила гигиены»	<p>«Ловушка в кругу» Игроки делают два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний - в другую. По команде ведущего два круга останавливаются. Те, кто стоит во внутреннем кругу, поднимают руки вверх, изображая ворота. Остальные то вбегают в круг, то выбегают обратно. Неожиданно подается команда: "Ворота! "Руки опускаются, и те, кто остался в середине круга, становятся во внутренний круг и берутся за руки с теми, кто там уже есть. Игра начинается сначала. Когда во внешнем круге становится мало игроков, они создают внутренний круг.</p> <p>Игра «Краски» Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают тайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой". Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.</p> <p>«Снежинки и льдинки» Перед началом игры дети распределяются на подгруппы (команды) с одинаковым количеством участников (минимум 3, образуют круги, запоминают своих товарищей по команде. Затем все встают в рассыпную по площадке. Они "льдинки", которые превращаются в "снежинки". Педагог дает словесные указания и показывает положение, в котором каждый участник команды должен оказаться в своем кругу, чтобы образовать "снежинку".</p>
------	------------------------	---

	<p>Например: стоя лицом к центру, правую ногу вперед на носок; руки вверх - в стороны.</p> <p>«Кто лишний?»</p> <p>В центре зала ставят стульев так чтобы они образовывали круг. Стульев на 1 меньше, чем игроков. Дети становятся вокруг круга со стульями и по сигналу ведущего, а это может быть свисток или хлопок дети начинают ходить вокруг стульев. Потом снова по сигналу нужно сесть на стул. Кому не хватило стула, тот выходит из игры. Что</p> <p>«Животные в зоопарке»</p> <p>Участникам предлагается выбрать себе любое животное, затем на 5—10 минут стать им, «переняв его форму, движения, повадки, звуки и т. п. О своем выборе участники не объявляют. Надо ползать, прыгать, «летать», «расти», при этом взаимодействуя с другими. Участников следует ориентировать на выражение не только внешних черт, но и «внутреннего мира» избранного животного или растения. При выполнении задания можно шуметь, активно выражая чувства, будь то страх, гнев или любовь. В заключение всем другим детям предлагается угадать то животное, которое пытается изобразить участник игры. А участнику предлагается объяснить, почему он выбрал то или иное растение или животное (произрастающее или обитающее на территории родного края).</p> <p>«Гол - штанга»</p> <p>Зал делится на две команды: команда правой и команда левой руки. Одна команда кричит «Гол!», когда ведущий показывает правой рукой в ее направлении. Другая команда кричит «Штанга!», когда ведущий показывает левой рукой в ее направлении. Все кричат «Мимо!», когда ведущий показывает двумя руками на обе команды.</p>
--	---

Игры с бегом	Физические упражнения для формирования правильной осанки	<p>«Конники - спортсмены»</p> <p>Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.</p> <p>Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.</p> <p>"Гуси - лебеди"</p> <p>Играть можно от шести до двадцати человек; впрочем, можно и больше — до тридцати, но тут гусям не так интересно будет. «Гуси-лебеди» — игра летняя, и играть в нее приятнее всего на свежем воздухе — во дворе, на</p>
		<p>лужайке или другом ровном месте, где можно побегать. И желательно, чтобы была трава, на которой всегда гуси пасутся. Величина этого «поля» в длину шагов сорок, а в ширину не меньше двадцати. Но если вам исполнилось уже лет по десять или, когда очень много игроков соберется, то место для игры выбирайте побольше — шагов пятьдесят в длину и шагов двадцать пять в ширину. Перед игрой на одном конце поля надо наметить «дом», где живет хозяйка со своими гусями. Это место отделите от поля чертой, проведенной на земле. Затем шагах в двадцати пяти от дома, то есть чуть дальше середины поля, на его краю под воображаемой «горой»</p>

		<p>обозначьте «логовище», где будет сидеть волк. А дальше, шагах в десяти от логовища и до конца поля, будет пастбище для гусей. Его, очевидно, можно не очерчивать, а просто положить по краям поля по камню или воткнуть по палке. Часть поля за ними и будет пастбищем. Все поле между домом и пастбищем должно быть ровным, чтобы по нему можно было бегать без опаски. Впрочем, можете сделать и проще: отшагать сколько надо, обозначив тремя любыми предметами дом, логово и пастбище, и сразу же играть. Теперь приступим к самой игре. Для начала посчитаемся и выберем главных действующих лиц — волка и хозяйку. Если для игры вас соберется больше десяти человек, то для экономии времени пусть первый вышедший будет волком, а второй — хозяйкой (или хозяином) гусей. Все, кто остался, и будут «гуси-лебеди». Хозяйка ведет гусей в дом, а волк отправляется «под гору» в свое логовище и сидит там до поры до времени. Дальше начинаются разговоры.</p> <p>Хозяйка спрашивает: — Гуси, гуси? Гуси дружно отвечают: — Га-га-га. — Есть хотите? Вот тут уже гуси переходят на человеческий язык и начинают говорить: — Да-да-да! — Ну, летите... — разрешает хозяйка и, помахивая хворостинкой, гонит гусей в поле.</p> <p>Гуси, махая крыльями, радостно бегут мимо волка на пастбище. А хозяйка возвращается домой. Гуси разбредаются по пастбищу и пасутся некоторое время, покрикивая, переговариваясь между собою: «Га-га?Га-га-га?» — и с опаской поглядывая на сидящего в логове волка. Спустя примерно минуту хозяйка кличет их:</p>
--	--	---

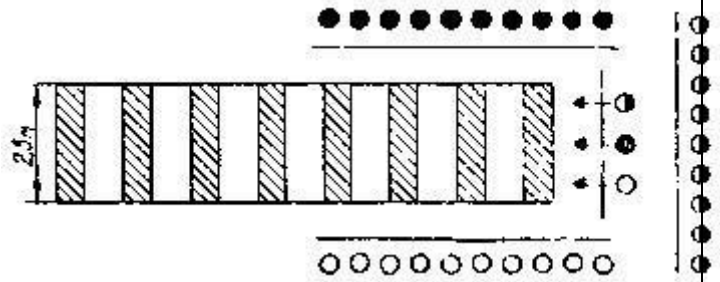
		<p>— Гуси-лебеди, домой!</p>
		<p>Гуси останавливаются и отвечают:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Мы боимся! — Почему? — Серый волк под горой! — Что он делает? — Гусей щиплет. — Каких? — Сереньких да беленьких. <p>Тут хозяйка начинает сердиться на боязливых гусей и строго приказывает:</p> <p>— Гуси-лебеди, домой!</p> <p>Делать нечего, и гуси, растопырив крылья, летят к дому. Но и волк, заслышав хозяйкины слова, тотчас жевыскакивает из логова и бросается наперехват — ловить гусей. Обычно больше одного гуся ему схватить не удастся, а остальные благополучно прибегают домой.</p> <p>Волк уводит добычу в свое логово и остается там. А хозяйка снова начинает разговор с гусями, отправляет их пастись, потом зовет домой. Так раз за разом волк ловит гусей и утаскивает их к себе. До каких пор продолжается игра и чем она заканчивается? Тут все зависит от того, сколько ребят участвуют в игре. Если вас всего семь-восемь человек, то волк должен изловить всех гусей. А когда играющих много, то следует заранее договориться, сколько гусей будет ловить волк, — например, пять или семь. Ребята постарше, конечно, в силах изловить и больше, но тогда первым пойманным гусям скучно</p>

		<p>будет долго сидеть в логове волка, не принимая участия в игре. Поэтому аппетит волка надо ограничить. Младшие ребята обычно ловят только трех гусей.</p> <p>Как я уже говорил, волк выбирается по считалке, и может оказаться, что волком станет не очень проворный или даже самый маленький из вас. Но все равно пусть он играет. Только если он, выбежав ловить три раза, не поймает никого, то для продолжения игры ему следует поменяться местами с хозяйкой. Ну а когда волк сильный, пусть сначала погоняется за ребятами постарше, а не отлавливает одних малышей. Игра заканчивается, когда волк поймает условленное количество гусей.</p> <p>"Пятнашки"</p> <p>Выбирают двух водящих. Один будет пятнашкой, второй игрок убегает. Все остальные играющие встают по кругу на расстояние шага. Каждый отмечает свое место кружком. Водящие становятся на небольшом</p>
--	--	---

		<p>расстоянии друг от друга. По команде один убегает, пятнашка догоняет. Если первый участник устал или видит, что его догоняет пятнашка, он может попросить помощи у стоящего игрока по имени. Тогда тот игрок, чье имя назвали, убегает, а уставший становится в кружок. Если кружок успел занять пятнашка, то оставшийся без места игрок догоняет.</p> <p>"К своим флажкам"</p> <p>Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя:</p> <p>«Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка.</p> <p>На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта.</p> <p>Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей.</p> <p>Выбираются двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. (При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет предела)</p> <p>Морозы становятся</p>
--	--	--

		<p>посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов Морозы хором произносят:</p> <p><i>Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я — мороз Красный нос, Я — мороз Синий нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?</i></p>
		<p>Все дети хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!</i></p> <p>После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.</p> <p>Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить». Игроки, достигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Морозы</p>

		<p>также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки «отмирают» и убегают за черту вместе с другими игроками. Через некоторое время выбираются новые водящие - Морозы и игра начинается сначала.</p>
<p>Игры прыжками</p>	<p>Комплекс упражнений «Мы - спортсмены»</p>	<p>"Попрыгунчики-воробушки" На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий - "кошка". Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие - "воробьи" - становятся вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в круг у кошки. Когда она поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из непоиманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.</p> <p><u>Правила игры.</u> 1. Кошка может ловить воробьев только в кругу. 2. Воробьи могут прыгать на одной или обеих ногах (по договоренности в начале игры). 3. Спасаясь от кошки, воробьи не имеют права бежать, они должны только прыгать; если воробей побежал через круг, он считается пойманным. 4. Ловить - значит пятнать.</p> <p>"Прыжки по полоскам" Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по шесть-восемь. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три команды, которые встают шеренгами (рис.).</p>



По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т. д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 и 180 см). Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую— два очка и т. д. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

«Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

"Прыгающие воробушки"

На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — "кошка", которая становится или приседает в середине круга.

		<p>Остальные играющие — “воробьи” — находятся вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3—4 воробьев (по договоренности), выбирается новая кошка из непоиманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное количество воробьев.</p>
<p>Игры с элементами прыжков в длину</p>	<p>Физическое упражнение для укрепления мышечного корсета</p>	<p>"Через ручеек" Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей. Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебраться можно только по сигналу.</p> <p>«Через кочки и пенёчки» Играющие делятся на две-три команды. Обозначается общая стартовая линия и перпендикулярно к ней два-три ряда кочек или пенечков. В каждом ряду по восемь—десять кочек на расстоянии 50—60 см одна от другой. Диаметр кочки или пенечка 30—35 см (можно положить малые набивные мячи). По команде к стартовой линии выходят по одному игроку от каждой команды. По команде «Марш!» они пробегают по кочкам и пенечкам, не пропуская ни одной и не заступая за их границы (или перескакивают через набивные мячи), а затем возвращаются обратно. Возвратившийся первым получает одно очко. Затем пробегают вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>
<p>Игры с бегом</p>	<p>«Два мороза»</p>	<p>«Два Мороза» Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка.</p>

<p>Игра «День и ночь»</p> <p>Игра «Белки, орехи, шишки»</p>	<p>На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта.</p> <p>Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей.</p> <p>Выбираются двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. (При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет предела)</p> <p>Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов</p> <p>Морозы хором произносят: <i>Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я — мороз Красный нос, Я — мороз Синий нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?</i></p> <p>Все дети хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!</i></p> <p><i>После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.</i></p> <p><i>Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить». Игроки, достигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки «отмирают» и убегают за черту вместе с другими игроками.</i></p> <p><i>«Конники - спортсмены»</i></p> <p><i>Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок — стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.</i></p> <p><i>Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя:</i></p>
---	---

	<p><i>«В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выезда). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.</i></p> <p><i>«Салки»</i></p> <p><i>Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются «домики»: песочница, место под детской горкой и т.д. Если ничего подходящего рядом нет, можно нарисовать несколько кругов мелом на дороге или палочкой на земле. Далее считалочкой выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя. Существует вариант игры, когда домиков делается меньше, чем участников и вводится правило — двоим игрокам в один домик нельзя, так игра становится азартнее и появляется соперничество игроков за домики. С маленькими детьми можно договориться играть так — домиком будет считаться, когда ты сядешь на четвереньки, сделаешь руками крышу над головой и успеешь крикнуть «Я в домике». Если ребенок успел принять такую позу, салить его нельзя. Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются</i></p> <p><i>один или несколько местечек, которые называются «домики»: песочница, место под детской горкой и т.д. Если ничего подходящего рядом нет, можно нарисовать несколько кругов мелом на дороге или палочкой на земле. Далее считалочкой выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя. Существует вариант игры, когда домиков делается меньше, чем участников и вводится правило — двоим игрокам в один домик нельзя, так игра становится азартнее и появляется соперничество игроков за домики. С маленькими детьми можно договориться играть так — домиком будет считаться, когда ты сядешь на четвереньки, сделаешь руками крышу над головой и успеешь крикнуть «Я в домике». Если ребенок успел принять такую позу, салить его нельзя. Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются</i></p>
--	---

		<p>«домики»: песочница, место под детской горкой и т.д. Если ничего подходящего рядом нет, можно нарисовать несколько кругов мелом на дороге или палочкой на земле. Далее считалочкой выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя. Существует вариант игры, когда домиков делается меньше, чем участников и вводится правило — двоим игрокам в один домик нельзя, так игра становится азартнее и появляется соперничество игроков за домики. С маленькими детьми можно договориться играть так — домиком будет считаться, когда ты сядешь на четвереньки, сделаешь руками крышу над головой и успеешь крикнуть «Я в домике». Если ребенок успел принять такую позу, салить его нельзя.</p> <p>"К своим флажкам"</p> <p>Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.</p>
Игры с мячом	<p>"Перемени мяч", "Ловушка с мячом", Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Обведи"</p>	<p>"Перемени мяч"</p> <p>Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при убегании предметов.</p> <p>Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой "Метко в цель", колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается,</p>

	<p>меня", "Успей поймать", "Играй, играй – мяч не теряй", "Мяч водящему », "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".</p>	<p>поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.</p> <p>Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны, с одной стороны.</p> <p>Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.</p> <p>"Мяч в корзину".</p> <p>Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обежав стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.</p> <p>"Ловушки с мячом"</p> <p>Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки, играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга. У его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметром 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.) Играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги и круга», – и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки). Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают.</p> <p>Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяют снежками.</p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>Цель: совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.</p> <p>Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу-вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча</p>
--	--	---

	<p>ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается.</p> <p>Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.</p> <p>Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильнее замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, неприцельный бросок оценивается в одно очко).</p> <p>"Метко в цель"</p> <p>Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий. Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место. Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова "цель", то попадание не засчитывается, и игра продолжается без смены водящего.</p> <p>"Обведи меня"</p> <p>Воспитатель ставит по всей площадке (враспынную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.</p>
--	--

	<p>"Успей поймать" Описание игры. Группа детей распределяется на четыре команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударить мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и то же рукой</p> <p>"Играй, играй - мяч не теряй» Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.</p> <p>"Мяч водящему» Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.</p> <p>"У кого меньше мячей" Игра проводится в 2 тайма по 2 минуты. Командам дается по 6 мячей. По свистку судьи игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после второго свистка окажется меньше мячей. Ей присуждается 1 очко. Затем игра повторяется еще раз. Набранное количество очков идет в общий зачет команде.</p>
--	--

		<p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи перебрасываются с любого участка площадки. 2. Нельзя бросать мячи под сетку. 3. Нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи <p>"Мяч в корзину"</p> <p>Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч.</p> <p>Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.</p> <p>Варианты бросков мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) с места; б) после двух прыжковых шагов; в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов. <p>манда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.</p>
<p>Игры собручачи</p>	<p>«Упасть не давай», "Пролезай - убегай»»,</p>	<p>«Упасть не давай»</p> <p>Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры обруч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.</p> <p>Колобок, Колобок, у тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись!</p> <p>По просьбе педагога девочка прокатывает обруч двумя руками названному участнику. Тот, получив обруч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.</p> <p>Правила: обруч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.</p> <p>"Пролезай - убегай"</p> <p>В середине площадки находятся обручи (4-6) – на расстоянии 1-2 шагов один от другого. На одной стороне площадки раскладываются в одну линию флажки так, чтобы каждый флажок приходился против обруча.</p> <p>На другой стороне площадки проводится линия. За ней размещаются 4-6 звеньевых колонн. Каждое звено выстраивается против своего обруча. По сигналу воспитателя «Начинай!» -</p>

		<p>первые в колоннах бегут каждый к своему обручу, приседают и взяв обруч в руки, ставят его вертикально, прижав одной рукой к полу (к земле). После слов воспитателя: «Раз, два, три!» - бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх. ожив флажки на место, дети сменяют своих товарищей, державших обруч, те бегут в конец колонн, а оказавшиеся первыми бегут за флажком по сигналу: «раз, два, три – беги!» Каждый раз, когда первый из колонны убегает за флажком и колонна приближается к линии. Когда дети, державшие обруч в самом начале игры, тоже пробегут и поднимут флажки, игра заканчивается. Выигрывает та колонна, в которой большее число участников первыми подняли флажок.</p>
Комплекс упражнений со скакалкой	Игра «Лучик», Игра «Солнышко»	<p>1. Ведущий встает в центр круга и складывает скакалку в двое. Дети встают вокруг ведущего. На раз-два-три ведущий вращает скакалку по полу вокруг себя. Задача детей: подпрыгнуть и не задеть скакалку.</p>
Игры насанках	Игра «Затейники» Игра «Гололедица»	<p>«На санки» Санки расставляются на расстоянии 2-3 метра друг от друга по большому кругу. Каждый ребенок встает около своих санок. Дети вместе выполняют бег друг за другом, как будто это автомобили едут по дороге. Возле санок автомобили останавливаются, шоферы выходят отдохнуть и присаживаются на санки. Потом снова садятся в автомобили и едут до следующей остановки. Можно использовать команды «Поехали» и «Остановка».</p> <p>«Гонки санок» Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого: «Вперед!» — передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами. Вариант: Санки располагают на исходной линии, а играющие встают сбоку. По сигналу взрослого: «Начали!» — все быстро поворачиваются, садятся</p>

		<p>на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами назад, продвигаются в указанную сторону. По сигналу: «Стоп!» — играющие прекращают двигаться. Выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других.</p> <p>«Трамвай» Свяжите друг за другом трое, или четверо санок – это поезд. На санки садятся малыши. Взрослые, или детипостарше возят санный поезд. Если катаются и возят дети – то потом им можно меняться местами</p> <p>«Пройди и не задень». По краям площадки расставьте санки. Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим санкам. Добежав до санок, колонна должна обежать их кругом, и только потом бежать к следующим. Иногда взрослый выкрикивает число, например 2, или 3, и это означает, что вокруг этих санок детям нужно обежать названное количество кругов, и лишь потом бежать к следующим</p>
Эстафета	«Быстрые упряжки», эстафета с лазаньем и перелезанием, «Веселые старты»	<p>«Быстрые упряжки» На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: «Старт!» — один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрее? При повторении дети меняются ролями.</p> <p>Эстафета с лазаньем и перелезанием Подготовка. Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты. Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д.</p>

		<p>Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил. Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флажка. 3. Запрещается преждевременно выбегать вперед.</p> <p>«Веселые старты»</p> <p>В эстафете могут участвовать 2-3 команды по 5-6 человек. Этапы эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первый этап – пронести шарик на голове. Если упадет, остановиться, поднять и вновь продолжать движение. 2. Второй этап - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху. 3. Третий этап - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями. 4. Четвертый этап - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой городки (кегли, игрушки). 5. Пятый этап - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги. 6. Шестой этап - нести шарик на ракетке от настольного тенниса или в большой ложке. 7. Седьмой этап – зажать шарик между колен и прыгать с ним, как кенгуру.
<p>Комплекс упражнений для зрения</p>	<p>Упражнения по профилактике близорукости; упражнения, способствующие профилактике миопии.</p>	<p>Упражнения при миопии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрывать глаза и слегка помассировать веки пальцами. • Выполнить круговые движения глазами в одну сторону, затем в другую. • Вытянуть руки вперед и посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки на вдохе и следить за ними взглядом (без поворота головы), опустить их на выдохе, повторить несколько раз. • Найти удаленный от глаз объект. При выполнении работы переводить на него ненадолго взгляд, давая глазам отдохнуть. • Зажмурить глаза крепко на 5 секунд, открыть их на такое же время и расслабить. Повторять все упражнения не менее 6-8 раз. <p>Упражнения при близорукости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нарисуйте в воздухе восьмерку, двигая только глазами. • Повторите упражнение 10 раз, рисуя символ по часовой стрелки и против.

		<ul style="list-style-type: none"> • Сядьте у окна, вытяните руку с поднятым вверх указательным пальцем. • Он должен быть не дальше 30 см от лица. • Смотрите на него в течение нескольких секунд, а после этого резко переведите фокус на какой-нибудь предмет за окном. • Еще через мгновение снова сфокусируйтесь на кончике пальца. • Возьмите ручку или карандаш и держите на расстоянии вытянутой руки от лица. • Перемещайте ручку в разные стороны, не отрывая взгляда от ее кончика. • Двигать необходимо только глазами. Широко распахните веки и резко зажмурьтесь. • Сделайте это упражнение 5-10 раз. • После этого закройте веки и расслабьтесь.
<p>Комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>Упражнения для плечевого пояса; Физическое упражнение для туловища; Упражнения для ног; Упражнения для уплощённой и плоской стопы; Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; Упражнения для</p>	<p>Комплекс № 1 (без предметов) I. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза. II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и.п., вдох; III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п.,вдох. 4 раза. IV. И. п. — то же. 1— руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза. V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками,выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза. VI. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза. VII. И/ п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4раза. VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки Комплекс № 2 (с гимнастической палкой) I. И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3— 4 — и п (выдох). Повторить 6—</p>

	укреплени я мышц шеи	<p>8 раз в медленном темпе.</p> <p>II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.</p> <p>III. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.</p> <p>IV. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3— наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.</p> <p>V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.</p> <p>VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.</p> <p>VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.</p> <p>VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.</p> <p>Комплекс № 3 (с мешочком)</p> <p>I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.</p> <p>II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6— 8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не</p>
--	----------------------------	--

	<p>терять равновесие.</p> <p>III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох).</p> <p>Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.</p> <p>IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.</p> <p>V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4</p> <p>— то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать.</p> <p>Туловище держать вертикально и назад не отклонять.</p> <p>VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.</p> <p>VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4</p> <p>— приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6—шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.</p> <p>VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.</p> <p>Комплекс № 4 (с флажками)</p> <p>I. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.</p> <p>II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.</p> <p>III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.</p> <p>IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.</p> <p>V. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же</p>
--	---

	<p>в другую сторону. 6 раз.</p> <p>VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.</p> <p>VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.</p> <p>VIII. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.</p> <p>Комплекс № 5 (со скакалкой)</p> <p>I.И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.</p> <p>II.И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и места не сдвигать.</p> <p>III.И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.</p> <p>IV.И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.</p> <p>V.И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.</p> <p>VI.И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в</p>
--	---

	<p>среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.</p> <p>VII.И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 — поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.</p> <p>VIII.И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.</p>
--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование темы занятия	Количество часов, отводимых на практику
1.	Экскурсия в осенний парк.	1
2.	Игра «Правила гигиены»	1
3.	Физические упражнения для формирования правильной осанки	1
4.	Комплекс упражнений «Мы - спортсмены»	1
5.	Физические упражнения для укрепления мышечного корсета	1
6.	Игра «Подари тепло другу»	1
7.	Физические упражнения для укрепления мышц шеи.	1
8.	Упражнения для плечевого пояса.	1
9.	Игра «Личная гигиена»	1
10.	Физические упражнения для туловища	1
11.	Упражнения для ног.	1
12.	Упражнения для выработки правильной осанки.	1
13.	Игра «Исправить осанку»	1
14.	Упражнения для уплощённой и плоской стопы	1
15.	Упражнения по профилактике близорукости	1
16.	Игра «Дрессированный кузнечик»	1
17.	Комплекс упражнений со скакалкой «Солнышко»	1
18.	Комплекс упражнений со скакалкой «Лучик»	1
19.	Игра «Приглашение»	1
20.	Упражнения, способствующие профилактике миопии.	1
21.	Упражнения для туловища	1
22.	Игра «У ребят порядок строгий»	1
23.	Комплекс упражнений с мячом	1
24.	Упражнения для укрепления плечевого пояса.	1
25.	Игра «Физкультпривет»	1
26.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
27.	Игра «Правила гигиены»	1
28.	Комплекс упражнений «Мы спортсмены»	1

29.	Игра «Правильно - неправильно»	1
30.	Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия	1
31.	Экскурсия в парк	1
32.	Игра «Белки, орехи, шишки»	1
33.	Подвижные упражнения с мячом	1
34.	Комплекс упражнений «Акробат»	1
35.	Игра «День и ночь»	1
36.	Упражнения, способствующие профилактике близорукости	1
37.	Игры «Цветы», «Заяц и морковь»	1
38.	Подвижные игры для развития общей выносливости	1
39.	Упражнения для осанки	1
40.	Игра «Затейники»	1
41.	Игра «Гололедица»	1
42.	Упражнения для укрепления мышц шеи	1
43.	Игра «Зелёный, жёлтый, красный»	1
44.	Упражнения для нарушений осанки	1
45.	Игра «Ловкий пешеход»	1
46.	Игра «Поезд»	1
47.	Упражнения на релаксацию (мышечное расслабление)	1
48.	Игра «Исправить осанку»	1
49.	Упражнения при увеличенном грудном изгибе	1
50.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1
51.	Игра «Сколько нас без одного?»	1
52.	ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так»	1
53.	Игра «Передай кубик»	1
54.	ОРУ с гимнастическими палками «Деревца»	1
55.	Игра «У ребят порядок строгий»	1
56.	Упражнения с маленькими мячами «Апельсин»	1
57.	Игра «Запрещённое движение»	1
58.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
59.	Игра «Отгадай, чей голосок»	1
60.	Игра «Помоги малышу найти свою маму»	1
61.	Упражнения для ног. Упражнения для туловища	1
62.	Игра «С листком календаря»	1

63.	Экскурсия в весенний парк	1
64.	Игры на свежем воздухе	1
65.	Игры с предметами	1
66.	Итоговое занятие	1
Итого		66