

Саратовский национально исследовательский государственный университет  
имени Н.Г.Чернышевского

Колосова Е.В.

*Методические рекомендации для  
проведения занятий по физической  
культуре*

Учебно-методическое пособие

САРАТОВ  
2018

УДК 796 (072.8)

ББК 75 я 73

К 61

**Колосова Е.В.** Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре

Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161с.

ISBN

Пособие составлено в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура». В пособии изложены вопросы методики составления, записи и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, методика проведения подвижных игр, физкультминуток для детей дошкольного и младшего школьного возраста, методика проведения внеклассных спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня школьников, методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для студентов ВУЗов с педагогической направленностью очной и заочной форм обучения, будущих учителей-предметников, классных руководителей, учителей начальных классов, воспитателей детских садов, а также лиц занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

#### Рецензенты:

к.п.н., профессор кафедры технологического образования факультета ППиСО *В.Н. Саяпин*

к.п.н., доцент института физической культуры и спорта *И.Ю. Водолагина*

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта СГЮА *Д.Г. Шитов*

УДК 796 (072.8)

ББК 75 я 73

ISBN

© Колосова Е.В., 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I.....	6
Введение.....	6
1. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	7
1.1. Значение терминологии.....	7
1.2. Требования, предъявляемые к терминологии.....	7
1.3. Правила сокращений.....	8
1.4. Основные термины гимнастических упражнений.....	8
1.5. Виды стоек.....	9
1.6. Правила и формы записи упражнений.....	11
1.7. Терминология строевых упражнений.....	11
1.8. Основные строевые понятия:.....	12
1.9. Основные группы строевых упражнений.....	12
1.10. Построения и перестроения.....	12
1.11. Передвижения.....	13
1.12. Размыкания и смыкания.....	14
1.13. Методические указания при проведении строевых упражнений.....	14
1.14. Методика обучения терминологии.....	15
2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	16
2.1. Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика.....	17
2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.....	18
2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.....	19
2.4. Основные способы держания гимнастической палки.....	20
3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ, ЗАПИСИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	21
3.1. Методика составления комплекса.....	21
3.2. Правила составления комплекса ОРУ.....	23
3.3. Упражнения на развитие конкретных мышц и групп.....	25
3.4. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	27
3.5. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий.....	28
3.6. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	34
4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ.....	35
4.1. Гимнастика до занятий.....	40
4.2. Физкультурные минуты (ФМ).....	40
4.3. Физкультурная пауза.....	40
4.4. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненной перемене в школе.....	41

4.5 Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня .....	41
4.6 Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня .....	42
4.7 Активная, или подвижная перемена.....	45
<b>5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>53</b>
5.1. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Веселые старты"№1 .....	57
5.2. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Весёлые старты"№2 .....	59
<b>6.МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....</b>	<b>61</b>
6.1. ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	73
Подготовка к проведению подвижных игр.....	74
Руководство процессом игр .....	80
Подведение итогов игры .....	83
<b>ЧАСТЬ II .....</b>	<b>85</b>
<b>Введение.....</b>	<b>85</b>
<b>1.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА.....</b>	<b>86</b>
<b>2.ОСАНКА ДЕТЕЙ.....</b>	<b>87</b>
2.1 Навык правильной осанки.....	85
<b>3.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ.....</b>	<b>88</b>
3.1 Ходьба, методика обучения ходьбе, основные виды ходьбы .....	91
3.2 Равновесие, прыжки, метание, лазанье .....	93
3.3 упражнения ОРУ, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения, способствующие формированию стопы и предупреждающие плоскостопие.....	94
<b>4.ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА .....</b>	<b>99</b>
4.1 виды гимнастики и их характеристика .....	100
4.2 «Йога» для дошкольников.....	102
<b>5.УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ .....</b>	<b>104</b>
5.1 Формирование в детях самостоятельности при выполнении утренней гимнастики .....	105
5.2 Утренняя гимнастика с детьми третьего года жизни.....	106
5.3 Утренняя гимнастика для детей четвертого года жизни .....	108
5.4 Утренняя гимнастика с детьми пятого года жизни.....	109
5.5 Утренняя гимнастика с детьми шестого года жизни .....	<b>Ошибка! Залка не определена.</b>
<b>6. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.....</b>	<b>113</b>
6.1 Классификация физкультминуток.....	115
<b>7.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....</b>	<b>Ошибка! Залка не определена.</b>
7.1 Подвижные игры у детей младшего дошкольного возраста .....	125
7.2 Методика проведения подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста .....	126
7.3 Методика разучивания и проведения подвижных игр с детьми среднего и старшего дошкольного возраста .....	127
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>132</b>

Приложение 2 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 3 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 4 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 5 ...../.....v.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Библиографический список.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

## ЧАСТЬ I

### Введение

Наибольшую трудность в деятельности учителей составляет организация воспитательной работы. В связи с этим проблема подготовки студентов педагогического отделения вуза к воспитательной работе и овладения методикой и средствами воздействия на учащихся приобретает актуальность.

Классный руководитель, учитель-предметник имеет огромную возможность использовать средства физического воспитания в учебном процессе для укрепления здоровья детей. Внеклассная работа способствует повышению уровня двигательной активности детей, укреплению их здоровья, содействует полезной организации отдыха школьников, удовлетворяет их индивидуальные интересы в физическом воспитании, способствует формированию интереса к занятиям спортом, развивает социальную активность школьников.

Учитель-предметник обеспечивает возможную связь своих дисциплин с вопросами физического воспитания, следит за правильной осанкой детей, воспитывает устойчивую привычку в соблюдении школьной гигиены, оказывает помощь в организации и проведении гимнастики до занятий. Педагог любого профиля должен знать упражнения гимнастики, чтобы научить своих учеников правильно провести физкультурную паузу, снять накопившееся у детей утомление. Занятия физическими упражнениями можно рассматривать как средство активного отдыха, и это дает возможность преподавателю более содержательно и целенаправленно построить внеклассную работу. Каждый классный руководитель предусматривает в плане своей воспитательной работы физическое воспитание школьников: проведение массовых физкультурных мероприятий, участие своего класса в общешкольных мероприятиях, личное участие в организации и проведении со школьниками своего класса физкультурных мероприятий в режиме дня, туристических походов, прогулок, экскурсий, посещение катка, проведение игр, спортивных развлечений и праздников.

Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического направления связана с необходимостью творческого отношения учителя – предметника к решению задач физического развития детей в период обучения их в школе и ответственностью за их здоровье. Основными задачами теоретического раздела программы «Физическая культура» является формирование у студентов понимания социальной значимости физического воспитания школьников, стремление активно использовать средства физической культуры и спорта в воспитательной работе, в необходимости использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Профессиональная направленность практических занятий предусматривает обучение студентов методическим умениям и навыкам по физическому воспитанию школьников, необходимым в будущей педагогической деятельности.

Студенты должны уметь: выполнять команды и управлять группой; составлять, организовывать и проводить комплексы физических упражнений в режиме дня; планировать, организовывать и проводить подвижные игры, организовывать спортивные праздники, и мероприятия. В процессе физического воспитания будущие учителя должны овладеть ценностями физической культуры, обеспечить не только возможность укрепления здоровья, высокую профессиональную работоспособность, но и высокий уровень профессиональной компетентности по использованию средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися.

## **1. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ**

### **1.1. Значение терминологии**

В энциклопедической трактовке терминология — это совокупность, система терминов какой-либо науки, области техники, вида искусства и т.д. Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. В физическом воспитании, в частности на занятиях физической культурой, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений. В учебном процессе краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков, способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

### **1.2 Требования, предъявляемые к терминологии**

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта. От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вис, упор, мост, выпад, спад, наклон и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных понятий. К терминам предъявляются определенные требования:

— *доступность*: терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов, полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка; нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной;

— *точность*: термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия; точность термина имеет

большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им;

— *краткость*: наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения; этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и записи упражнений.

### 1.3 Правила сокращений

Для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Обычно опускаются следующие слова:

— вперед — при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;

— обозначающие положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;

— туловище — при наклонах;

— нога — при махах, движениях ногой в ОРУ, постановкой ее на носок;

— поднять, опустить (при движении руками или ногами).

### 1.4 Основные термины гимнастических упражнений

*Исходные положения (И. п.)* — это положения, из которых выполняются упражнения.

*Основная стойка (О. с.)* — соответствует строевой стойке. Из низких исходных положений переход в любое положение стойки обозначается термином встать.

*Сед* — положение сидя на полу или снаряде.

*Присед* — положение занимающегося на согнутых ногах.

*Выпад* — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

*Упор* — положения, в котором плечи выше точек опоры.

*Круг* — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

*Наклон* — термин, обозначающий сгибание тела.

*Равновесие* — устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

*Подскок* — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

*Хват* — способ держания за снаряд.

*Вис* — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Смешанные висы и упоры — это такое положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

*Мах* — свободное движение относительно оси вращения.

*Прыжок* — преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами. Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом.

*Кувырок* — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

*Переворот* — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта.



*Мост* — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

*Шпагат* — сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги).

*Полушпагат* — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

*Одноимённые* — подразделяются на одновременные, поочерёдные, последовательные, одноименные и разноименные, однообразные. Одноименные, совпадающие по направлению со стороной конечности (руки, ноги).

*Разноименные* — противоположные.

*Одновременные* — выполняемые конечностями в одно и то же время.

*Поочерёдные* — выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

*Последовательные* — выполняемые одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды.

*Волнообразные* — соединение одновременных и последовательных движений в нескольких суставах, сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук, которое совершается последовательно от одного сустава к другому. Все движения туловища, конечностей и головы могут выполняться в трех основных плоскостях:

— в лицевой, проходящей по передней (или задней) стороне тела;

— в боковой, проходящей в переднезаднем направлении по отношению к телу занимающегося;

— в горизонтальной, проходящей по горизонтали по отношению к телу занимающегося (независимо от его положения).

*Круговые движения руками:* из исходного положения руки вниз и руки вверх выполняется круг руками вперёд, круг руками назад, круг руками наружу, круг руками вовнутрь, круг руками вправо и круг руками влево; из исходного положения руки вперёд и в стороны выполняется круг руками книзу и круг руками кверху.

## 1.5 Виды стоек

**Стойка**— это положение на ногах.

1. Основная стойка (О.С.) (она соответствует строевой стойке, но, в отличие от этого, возможны различные положения рук). 2. Узкая стойка (ст.) ноги врозь. 3. Стойка ноги врозь. 4. Широкая ст. ноги врозь. 5. Сомкнутая стойка (носки и пятки плотно сжаты). 6. Ст. ноги врозь правой (левой) (когда одна нога ставится на шаг вперёд на носок). 7. Скрестная ст. правой (левой). 8. Ст. ноги врозь скрестно правой (левой). 9. Ст. на правой (левой), левую (правую) в сторону (ст. на одной ноге, другую ногу в сторону). 10. Ст. на правой (левой), левую (правую) в сторону (назад) на носок. 11. Ст. на коленях. 12. Ст. на правом колене (левая нога впереди) и наоборот.

### ***Седы***

1. Сед. 2. Сед, ноги врозь. 3. Сед, согнув ноги. 4. Сед углом. 5. Сед согнувшись (ноги вертикально). 6. Сед на правом бедре (на левом). 7. Сед согнув ноги скрестно правой (левой).

### ***Упоры***

**Упор** – положение с опорой руками и (чаще) другими частями тела (смешанные упоры).

1. Упор стоя согнувшись. 2. Упор присев. 3. Упор лёжа. 4. Упор стоя на коленях. 5. Упор стоя на одном колене. 6. Упор лёжа на бёдрах. 7. Упор лёжа на предплечьях. 8. Упор лёжа сзади прогнувшись. 9. Упор лёжа на правом (левом) боку. 10. Упор лёжа на согнутых руках.

### ***Положения лёжа***

1. Лёжа на спине. 2. Лёжа на животе. 3. Лёжа на правом (левом) боку. 4. Лёжа на груди с опорой коленом. 5. Лёжа кольцом (рыбка).

### ***Положения рук***

(положения рук и других частей тела указывается по отношению к телу)

1. Руки вперёд (ладони друг к другу). 2. Руки вверх. 3. Руки в стороны (ладони вниз). 4. Руки назад. 5. Руки вниз. 6. Промежуточные положения: вперёд-вверх, вперёд-в стороны и др.

### ***Положения с согнутыми руками***

1. Руки (Р.) на пояс. 2. Р. перед грудью. 3. Р. к плечам. 4. Р. за голову (в замок). 5. Р. на голову (в замок). 6. Р. за спину. 7. Р. перед собой. 8. Р. Скрестно. 10. Р. к плечам. 11. Р. к плечам, локти в сторону (локти вперёд).

### ***Положения кисти***

1. Кисть в кулак. 2. Кисть свободно (пальцы расслаблены). 3. Кисть расслаблена (вся кисть расслаблена). 4. Кисть поднята (опущена). 5. Кисть вправо (влево). 6. Пальцы врозь. 7. Пальцы согнуты.

### ***Движения кистью***

1. Сгибания и разгибания пальцев. 2. Волна кистью. 3. Восьмёрка кистью.

### ***Положения ног и движения ног***

1. Правая вперёд на носок. 2. Правая вперёд ( $90^0$ ). 3. Правая вперёд-кверху ( $45^0$  от вертикали).

### ***Движения согнутыми ногами***

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе подаётся команда «Согнуть».

1. Согнуть правую (стопа касается голени). 2. Согнуть правую вперёд (стопа вертикально). 3. Согнуть правую назад. 4. Согнуть правую в сторону (отвести ногу в сторону и согнуть в коленном суставе). 5. Согнуть правую, колено в сторону.

### ***Движения туловища и головы***

1. Наклон (имеется в виду вперёд). 2. Наклон влево (вправо, назад). 3. Наклон прогнувшись. 4. Полунаклон. 5. Наклон с захватом (хват за голеностопы). 6. Пружинистые наклоны.

**Поворот** – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают повороты отдельными частями тела, поворот туловища и поворот всего тела.

1. Поворот направо (налево) ( $90^0$ ), 2. Поворот кругом ( $180^0$ ), 3. Полповорота ( $45^0$ ), 4. Остальные повороты выражаются в градусах, например: поворот на 30 градусов.

### **Круговые движения**

(2 термина): **Круг** – полное круговое движение. **Дуга** – неполный круг.

**Направление круговых движений:** 1. В лицевой плоскости (вверх, внутрь, наружу, вниз). 2. В боковой плоскости (вперёд, книзу, кверху, назад). 3. В горизонтальной плоскости (внутри, наружу, вперёд, назад).

### **Другие положения и движения**

**Оборот** – круговое движение вокруг оси снаряда.

**Поворот** – вращение тела вокруг собственной продольной оси.

**Вис** – положение тела, когда плечи находятся ниже точки хвата.

**Хват** – способ держаться за снаряд. Бывает хват сверху, снизу, разноимённо, обратный, скрестный, широкий, узкий.

## **1.6 Правила и формы записи упражнений**

К правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений; соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Запись общеразвивающих упражнений осуществляется следующим образом. При записи отдельного движения надо указывать:

- 1) исходное положение, из которого начинается движение;
- 2) название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.);
- 3) направление (вправо, назад и т.п.);
- 4) конечное положение (если необходимо).

Например: И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.
2. И.п.
3. Сгибая левую, наклон вправо, руки вверх.
4. И.п.

## **1.7 Терминология строевых упражнений**

*Назначение и особенности строевых упражнений.* Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания и коллективной деятельности. Строевые упражнения служат средством постепенного и умственного разогревания мышц, а так же формируют правильную осанку и регулируют эмоциональный настрой учащихся.

*Классифицируются на четыре группы:*

- строевые приёмы
- построения и перестроения

- передвижения
- размыкания и смыкания

### 1.8 Основные строевые понятия:

*Строй* – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

*Шеренга* – размещение занимающихся на одной линии.

*Колонна* – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

*Фланги* – правая и левая сторона оконечности строя.

*Фронт* – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

*Интервал* – расстояние по фронту между занимающимися

*Дистанция* – расстояние между занимающимися в глубину.

*Направляющий* – занимающийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* – занимающийся, идущий в колонне последний.

### 1.9 Основные группы строевых упражнений.

#### Строевые приемы

«*Становись!*» — по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«*Равняйся!*», «*Налево — равняйся!*», «*На середину — равняйся!*» — по этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«*Смирно!*» — по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«*Отставить!*» — по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«*Вольно!*» — по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«*Разойдись!*» — по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

*Повороты на месте* (команды «*Направо!*», «*Налево!*», «*Кругом!*», «*Полповорота налево!*»).

*Расчёт:* команды «*По порядку — рассчитайся!*», «*На первый и второй — рассчитайся!*», расчет начинается с правого фланга; каждый называя свой номер, четко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение.

#### 1.10 Построения и перестроения

*Построение в шеренгу:* команда «*В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!*».

Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

*Построение в колонну:* команда «*В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) — становись!*». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

*Построение в круг:* по распоряжению «Встаньте в круг!».

*Перестроения* — переходы из одного строя в другой.

*Перестроение из одной шеренги в две:* после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют ногу (счёт «три»).

Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

*Перестроение из одной шеренги в три:* после предварительного расчёта (по три) подаётся команда «В три шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, первые становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

*Перестроение из шеренги уступом:* после предварительного расчёта по заданию («6-3 — на месте», «6-4-2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом — марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3 — на месте» — до 7; «9-6-3 — на месте» — до 10. Для обратного перестроения подается команда «Кругом!», «На свои места шагом – марш!». Все делают поворот кругом, идут на свои места в шеренгу. Преподаватель ведет подсчет до 7 (до 10) и подает команду «Кругом!».

### **1.11 Передвижения**

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные — с правой.

*Движение на месте:* команда «На месте шагом (бегом) – марш!».

*Остановка движения на месте:* команда «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога; команда «Направляющий на месте!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

*Переход из движения на месте к передвижению:* команда «Прямо!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

*Походный шаг (обычный):* нога поднимается свободно, ставится на пол как при обычной ходьбе.

*Переход с ходьбы на бег* выполняется по команде «Бегом марш!».

*Переход с бега на ходьбу* выполняется по команде «Шагом — марш!» , она подаётся под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

*Изменение характера и темпа передвижения:* команды «Шире шаг!» , «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», « Идти в ногу!».

*Разновидности ходьбы:* походная (или обычная); на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп; с опорой руками о колени; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; в приседе; выпадами; приставными, скрестными шагами вперед и в сторону; пружинный шаг — с различными положениями рук.

*Разновидности бега:* обычный бег; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперед, назад или в стороны; скрестным шагом вперед и в сторону; спиной вперед; с поворотами с различными положениями рук.

*Разновидности прыжков и подскоков:* на двух и на одной ноге; ноги врозь и вместе; ноги врозь скрестно; с ноги на ногу; с различными положениями рук; с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

*Фигурная маршрутовка:*

- обход: команда «Налево (направо)», в «обход, шагом-марш!» подаётся для передвижения группы по границам зала или площадки;

- противобход: команда «Противобходом налево (направо)-марш!». Подается команда для смены движения в противоположном направлении.

*Диагональ:* команда "По диагонали — марш!" подается при подходе направляющего к одному из углов зала.

## **1.12 Размыкания и смыкания**

*Размыкания* - способы увеличения интервала или дистанции строя.

*Смыкания* - приемы уплотнения разомкнутого строя.

*Размыкания и смыкания в движении:* команда "Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!" Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

## **1.13 Методические указания при проведении строевых упражнений**

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные. («Шагом – марш!», «Кругом!» и т.д.). Есть команды только исполнительные («Равняйся!», «Смирно!» и т.д.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавлять слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и др., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа! Смирно!» , «Колонна — стой!». Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной

командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

2. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо того, чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Налево!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

3. При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей: а) название строя; б) направление движения; в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — марш!».

При размыкании соблюдается следующая последовательность: а) направление; б) величина интервала; в) способ выполнения.

Например: «Влево на два шага приставными шагами разомкнись!».

4. При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения как: повороты на месте и в движении; перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три); строевой шаг и другие разновидности передвижения; размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, начиная с построения, строевых приемов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие и конкретные задачи на каждом уроке.

#### 1.14 Методика обучения терминологии

Чтобы исключить разночтение отдельных положений и движений, предлагается терминология ОРУ с рисунками и техническим описанием их выполнения. Правильное применение терминологии способствует более точному и краткому объяснению упражнений. Кроме того, необходимо знакомить учащихся с терминологическим названием упражнений и их назначением.

Для обучения терминологии можно применять следующие методические приемы:

- **Проговаривание выполняемых движений** — ученики выполняют упражнение и проговаривают название выполняемых движений. Например: ученики выполняют "присед, руки вперед" и, приседая, говорят: "Присед, руки вперед" и т. д. Этот методический прием в основном применяется с учащимися младших классов, где большая часть упражнений выполняется по распоряжению.

- В средних и старших классах обучать терминологии можно, **применяя различные варианты создания представления об упражнении.** На первом уроке, при объяснении нового положения, например, выпада (вперед, в сторону и др.), можно применять метод "по разделениям", где новое движение называется по терминологии и уточняется техника его выполнения. При этом желательно заострить внимание учащихся на терминологическом его названии следующими словами: "Запомните, это положение называется "выпад правой"

(левой, вправо, влево и т. д.). На втором уроке при объяснении упражнения применять "рассказ с показом", а на третьем — "рассказ". Если ученики запомнили терминологическое название этого положения, то они правильно выполняют упражнение без показа, его учителем. Чтобы убедиться в том, что все ученики понимают терминологию изученных положений, нужно на последующих уроках применить такие построения, в которых все учащиеся вынуждены были бы самостоятельно выполнять упражнения (например, стоя в кругу спиной к центру), а не наблюдать за товарищами, стоящими впереди.

- **Использовать на уроке учебные карточки.** Карточка-задание включает в себя: назначение упражнения, описание упражнения согласно требованиям терминологии и правилам записи ОРУ, рисунок и методические указания к технике их выполнения. Такие карточки хорошо использовать в основной части урока для развития двигательных качеств, в которых может быть не одно, а серия упражнений. Учащиеся самостоятельно работают с карточкой: читают упражнение, рассматривают рисунок и пробуют выполнить упражнение. Учитель проверяет технику его выполнения, а затем ученики приступают к многократному их выполнению. Таким образом, ученики учатся понимать предлагаемые специальной литературой упражнения и применять их в самостоятельных занятиях.

- **Задания на дом.** При наличии литературы по спорту для школьников задавать на дом выполнение упражнений (для развития силы и т. п.), а затем на уроке ученики, называя упражнение по терминологии, показывают технику их исполнения.

## **2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, булавами), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг другу (вдвоем). Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Это объясняется тем, что регулярное выполнение их способствует укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.



## 2.1 Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, служат средством активного отдыха. В заключительной части способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Арсенал общеразвивающих упражнений всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10 — 15 раз..

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц

шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает темп. Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам и положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения, сидя ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

*Классификация ОРУ:* (в основу положен анатомический признак деления упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела): упражнения для рук плечевого пояса; упражнения для мышц шеи и туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела.

Упражнения всех 4-х групп могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты.

## **2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения,

круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

*Упражнения для ног.* Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30 — 60 м.

*Упражнения для рук, туловища и ног.* В положении сидя, лежа – различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц и кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и опираясь ладонями – попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

### **2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами**

*С короткой скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*С длинной скакалкой.* Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

*С гимнастической палкой.* Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы с ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движениями туловища.

*Упражнения с теннисным мячом.* Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

*Упражнения с набивным мячом* (вес мяча для мужчин — 3-5 кг, для женщин — 2-3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля

мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нем все взаимосвязано, положительное влияние на нервные процессы содействуют более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, легких, подвижность (экскурсию) грудной клетки, улучшает телосложение, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

#### **2.4 Основные способы держания гимнастической палки**

Чтобы успешно выполнять упражнения с гимнастической палкой, учащиеся должны знать способы ее держания — хваты, а также основные промежуточные положения палки.

1. Хват двумя руками: за концы; за один конец; за середину; одной рукой за середину, другой за конец
2. Хват одной рукой: за конец, за середину.
3. Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей: а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед); б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед); в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу); г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

##### ***Основные способы держания гимнастической палки:***

1. *Палка к плечу.* Палку держат за один конец правой кистью (между указательным и большими пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. *С палкой «вольно».* Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. *Палка внизу.* Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. *Палка спереди.* Палку держат за концы на высоте плеч перед собой.

5. *Палка на груди*. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. *Палка на лопатках*. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. *Палку вверх (над головой)*. Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. *Палка на голове*. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. *Палка за головой*. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. *Палка внизу сзади (за спиной)*. Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. *Палка спереди смешанным хватом*. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

#### ***Промежуточные положения палки:***

1. *Палка вперед — книзу*. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45° вперед — вниз.

2. *Палка вперед — кверху*. То же, но руки под углом 45° вперед — вверх.

#### ***Перемена высоты и положения палки:***

Палку из одного в другое положение перемещают: 1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук); 2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов — свободный конец палки описывает круг или дугу); 3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

### **3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ, ЗАПИСИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **3.1 Методика составления комплекса**

Весь комплекс должен равномерно воздействовать на все крупные мышечные группы, на весь организм и на внутренние органы. Составлять его необходимо в определенной последовательности, которую нетрудно установить, если руководствоваться следующими принципами:

- сначала проводятся упражнения для мышц шеи рук и верхнего плечевого пояса, последующие упражнения должны постепенно включать в работу мышц туловища, ног («сверху вниз»);
- упражнения на силу, гибкость необходимо включать в середину комплекса или ближе к концу;
- один из последних упражнений - это прыжки или бег с последующим переходом на постепенно замедляющуюся ходьбу с глубоким дыханием;

- закончить комплекс нужно упражнением, содействующим восстановлению до нормальной деятельности органов дыхания и кровообращения (успокаивающее упражнение);
- повышение деятельности всего организма вызывает потребность в усиленном дыхании. Поэтому надо следить, чтобы ритм дыхания соответствовал темпу движения;
- количество повторений следует постепенно увеличивать по мере повышения тренированности;
- нагрузка зависит от: числа упражнений; содержания упражнений; интервала отдыха; числа повторений в каждом упражнении; темпа исполнения; исходного положения;
- для повышения интереса и нагрузки усложнять комплекс можно, включая дополнительные упражнения, соединяя два или несколько движений (рук и туловища и др.), изменяя исходное положение, ускоряя темп движений, сокращая паузы между упражнениями, используя спортивный инвентарь;
- исходное положение влияет на правильность и эффективность выполнения упражнений. Меняя исходное положение можно одно и то же упражнение сделать с большим или меньшим эффектом;
- качество - один из главных критериев при выполнении любых упражнений. Поэтому необходимо следить за правильным положением тела при различных движениях, за выполнением упражнений с широкой амплитудой;
- при подборе упражнений следует учитывать возрастные особенности.

Комплексы упражнений для детей 7-9 лет составлены из игровых форм имитирующего характера, охотно принимаемых малышами. Само название упражнения уже даёт понятие о его сущности. Воспроизведение шума мотора, леса и др. позволяет правильно поставить дыхание во время упражнения. Эти же упражнения впоследствии можно выполнять под счёт.

Физические упражнения для детей школьного возраста важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Значительно увеличиваются темпы роста скелета - от 7 до 10 см, массы тела – от 4.5 до 9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Мышечная масса после 13-14 у мальчиков увеличивается быстрее,

чем у девочек. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки, на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учитывать дышать глубоко, без резкой смены темпа. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Важно продолжать уделять внимание правильной осанке.

Старший школьный возраст характерен относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры. Методика проведения комплекса приближается к методике занятий с взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. При занятиях с девочками важно уметь щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, поднимания тяжестей.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями, которые особенно важно учитывать при составлении комплекса общеразвивающих упражнений.

Гимнастические термины, которые используют при объяснении упражнений применяют с учётом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио - и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед», «положение сидя».

### **3.2 Правила составления комплекса ОРУ**

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т. д.).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т. п.).

3. При составлении комплекса упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.

4. Соблюдать принцип постепенности — от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек (дифференцировать нагрузку для мальчиков и девочек нужно уже с IV класса). Для учащихся младших классов вполне достаточно и 8 упражнений, а более старшим — 10—12.

6. Определить способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, соревновательный или проходной) в соответствии с поставленными задачами основной части урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

упражнения на осанку (из о. с. типа потягиваний и др.); круговые, маховые, а затем рывковые движения руками; наклоны и круговые движения туловищем; повороты туловища; выпады, приседы и полуприседы; наклоны и круговые движения головой; сгибание и разгибание рук в смешанных упорах; упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах); упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку); упражнения в стойках и упорах на коленях; махи ногами вперед, назад, в сторону; прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

1. В комплекс утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных силовых усилий и нервного напряжения.

2. В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

3. Для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, вовлекающих большое число мышечных групп, оказывая тем самым положительное влияние на организм занимающихся.



4. Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 4 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части урока.

### 3.3 Упражнения на развитие конкретных мышц и групп

*Сгибание и разгибание рук.* Эти движения укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, увеличивают подвижность в локтевых суставах. Наиболее активные мышцы при сгибании предплечья: двуглавая мышца плеча; плечевая мышца; плечелучевая мышца. При разгибании предплечья наиболее активна трехглавая мышца плеча.

*Поднимание прямых рук до горизонтального уровня.* Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, грудные и мышцы, отводящие лопатки к позвоночнику.

Наиболее активные мышцы при движении рук вперед: верхние пучки большой грудной мышцы; передняя часть дельтовидной мышцы. При движении рук назад активны: задняя часть дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; длинная головка трёхглавой мышцы плеча; подостная мышца; малая круглая; большая круглая. При движении рук в стороны: дельтовидная и надостная (при отведении); большая грудная (при приведении); широчайшая мышца спины; длинная головка трёхглавой мышцы плеч; клювовидно-плечевая; подостная; подлопаточная; малая круглая; большая круглая.

*Круговые движения руками.* Эти упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и рук. Способствуют растягиванию грудных мышц, регуляции тонуса мышц, повышению эластичности сухожилий и связок. Наиболее активные мышцы: дельтовидная мышца; большая грудная мышца, широчайшая мышца спины; двуглавая мышца плеча; клювовидно-плечевая мышца; радостная мышца; подлопаточная мышца; большая и малая круглые мышцы.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание.)* Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, спины. Способствует формированию правильной осанки. Улучшает форму груди. Наиболее активные мышцы: трехглавая мышца плеча; дельтовидная мышца; верхние пучки большой грудной мышцы; широчайшая мышца спины; двуглавая мышца плеча; прямая мышца живота.

*Поднимание туловища лежа на спине.* Эффективное упражнение для укрепления мышц живота, мышечного корсета, профилактики поясничного волевого синдрома. Наиболее активные мышцы: прямая и поперечная мышцы живота; подвздошно-поясничная; прямая мышца бедра.

*Поднимание ног лежа на спине.* Хорошо укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отложения, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы: прямая и косые живота; четырехглавая бедра; подвздошно - поясничная; поперечная живота.

*Наклоны вперед.* Упражнение укрепляет мышцы живота и спины, повышают гибкость, растягивает заднюю поверхность бедра. Полезно для профилактики поясничного болевого синдрома, заболеваний органов пищеварения. Наиболее активные мышцы: прямая живота; подвздошно-поясничная; грудино-ключично-сосцевидная; лестничные мышцы; длинная мышца головы и шеи.

*Наклоны туловища назад.* Способствуют укреплению мышц спины и формированию правильной осанки, увеличению подвижности позвоночника и уменьшению его кривизны в боковой плоскости. Наиболее активные мышцы: мышца-выпрямитель позвоночника; трапециевидная; ременная; верхняя и нижняя задние зубчатые; поперечно-остистая, короткие мышцы спины.

*Наклоны туловища в сторону.* Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, уменьшает его искривления в боковой плоскости. Упражнение полезно для профилактики поясничного болевого синдрома, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы: мышца-выпрямитель позвоночника; косые мышцы живота; поперечная мышца живота; мышца, поднимающая лопатку; квадратная мышца поясницы; межреберные мышцы; лестничные мышцы головы и шеи.

*Круговые движения туловищем.* Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, тренируют вестибулярный аппарат. Наиболее активные мышцы: прямая и косые живота; трапециевидная; мышца-выпрямитель позвоночника; квадратная поясницы; межрёберные; поперечно-остистая; короткие мышцы спины.

*Поднимание тела на носки.* Рекомендуются для укрепления мышц и связок голеностопного сустава. Полезно для профилактики заболеваний суставов и плоскостопия, формирования правильной осанки и развития устойчивости тела. Наиболее активные мышцы: икроножная и камбаловидная; задняя большеберцовая; четырехглавая и двуглавая бедра; большая и средняя ягодичные; длинная и короткие малоберцовые; длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца.

*Прыжки вверх с места.* Рекомендуются для развития мышц ног, увеличения их силы, для укрепления связок голеностопного сустава. Полезны для профилактики плоскостопия, улучшают состояния систем кровообращения и дыхания. Наиболее активные мышцы: икроножная; камбаловидная; задняя большеберцовая; передняя большеберцовая; длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца; длинная и короткие малоберцовые.

*Махи ногой.* Рекомендуются для укрепления мышц ног и живота, а также для увеличения подвижности тазобедренных суставов. На махе вперед наиболее активны: четырехглавая бедра; подвздошно-поясничная; мышца-напрягатель широкой фасции; прямая живота, косые живота. На махе назад активны: большая ягодичная; двуглавая бедра; большая приводящая. На махе в сторону активны: мышца-напрягатель широкой фасции; средняя ягодичная; малая ягодичная; грушевидная.

*Приседания.* Эффективны с целью увеличения силы мышц ног, повышения подвижности в суставах, а также для систем кровообращения и дыхания и развития устойчивости тела (равновесия). Наиболее активные мышцы: четырехглавая бедра; большая ягодичная; передняя большеберцовая; икроножная и камбаловидная; двуглавая бедра; мышца выпрямитель позвоночника.

### **3.4 Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;

сила мышц – через день; специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю; показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю; для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю; прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно; с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

### **3.5 Комплексы упражнений для самостоятельных занятий**

#### **Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся IV — VI классов**

1. И. п. — основная стойка, мяч впереди в опущенных руках. 1—2. Поднять мяч вперед, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки. 3—4. И. п. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1—2. Пружинящие отведения мяча назад. 3. И. п. Повторить 6—7 раз.

3. И. п. — сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1. Выпрямить руки вверх. 2. И. п. 3. Выпрямить руки вперед. 4. И. п. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в стороны. 1—2. Опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться, поднять таз вверх. 3—4. И. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3—4. И. п. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу. 1—4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперед; смотреть на мяч. То же в другую сторону. Повторить 4—8 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперед согнутую левую ногу. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. И. п. То же с другой ноги. Повторить 3—6 раз.

8. И. п. — ноги врозь, мяч внизу. 1 — 2. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И. п. То же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

9. И. п. — основная стойка. Мяч впереди у стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед, руки на пояс. 2. Повернуться кругом. 3. Прыгнуть через мяч, руки за голову. 4. Повернуться кругом; и. п. Повторить 6— 8 раз.

10. И. п. — наклон вперед, мяч в прямых руках. 1. Разгибаясь, подбросить мяч вверх. 2. Поймать и вернуться в и. п. Повторить 5— 7 раз.

11. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед на ходу, 20—30 сек. в медленном темпе.

#### **Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся VII—VIII классов**

1. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1—2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3—4. И. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п. — стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1—3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

4. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1—2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3—4. И. п. Повторить 3—4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1—4. Круговое вращение туловищем влево-вперед, вправо-назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, стать на одно колено. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

8. И. п. — ноги врозь, мяч у груди. 1—2. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3—4. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

9. И. п. — основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед. 2. Прыгнуть через мяч назад. 3. Прыгнуть через мяч влево. 4. Прыгнуть вправо. Повторить 4—5 раз.

10. И. п. — ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. Поймать его руками. 3. И. п. Повторить 7—8 раз.

11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30—40 сек. в среднем темпе.

### **Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся IX—X классов**

1. И. п. — стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1. Поднять мяч над головой, прогнуться. 2. Согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову. 3. Разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться. 4. И. п. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1—2. Садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх, смотреть на мяч. 3—4. И. п. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — сидя ноги врозь, прямые, мяч сверху. 1. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной ладони. 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1—2. Поднять прямые ноги вверх, удерживая мяч, коснуться мячом пола за головой. 3—4. Поднять прямые ноги вверх, опустить их в и. п. Повторить 8—12 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч. Мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз, сделать «мост», выпрямить вверх прямую ногу. 3—4. И. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. 1—3. Выпрямляя согнутую в колене левую ногу, сделать пружинящие наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1—2. Бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой. 3—4. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 5—6. Бросить мяч вверх, во время полета мяча встать. 7—8. Поймать мяч над головой, вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз.

8. И. п. — ноги врозь, согнуты в коленях, наклон вперед, мяч в прямых руках касается пола. 1. Разгибая ноги в коленях и резко прогибаясь, бросить прямыми руками мяч назад в стену. 2. Повернуться кругом, поймать двумя руками мяч. Повторить 7—9 раз.

9. И. п. — ноги врозь, мяч между стопами. 1. Прыжок на мяч. 2. И. п. Повторить 9—11 раз.

10. И. п. — мяч зажат между стопами. 1. Подпрыгнуть, резко сгибая ноги назад, бросить мяч вверх-вперед так, чтобы он пролетел над головой. 2. Поймать мяч руками впереди. Повторить 5—7 раз.

11. И. п. — основная стойка. Толкнуть мяч одной рукой от груди вверх с поворотом на 180°, поймать его прямыми руками; то же другой рукой. Выполнять 40—60 сек. в быстром темпе.

### **Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся IV—VI классов**

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх. 2. Поймать левой рукой. 3. Бросить мяч вверх. 4. Поймать правой рукой. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Бросить мяч в пол перед собой. 2. Поймать после отскока правой рукой. То же другой рукой. Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке внизу. 1. Бросить мяч высоко вверх. 2. Хлопнуть в ладони. 3. Поймать мяч правой рукой. То же другой рукой. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Ходьба в медленном темпе, подбрасывая мяч вверх и ловя ладонью сверху, снизу правой рукой. То же левой рукой. То же, чередуя левую и правую руку. Выполнять 25—30 сек.

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх, поднять левую ногу вперед. 2. Хлопок в ладони под ногой. 3. Поймать мяч двумя руками. 4. И. п. То же другой ногой, ловя мяч одной рукой. Повторить 4—5 раз.

6. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. Приставить ногу, руки вниз. То же в другую сторону. Повторить 7—9 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу в левой руке. 1. Бросить мяч в пол сзади с поворотом туловища направо. 2. Поймать мяч после отскока правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

8. И. п. — ноги вместе, мяч внизу в левой руке. 1—3. Равновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди. 4. И. п. То же на правой ноге. Повторить 3—4 раза.

9. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подпрыгивая на носках, поочередно ударять раскрытыми ладонями о мяч так, чтобы он отскакивал от пола не выше пояса (30—50 сек.).

10. И. п. — ноги врозь, мяч внизу в руках. 1. Наклониться вперед, положить мяч сзади как можно дальше. 2. Выпрямиться. 3. Наклониться, взять мяч. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

### **Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся VII — VIII классов**

1. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Поднимая руки вверх, переложить мяч чую руку. 2. Руки в стороны правой руке. 3. Опуская, отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. 4. И. п. Повторить 3—4 раза.

2. И. п. — ноги врозь, мяч в левой руке. 1. Повернуть туловище направо, ударить мячом о пол у правой пятки. 2. Поймать мяч двумя руками. 3—4. То же с поворотом налево. Повторить 8—10 раз.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой ноги. 2. Выпрямиться, руки вверх-назад. 3. Наклониться вперед, взять мяч правой рукой. 4. Выпрямиться. То же, держа мяч в правой руке, но класть его у пятки с наружной стороны стопы. Повторить 8—12 раз.

4. И. п. — ноги врозь, слегка согнуты в коленях, мяч в обеих руках за спиной. 1. Наклониться вперед, бросить мяч вперед в стену. 2. Поймать мяч двумя руками. 3—4. И. п. Повторить 10—14 раз.

5. И. п. — лежа на спине, мяч в руках за головой. 1—2. Наклониться, мяч зажать ногами. 3—4. И. п. Повторить 8—10 раз.

6. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад вперед левой ногой, руки в стороны. 2. Наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 3. Выпрямиться, мяч в правой руке. 4. Приставить левую к правой, руки вниз. То же с правой ноги. Повторить 9—11 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Поднять левую ногу вперед и зажать мяч под коленом, сохраняя равновесие. 2. Отвести левую ногу назад и взять мяч правой рукой, левую руку вперед-вверх. 3—4. Выпрямить левую ногу и вернуться в и. п. То же на другой ноге. Повторить 3—5 раз.

8. И. п. — упор стоя на коленях, мяч лежит на полу, между руками. 1. Взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу выпрямить в колене и отвести назад. Голову поднять вверх. 2. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить 4—8 раз.

9. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться налево на 180°. То же в другую сторону. Повторить 4—7 раз.

10. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1. Присесть, положить мяч между ногами. 2. Встать, прогнуться, руки в стороны-вверх, левую ногу на носок. 3. Присесть, взять мяч. 4. И. п. Повторить 12—14 раз.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся IV—VI классов**

1. И. п. — палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. И. п. Повторить 3—5 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. Повернуть туловище в и. п. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1—3. Наклониться назад. 4. И. п. То же с наклоном вперед. Повторить 6—7 раз.

4. И. п. — палка вверху. 1—3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 7—8 раз.

5. И. п. — лежа на животе. Палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, прогнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой. 3—4. То же, что на счет 1—2. 5—8. Перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, палка на груди. 1—2. Поднять палку вверх, коснуться стопой палки. 3—4. И. п. Повторить 8—10 раз.



7. И.п. – стоя, палка внизу сзади. 1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. 2. руки вперед ладонями внутрь. 3. Взять палку сзади. 4. И.п. повторить 12-14 раз.

8. И.п. – ноги врозь, палка внизу. 1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед. 2. То же правой ногой. 3. Продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад. 4. То же правой ногой в и.п. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. – ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину сверху. 1. Опустить палку. 2. Поймать на лету. То же другой рукой. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Опуская левую руку, и.п. Повторить 5-7 раз.

11. И.п. – ноги врозь, палка спереди хватом снизу. 1. Бросить палку вверх. 2. Поймать хватом сверху. 3. Бросить палку вверх (невысоко). 4. Поймать хватом снизу. Повторить 7-8 раз.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся VII—VIII классов**

1. И. п. — основная стойка, палка за головой. 1. Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. Наклониться влево. 3. Выпрямиться, палку вверх. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1—2. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 3. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—7 раз.

3. И. п. — основная стойка, палка внизу сзади. 1—2. Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3—4. Выпрямиться. 5—6. Наклониться вперед, взять палку. 7—8. И. п. Повторить 7—8 раз.

4. И. п. — ноги врозь, палка вверху. 1—3. Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. И. п. То же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

5. . п. — лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1—2. Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. Держать. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1—2. Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. Держать. 4. И. п. Повторить 6—7 раз.

7. И. п. — основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая прямая вперед («пистолет»), 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3—6 раз.

8. И. п. — основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. Поймать палку — и. п. То же правой ногой. Повторить 5—7 раз.

9. И. п. — присед, палка под коленями. 1—3. Стибая руки в локтях, встать. 4. И. п. Повторить 7—9 раз.

10. И. п. — основная стойка, палка спереди. 1. Подбросить палку вверх. 2. Присесть, поймать палку двумя руками. 3. И. п. Повторить 4—5 раз.

11. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 5—7 раз.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах для учащихся IX—X классов**

1. И. п. — стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. Одновременно мах левой ногой в сторону, палку вверх. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — А — ноги шире плеч, палка на лопатках. Б — стоя ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1—2. А — наклоны влево; Б — легко нажимая на палку, помогает наклониться. 3. И. п. 7—9 раз.

4. И. п. — сед с прямыми ногами, спиной друг к другу, палку вверх. 1. А — наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. И. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1-2. А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3-4. А медленно опускается в и.п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 3 – 5 раз.

### **3.6. Утренняя гигиеническая гимнастика**

Значение утренней гимнастики: помогает восстановить мышечный тонус, дисциплинирует; способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; создаёт бодрое, жизнерадостное настроение; сочетание утренней гимнастики водными процедурами очень полезно для закаливания организма; помогает «пробудить» организм, усилить деятельность всех органов и систем; формирует правильную осанку; способствует развитию физических качеств.

Утренняя гимнастика, одна из главных задач которой быстрее преодолеть процессы торможения, остается важнейшим средством и формой двигательной активности. Будет лучше, если вы сами подберете упражнения, которые вам подходят с учетом возраста, пола, состояния здоровья и нижеследующих рекомендаций последовательности их выполнения.

1. Упражнения, помогающие организму преодолеть остаточные явления пониженной работоспособности, – потягивания, ходьба, бег на месте в спокойном темпе.

2. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища – вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, махи руками, повороты и наклоны туловища, вращения таза.
3. Упражнения для ног, таза – полуприседы, приседы, передвижения в приседе, с выпадами.
4. Упражнения для рук, плечевого пояса – отжимания в упорах, подтягивания, упражнения со снарядами. По два-три подхода.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса – упор присев – упор лежа, «велосипед», «ножницы» и т.п.
6. Упражнения на силу, силовую выносливость ног в сочетании с упражнениями, укрепляющими мышечный аппарат сердечно-сосудистую и дыхательную системы – подскоки, прыжки, бег.
7. Упражнения, нормализующие дыхание, выполнение которых рекомендовано после каждой интенсивно выполненной нагрузки.

Установлено, что в утренней гигиенической гимнастике целесообразно не только помочь «проснуться» организму, размять мышцы, но и получить существенную физическую нагрузку (интенсивность выполнения – до появления пота). Комплекс упражнений через каждые 3-4 месяца желательно видоизменять, учитывая недостаточную нагрузку на отдельные группы мышц, необходимость развития нужных физических качеств, укрепления или активизации функциональных систем организма.

Энергозатраты в комплексе – в пределах 80 (вначале) – 200 ккал.

Каждый человек обязан знать особенности своего организма, его околопредельные резервные возможности, уметь пользоваться арсеналом упражнений для активизации интеллектуальной деятельности, повышения работоспособности, дыхательной, восстановительной, аутогенной гимнастики, массажа, самомассажа.

### **Упражнения в течение учебного времени**

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий.

Небольшие (3-5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут организму «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а, закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

Естественно, что нельзя ограничиваться только перечисленными выше рекомендациями и упражнениями.

### **Самостоятельные тренировочные занятия**

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы спортивной тренировки, применяемые в видах спорта.

Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений, воспитания физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание требуемых качеств личности. Это педагогический процесс с многообразными воспитательными, оздоровительными и образовательными задачами.

#### Методы спортивной тренировки.

1. Переменный метод – характеризуется изменением интенсивности работы, чередованием нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации.
2. Интервальный метод – отличается жёсткой регламентацией интервалов отдыха.
3. Равномерный метод – характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности.
4. Повторный – характеризуется околопредельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом и небольшим повторением упражнений в одном занятии.
5. Игровой – оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств.
6. Соревновательный – характеризуется выполнением основного упражнения в условиях специальных состязаний в форме прикидок, контрольной тренировки.

#### **Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между

упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно; сила мышц – через день; специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю; показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю; для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю; прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно; с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

### **Практикум по составлению комплекса**

#### **упражнений утренней гигиенической гимнастики**

Упражнения утренней зарядки должны включать все движения человеческого тела.

1. Движения в шейном отделе позвоночника (наклоны головы в разные стороны, повороты, круговые движения).
2. Сгибания и разгибания пальцев рук.
3. Круговые движения кистями.
4. Движения в локтевых суставах (сгибания и разгибания, круговые движения предплечьями).

5. Движения в плечевых суставах (поднимание рук в различных направлениях, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые прямыми и согнутыми руками).
6. Движения плечами: вперед, назад (сведение лопаток), вверх, вниз, круговые движения.
7. Движения туловищем: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения. Из положения лежа – мостик, прогибание с опорой затылком и согнутыми ногами. Из положения сидя наклон вперед с касанием головой колен.
8. Круговые движения тазом.
9. Маховые движения прямыми ногами вперед, назад, в сторону.
10. Приседания на всей стопе, на носках; на одной ноге.
11. Повороты туловища («скручивание»).
12. Легкий бег, прыжки.

Студенты поочередно проводят с учебной группой по одному упражнению из перечисленных выше. Складывается хороший комплекс. Однако совсем не обязательно каждое движение «отметить» отдельным упражнением. В одном упражнении могут выполняться движения для нескольких частей тела. Например:

I. Исходное положение (и. п.) - стойка ноги врозь: 1 – стойка на носках, руки в стороны ладонями вверх; 2 – руки вверх; 3 – наклон вперед (опуститься на всю стопу), ладонями коснуться пола перед носками ног (колени не сгибать); 4 – и.п.

Очередность упражнений в утренней гимнастике не требует большой строгости, но обязательно соблюдение основного принципа любого занятия физическими упражнениями – постепенное увеличение нагрузки. В комплексе зарядки нагрузка нарастает до предпоследнего упражнения. Последнее упражнение должно быть успокаивающего характера. Повышение нагрузки обеспечивается подбором упражнений и дозировкой (количеством повторений). Требование постепенного повышения нагрузки и необходимость вовлечения в работу всех групп мышц человеческого тела на практике привели к определенной очередности упражнений.

### **Примерный комплекс упражнений.**

*1-е упражнение.* И. п. – сомкнутая стойка, руки на голову, пальцы в замок: 1 – руки вверх, ладонями вверх, пальцы в замок; 2 – И.п.; 3-4 – то же. *Указания.* Темп медленный. Повторить 6 раз. Поднимая руки – вдох, опуская руки – выдох.

*2-е упражнение.* И. п. – узкая стойка ноги врозь: 1 – присед, руки вперед; 2 – встать в и.п.; 3-4 – то же. *Указания.* Приседать возможно ниже, пятки не разъединять, туловище держать вертикально. Темп медленный. Повторить 8-10 раз. Приседая – вдох, вставая – выдох.

*3-е упражнение.* И. п. – упор лежа: 1. поднимая таз вверх, согнуть туловище в тазобедренном суставах (кисти и стопы не сдвигать с места); 2 – И.п.; 3-4 – то же.

*Указания.* Ноги и руки все время выпрямлены, голова приподнята. Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Поднимая таз - выдох, опуская - вдох.

*4-е упражнение.* И. п. – стойка ноги врозь: 1 – наклон прогнувшись (до горизонтального положения), руки в стороны, голову приподнять; 2 – и. п.; 3-4 – то же. *Указания.* При наклоне спина выпрямлена, лопатки соединены. Темп средний. Повторить 8-10 раз, после чего быстро опустить расслабленные туловище и руки вниз. При наклоне туловища – вдох, при выпрямлении – выдох.

*5-е упражнение.* И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в кулак: 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – то же назад. *Указания.* Плечевой пояс расслаблен, амплитуда движений максимальная. Темп средний. Повторить по 4-5 раз в каждом направлении. Дыхание равномерное.

*6-е упражнение.* И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон туловища влево; 2 – наклон туловища вправо; 3-4 – то же. *Указания.* Наклоняться до предела. Темп средний. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону. При наклоне – выдох, проходя вертикальное положение – короткий вдох.

*7-е упражнение.* И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки вперед, ладонями вниз: 1 – мах левой ногой к правой руке; 2 – И.п.; 3-4 – то же правой. *Указания.* Ноги прямые, движение ногой энергичное. Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Поднимая ногу – выдох, опуская ногу – вдох.

*8-е упражнение.* И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – прыжок в стойку ноги врозь; 2 – прыжок в сомкнутую стойку; 3-4 – то же. *Указания.* Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 30-40 раз.

*9-е упражнение.* Ходьба с постепенным замедлением темпа 30-50 секунд. Во время ходьбы встряхивать ногу, расслабляя мышцы (как бы стряхивая с ноги воду).

В этот типовой план можно целенаправленно включать упражнения для усиленного воздействия на недостаточно развитые группы мышц. Для этой цели увеличиваются количество упражнений на «нужные» мышцы и их дозировка, используются отягощения, эспандеры.

#### **4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ**

Каждый классный руководитель в плане воспитательной работы должен предусмотреть проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и участие в них учащихся класса, принимать участие в организации и проведении мероприятий в режиме дня, в туристических походах, прогулок, экскурсий и др., подавая личный пример, убеждал учеников в необходимости занятии физической культурой.

В период повышенных умственных и эмоциональных нагрузок учащихся целенаправленная организация физического воспитания в школе приобретает большое значение, так как от нее в значительной степени зависит, насколько крепкой морально и физически, способной к труду вырастет молодое поколение.

Физкультурные мероприятия входят в ежедневный распорядок дня, и в той или иной мере обязательны для всех учащихся. К ним относятся гимнастика до занятий, физкультурные паузы, физкультурные минуты, физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах в школе, ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня. Эти мероприятия входят в раздел работы учителя-предметника, классного руководителя общеобразовательной школы.

#### **4.1 Гимнастика до занятий.**

Проводится на открытой площадке или в помещении (в коридорах, в классе) непосредственно перед уроками. Она позволяет регулировать состояние центральной системы учащихся, активизировать их внимание, что важно для быстрой настройки на продуктивную учебу. Параллельно решаются оздоровительные задачи. В нее включаются упражнения для мышц плечевого пояса, рук, шеи, способствующие притоку крови к коре головного мозга. Предварительно упражнения комплекса разучиваются на уроке физической культуры.

Школьники выполняют упражнения в повседневной одежде и обуви, поэтому в комплексы включаются упражнения только в положении стоя. Дозировка упражнений невелика — 5-6 повторений; упражнения в беге и прыжках (на месте) - до 15-20 сек. После этого используются упражнения в ходьбе, на дыхание и координацию движений с небольшой физической нагрузкой.

#### **4.2 Физкультурные минуты (ФМ)**

— общеразвивающие упражнения, усиливающие деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем и устраняющие застойные явления в мышцах. Она включает 5-6 упражнений, начинается с упражнений в потягивании и заканчиваются свободными маховыми движениями ног и рук (упражнения на расслабление). В середине комплекса - три упражнения для мышц туловища (спины и живота), ног и рук преимущественно общего воздействия (наклоны, повороты, приседания и другие). Дозировка упражнений - 6-8 повторений. Темп медленный и средний.

В течение учебного дня рекомендуется проводить физкультминутки не менее 2-3 раз. Учитель сам ориентируется, в какой момент лучше прервать урок для кратковременного активного отдыха детей. Как правило, это делается во второй половине урока, чтобы повысить внимание детей, снять нервное напряжение. При выборе упражнений предпочтение следует отдавать наклонам назад и в стороны. В результате длительного сидения на уроках детей устают нижние конечности. Поэтому в комплекс физкультминуток обязательно надо включать приседания, ходьбу на месте, простейшие прыжки и др.

#### **4.3 Физкультурная пауза**

— общеразвивающие упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности. Продолжительность



физкультпаузы 8-10 минут, она включает 6-8 упражнений. Проводить их рекомендуется ежедневно на пике утомления, после 3-4 урока. Физкультпауза включает упражнения в потягивании, упражнения для отдельных частей тела, не принимающие участие в трудовых процессах; упражнения, оказывающие общее воздействие на организм - ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения (выполняются на месте); упражнения на расслабление мышечных групп, принимавших участие в трудовых процессах и операциях; маховые упражнения. Дозировка упражнений - 4-6 повторений. Темп средний или быстрый.

Физкультминутки и физкультпаузы проводятся через 20 - 30 минут работы на уроках в учебное время. После воскресного дня - в понедельник и вторник рекомендуется выполнять физкультминутки, а в последующие дни недели - физкультпаузы. Кроме того, форму отдыха нужно соотносить с конкретной нагрузкой в школе. В те дни, когда бывают наиболее трудные уроки, перед ними лучше выполнять физкультпаузу мобилизирующего характера. В неё включают физические упражнения в быстром темпе. Это способствует притоку крови к коре головного мозга.

В конце уроков применяются физкультминутки, включающие дыхательные упражнения на расслабление.

#### **4.4 Физические упражнения и подвижные игры на удлинённой перемене в школе.**

Используются упражнения с мячами, со скакалкой, лазания, переливания, равновесия, упражнения с гантелями, элементы ритмической гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры для развития двигательных качеств ловкости, скоростно-силовых и быстроты. Проведение таких перемен возлагается на учителей, классных руководителей. Школьники занимаются в повседневной одежде.

Классный руководитель должен следить, чтобы нагрузки не превышали допустимые. Игры большой интенсивности чрезвычайно возбуждают школьников. Они не успевают успокоиться к началу урока и переключиться на учебную деятельность.

Одним из основных условий активных перемен является произвольный характер отдыха, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению намеченных игр и упражнений. Нужно, чтобы учащиеся избрали для расширения двигательной активности тот вид двигательных действий, который им хорошо знаком и наиболее интересен.

Однако учащиеся младших классов не имеют еще достаточного двигательного опыта, чтобы самостоятельно организовать игры. Поэтому в данном случае роль учителя, как руководителя становится особенно важной.

#### **4.5 Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.**

Общеразвивающие упражнения с гантелями (для мальчиков), с обручами, с мячами, скакалками, гимнастическими палками; беговые, прыжковые упражнения, метания, смешанные висы и упоры, медленный бег и бег на скорость, эстафеты, ритмическая гимнастика, передвижения на лыжах, катания на санках, выполнение домашних заданий.

В качестве примера предлагаем комплексы упражнений для гимнастики до начала занятий, физкультминутки и физкультпаузы для учащихся начальных классов.

#### **4.6 Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня.**

##### ***Гимнастика до начала занятий***

1."Лошадка": И. п. - Основная стойка (О. С.), руки на пояс. Ходьба на месте, высоко поднимая голени. При сгибании ноги носок оттянуть. Спину и голову держать прямо, локти в стороны.

2."Силачи": И. п. - Стойка (Ст.) ноги врозь, 1-2 - руки к плечам, кисть в кулак - вдох (напрячь мышцы рук), 3-4 - руки вниз - выдох (расслабить руки).

3."Пружинка": И. п. - Ст. ноги врозь, стопы параллельны. 1 - присед, руки на колени - выдох (спина прямая, локти в стороны, движения пружинящие), 2 - и.п., 3,4 - то же.

4."Насос": И. п. — широкая ст. ноги врозь. 1 - наклон туловища влево, левая рука скользит по левому бедру вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх, 2 - и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

5."Петрушка": И. п. - Ст. ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперед, пальцы разведены. 1 - наклон прогнувшись, 2 - и.п., 3,4 - то же.

6."Винтик": И. п. — Узкая ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжки на двух ногах с поворотом направо, 2 - прыжок в и.п., 3 - прыжок на двух ногах с поворотом налево, 4 - прыжок в и.п.

##### ***Физкультминутка***

###### **1 класс**

###### ***Комплекс № 1 (сидя на стуле)***

1. И.п. - Руки на краю парты. 1 - встать, 2 - сесть, 3,4 - то же.

2. И.п. - Руки на поясе. 1 - поворот вправо, локтем правой руки достать спинку сиденья, 2 - и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

3. И.п. - Руки за голову, локти вперед. 1 - локти в стороны, прогнуться, 2 - и.п., 3,4—то же.

###### ***(стоя)***

1. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон назад, прогнувшись, руки вверх, 2 - и.п., 3,4-то же.

2. И.п. - То же, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, 2 - поворот туловища влево, 3,4 - то же.

3. И.п. - Основная стойка, 1-4 - поворот направо переступанием, 5-8 - то же, налево.

*Комплекс № 2 (сидя на стуле)*

1. И.п. - Руки на парту. 1,2 - руки вверх, потянуться, 3,4 - и.п.

2. И.п. - Сесть лицом к проходу, руки на сиденье около спинки. 1 - наклон вперед, кистью коснуться пола, 2 - и.п., 3,4 - то же.

3. И.п. - Локти на столе, пальцы в кулак. 1 - разжать пальцы, 2 - сжать пальцы в кулак, 3,4 - то же.

*(стоя)*

1. И.п. - Ст. ноги врозь, руки на пояс, большие пальцы вперёд. 1 - прогнуться назад, 2 - и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. - То же, руки на пояс. 1,2 - два пружинистых наклона туловища вправо, 3,4 - то же влево.

3. И.п. - Узкая ст. ноги врозь, руки за спину. 1 - полуприсед, 2 - и.п., 3,4 - то же.

**2 класс**

*Комплекс № 1 (сидя на стуле)*

1. И.п. - Руки за голову, пальцы в замок. 1 - руки вверх, ладонями вверх, прогнуться, посмотреть на руки, 2 - и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. - Руки на пояс. 1 - встать, выйти из-за парты, 2 - и.п., 3,4 - то же.

3. И.п. - Руками держаться за сиденье. 1 - сед углом (выпрямить ноги вперёд), 2 - и.п., 3,4 - то же.

*(стоя)*

1. И.п. - Ст. ноги врозь, руки перед грудью. 1 - подняться на носки, отведение согнутых рук назад, 2 - и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. - О.С., руки за голову. 1 - правую назад на носок, руки вверх в стороны, 2 - и.п., 3,4 - то же, другой ногой.

3. И.п. - Ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

*Комплекс №2 (сидя на стуле)*

1. И.п. - Руки на парте, 1-8 - сжимая, разжимая пальцы рук на каждый счёт, поднять руки вверх, 9-16 - и.п.

2. И.п. - Руки к плечам. 1 - наклон вправо, левую руку вверх, 2 - и.п., 3,4 - то же, в левую сторону, правую руку вверх.

3. И.п. - Руки к плечам. 1 - руки вверх, хлопок в ладоши, 2 - и.п., 3,4 - то же.

*(стоя)*

1. И.п. - Ст. ноги врозь, руки к плечам. 1 - подняться на носки, руки вверх, 2 - и.п., 3,4 - то же.

2. И.п. - Ст. ноги врозь. 1 - наклон, руки вперед вверх (стараться руками коснуться пола), 2 - и.п., 3,4 - то же.

3. И.п. - Ст. ноги врозь, руки за спину. 1 - наклон туловища влево, левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

### **3 класс**

#### *Комплекс № 1 (сидя)*

1. И.п.- Руки за голову, 1,2 - руки вверх, потянуться, 3,4 – и.п.

2. И.п. - Руки к плечам, локти вперёд. 1 - поворот головы вправо, локти в стороны, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону.

3. И.п. - Руки вперёд, ладонями вверх. 1 - согнуть руки в локтевых суставах, пальцы в кулак, 2 – и.п., 3,4 - то же.

#### *Комплекс № 2 (сидя)*

1. И.п. - Руки согнуть в локтевых суставах, положить на парте. 1 – руки за голову, локти вперёд, 2 - локти в стороны, 3 - локти вперёд, 4 - и.п.

2. И.п. - Руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо, 2 - наклон туловища вперёд, 3 – наклон туловища влево, 4 - и.п.

3. И.п. - руки на пояс. 1 - разогнуть ноги в коленных суставах, руки вперёд, 2 – и.п., 3,4 – то же.

#### *Комплекс № 3 (стоя)*

1. И.п. – О.С. 1 - Медленно подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться назад, 2 – и.п., 3, 4 - то же.

2. И.п. - Узкая ст. ноги врозь, руки за голову. 1 - присед, руки вперёд, 2 – и.п., 3,4 - то же.

#### *Комплекс упражнений на расслабление (стоя)*

1. Поднять одну руку вперёд и дать ей свободно упасть.

2. Поднять руки в стороны и дать им упасть, раскачивая ими в стороны.

3. Поднять руки вверх и дать им упасть с последующим раскачиванием вперёд-назад.

4. Медленные круговые движения головой, ноги слегка согнуты.

### **Физкультпауза**

#### *Комплекс № 1*

1. Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра и размашистыми движениями руками (20 шагов).

2. И.п. - Ст. руки в стороны ладонями вверх. 1 - руки к плечам, локти вниз, кисть в кулак, 2 – и.п., 3,4 - то же (6 раз).

3. И.п. - О.С. 1 - дугами вперёд руки вверх, правую назад на носок, прогнуться в грудном отделе позвоночника, 2 – и.п., 3,4 - то же, левую назад на носок (6 раз).

4. И.п. - Ст. ноги врозь, руки перед грудью, 1,2 - отведение согнутых рук назад, ладонями вверх, 3,4 - поворот туловища вправо, отведение прямых рук назад, 5,6 - отведение согнутых рук назад, 7,8 - поворот туловища влево, отведение прямых рук назад (4 раза).

5. И.п. - Узкая ст. ноги врозь. 1 - полуприсед, руки вперёд, - присед, руки вперёд, 3 - выпрыгивание из приседа, руки вверх, 4 - и.п. (6 раз).

6. И.п. - Ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, руки вперёд - вверх, 2 – и.п., 3 - наклон прогнувшись, руки в стороны, 4 – и.п. (6 раз).

7. И.п. - Ст. ноги врозь, руки к плечам, 1,2,3 - наклон туловища вправо, руки вверх, 4 - и.п., 5-8 - то же, в другую сторону (4 раза).

8. И.п. - О.С., руки на пояс. 1 - согнуть правую ногу вперёд, 2 – и.п., 3 – мах согнутой правой ногой вперёд, 4 - и.п., 5-8 - то же, левой ногой (8 раз).

#### *Комплекс № 2*

1. Построение на своих местах у столов, лицом к учителю. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2. И.п. - Сомкнутая ст. ноги врозь, руки вниз, пальцы в замок, ладонями вниз. 1 - подняться на носки, руки вверх, ладонями вверх, 2 – и.п., 3,4 – то же (6 раз).

3. И.п. - О.С., руки на пояс. 1- присед, руки вперёд, спина прямая (на полной стопе), 2 – и.п., 3,4 - то же (8 раз).

4. И.п. - Сидя на стуле, прижаться спиной к спинке стула, руки на пояс. 1 - наклон туловища влево, левая рука скользит по ножке стула до пола, 2 – и.п., 3,4 - то же, в другую сторону (8 раз).

5. И.п. - То же, руки за голову. 1 - наклон туловища вперёд (спина прямая, смотреть вперёд), 2 – и.п., 3,4 - то же (6 раз).

6. И.п. - сидя на стуле, руки вперёд вниз, ладони на столе, 1 - сед углом, согнув ноги (приподнять согнутые в коленях ноги, спину держать прямо), 2 – сед углом (выпрямить ноги, спину держать ровно), 3 - сед углом, согнув ноги (согнуть ноги, спину держать ровно), 4 – и.п. (поставить ноги на пол) (6 раз).

7. И.п. - О.С., руки на пояс. 1-4 - прыжки на правой ноге вперёд, назад, 5-8 - прыжки на левой ноге вперёд, назад (4 раза).

8. Ходьба на месте (20 шагов).

#### **4.7 Активная, или подвижная перемена**

Регулярное выполнение физических упражнений и подвижных игр на активной перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность. Проведение таких перемен возлагается на учителей, классных руководителей, пионерских вожатых, физкультурный, пионерский и комсомольский актив школы. Особая роль в этом отводится учащимся старших классов — общественным инструкторам. Игры и упражнения во время больших перемен рекомендуется проводить на открытом воздухе. В случае неблагоприятных погодных условий (дождь, сильный мороз, ветер и др.) занятия переносятся в помещение школы — в хорошо проветренные коридоры. Школьники занимаются в повседневной одежде; в холодную погоду надевают куртки, пальто, головные уборы, соответствующую обувь. Комплексы физических упражнений, выполняемые под музыку, и подвижные игры необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей

учащихся. При этом используется материал учебной программы по физической культуре: общеразвивающие и танцевальные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мелким спортивным инвентарем и др. Ученики подготовительных и младших классов не имеют еще достаточного двигательного опыта, чтобы самостоятельно организовать игры. Поэтому в данном случае роль учителя-классовода становится первостепенной. Дети очень любят, когда игры сопровождаются советами и подбадриванием. Школьники IV—VI классов более самостоятельны и предпочитают игры, в которых требуется проявлять инициативу, принимать быстрые решения. Тем не менее, классный руководитель должен помогать им в организации игр, судействе. Учитывая, что физические возможности мальчиков и девочек в этом возрасте существенно различаются, следует, начиная с IV класса предусмотреть некоторые игры по интересам с учетом пола и физических возможностей. Учащимся старших классов импонируют самостоятельные игры. Как правило, они отдают предпочтение таким упражнениям, как броски мяча в баскетбольную корзину, в гандбольные и футбольные ворота, занятия с гантелями, гириями, кросс в медленном темпе и т. д. Классный руководитель должен следить, чтобы нагрузки не превышали допустимые. Игры большой интенсивности чрезвычайно возбуждают школьников, они не успевают успокоиться к началу урока и переключиться на учебную деятельность. Одним из основных условий активных перемен является произвольный характер отдыха, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению намеченных игр и упражнений. Нужно, чтобы учащиеся избрали для расширения двигательной активности тот вид двигательных действий, который им хорошо знаком и наиболее интересен.

### 1 - 3 КЛАССЫ

«Пустое место». Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого, руки за спину. Водящий бежит с внешней стороны круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого, коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, поднимая руки вверх, приседают друг перед другом и т. п.

Водит тот, кто не успел занять пустое место.

### 4 – 6 КЛАССЫ

«Попади в мяч». Посреди площадки лежит волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18—20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый из игроков одной команды (по жребию) получает по маленькому мячу. По команде учителя игроки бросают мячи

в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

## 7 – 8 КЛАССЫ

«Бег командами». Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждый в колонне обхватывает руками стоящего впереди. Перед колоннами проводится стартовая черта. Напротив каждой колонны на расстоянии 15—20 м кладут предметы, обозначающие места поворота команд.

По сигналу учителя все стоящие в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше прошли стартовую черту.

## Игры на переменах

«Покажи мяч!»

По команде учителя дети подбрасывают и ловят мячи (6—8 раз). Учитель говорит: «Покажи мяч!» — и дети поднимают его над головой. Игра повторяется 3—4 раза.

«Воробышки».

Посредине площадки чертятся (или прокладываются шнурками) на расстоянии 3—4 м две параллельные линии. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой — луг. Воробышки (дети) махая руками, как крыльями, свободно передвигаются по полю. Учитель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и прыгайте по дорожке!» Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда все ребята окажутся по другую сторону дорожки, учитель вновь разрешает летать, не переходя черту. Игра повторяется. В конце учитель отмечает лучших «воробьев».

## Физкультминутка (1 – 3 классы)

«С бережка на бережок».

Посредине площадки на землю кладут шнур — это ручеек. Школьники идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Учитель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей.

Дети с места толчком двух ног перепрыгивают через ручей по 5—6 раз туда и обратно. Учитель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется 3—4 раза.

### **«Птицы и дождь».**

На площадке, недалеко от гимнастической стенки, бегают дети — это птицы. Учитель говорит: «Дождь пошел», «Буря налетела» и т. п. Птицы спешат укрыться на дереве (гимнастической стенке). Через некоторое время учитель говорит: «Солнце выглянуло», «Дождь прошел» и т. д. Ребята слезают со стенки и вновь бегают по площадке. Учитель следит, чтобы дети бегали по всей площадке.

### **Игры на переменах (3 класс)**

#### **"Защити товарища!"**

Ребята стоят в кругу. Выбирают двух водящих. Один из них встает в центр круга. Учащиеся стараются попасть мячом в водящего (в голову целиться запрещается). Второй водящий защищает своего товарища, отбивая мяч руками и ногами, прикрывая туловищем. При попадании мячом в первого водящего попавший занимает его место, первый водящий защищает товарища, а второй (допустивший попадание) становится в круг, и игра продолжается.

#### **"Догони свою пару!"**

Ребята стоят парами у двух линий на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. По сигналу руководителя они бегут до противоположного края площадки (20 - 30 метров). Стоящий сзади старается догнать впереди бегущего. Обрато дети идут шагом. После трех пробежек они меняются местами. Побеждает тот, кто большее число раз догнал впереди стоящего.

### **Физкультминутка (4 – 6 классы)**

#### **Эстафета со скакалкой.**

Школьники стоят у черты в 4 колонны. В руках у стоящих впереди скакалки. По команде руководителя они бегут, прыгая через скакалки, до мячей, лежащих у противоположного конца площадки, и обратно. Подбежав к колонне, передают скакалку следующему школьнику, а сами занимают место в конце колонны. Упражнение выполняют следующие ребята. Побеждает колонна, игроки которые лучше выполнили упражнение или закончили первыми. Игра повторяется 3 - 4 раза.

### **Игры на переменах (2 класс)**

#### **«Прыжок за прыжком».**

Играющие делятся на две команды. На земле (полу) чертится линия. Игрок одной команды подходит к линии и прыгает от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть через линию в сторону соперника.

### **Физкультминутка (7 – 8 классы)**



### **«Борьба за мяч».**

Ученики делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу ребята стараются быстрее, выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет руководитель). Игра продолжается до 10 мин. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **Динамический час**

Для детей подготовительного и младших классов рекомендуются следующие подвижные игры и физические упражнения. Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Быстро возьми, быстро положи!», «Перемени предмет», ловишка «Ноги от земли», «Ловишка в кругу», «Ловишка! Бери ленту!», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару!», «Не мочи ног!», «Горелки», «Веселые соревнования» и др.

Игры с прыжками: «Лягушка и цапля», «Не попадись!», «Волк во рву».

Игры с лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры с метанием и ловлей: «Охотники и звери», «Ловушка с мячом», «Стой!», «Кого назвали, тот и ловит».

Игры с несколькими движениями. Несложные эстафеты (с бегом, прыжками, подлезанием, перешагиванием и др.).

Игры с элементами спорта, для выполнения которых ребята должны научиться выполнять некоторые упражнения, характерные для этих видов спорта.

Для школьников младшего и среднего возраста динамический час продленного дня используется как одна из эффективных форм активного отдыха, способствующая расширению двигательной активности учащихся и совершенствованию физических качеств, подготовке к сдаче нормативов комплекса БГТО. Игры с умеренной и большой интенсивностью действий, требующие большой затраты сил и энергии, должны чередоваться с кратковременными перерывами — активным отдыхом. Игры способствуют развитию и совершенствованию ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также гибкости и способности произвольно расслаблять мышцы. О развитии ловкости школьника можно судить по тому, какими сложными движениями он владеет и какое время ему необходимо для достижения большей точности движений.

Для развития ловкости целесообразно использование игр, побуждающих учеников незамедлительно переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке («Салки» — 1 класс, «Зайцы в огороде» — 2 класс, «Подвижная цель» — 3 класс). В младшем школьном возрасте быстро совершенствуется способность к различным точным движениям, характеризующим ловкость и координацию. Этому помогают игры с метанием мяча в цель, подбрасыванием, перебрасыванием и ловлей мяча, различные сложные манипуляции с мелкими предметами — палочка ми, колечками, кубиками и т. д.

Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в статическом положении и при движении. Основными упражнениями для воспитания равновесия служат игры-эстафеты, включающие ходьбу и бег по скамейке или бревну различными способами (например, эстафета с лазаньем и перелезанием и пр.).

Игры, рекомендуемые для развития силы, не должны быть предельными по нагрузке. Максимальные напряжения и предельные по объему нагрузки связаны с большими энергозатратами, а это может привести к общей задержке роста школьников. В младшем школьном возрасте воспитание силы мышц может применяться только как основа для развития быстроты и выносливости. Для воспитания силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке («Кто дальше бросит» — 1 – 2 классы, «Альпинисты» — 3 класс и др.). Для воспитания силовой выносливости у школьников младших классов используются игры и упражнения, требующие достаточно длительного сохранения определенных поз: стояние на носках, упражнение «ласточка», смешанные висы, упоры и др. Для совершенствования статической выносливости может применяться игра «Замри!», игры-эстафеты «Не упади!», «Дни недели» и др. К играм, способствующим воспитанию силовой выносливости динамического характера, относятся двигательные действия с многократным сгибанием и разгибанием рук в положении упора, смешанные висы, приседания, переползания и др. («Через речку по бревну», «Кролики», «Пчелы и медвежата», «Пройди под шнуром!» и др.).

Основное внимание на динамическом часе продленного дня должно отводиться играм, совершенствующим быстроту движений. При воспитании быстроты ставятся две основные задачи: увеличение скорости одиночных простых движений и увеличение частоты движений в действиях, связанных с перемещением всего тела в пространстве. Чтобы совершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами движущийся предмет, используются подвижные игры с большими и малыми мячами (для тенниса, настольного тенниса), воланами для бадминтона.

Реакция выбора — это нахождение наилучшего способа действия или ответа на действия противника. В предлагаемой игре количество возможных вариантов сначала должно быть очень небольшим. Каждый из них заранее хорошо осваивается детьми, и только после этого игра или упражнение осваивается полностью (например, «Космонавты», «Туристы» и др.). Имеется и другой метод совершенствования реакции выбора, при котором воспитатель ставит перед учащимися только общую задачу, например, предлагает преодолеть в максимально быстром темпе несколько препятствий, составленных из разных предметов. Каким способом преодолеть каждое из них и в каком порядке, учащиеся выбирают сами, соответственно своим физическим возможностям.

На динамическом часе для тренировки у школьников быстроты реакции на внезапный звуковой, зрительный сигналы широко используются игры «Совушка» — (1 класс), «Вызов номеров» (2 класс), эстафета с бегом(3 класс).

Для воспитания быстроты движений применяются игры- упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время («Команда быстроногих» — 1 класс, «Сквозь стенку» — 2 класс, «Стой—беги!» — 3 класс). Кроме развития быстроты в 1 задачи динамического часа продленного дня входит также формирование у школьников способности выполнять скоростную работу возможно более длительное время.

Выносливость воспитывается путем применения физических упражнений и игр с общей физической нагрузкой, несколько больше той, которую школьник привык переносить.

В процессе выполнения таких нагрузок организм постепенно адаптируется к состоянию утомления, приобретает способность выполнять то или иное движение более длительно, а затем быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

Для воспитания выносливости у школьников подготовительных и младших классов широко применяются игры с краткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Например, в игре «Стая» по площадке медленно бегут дети — стая птиц. Впереди вожак, который ведет стаю по площадке вокруг различных спортивных сооружений в течение 2—2,5 мин. (вожака обгонять не разрешается). Затем по знаку воспитателя стая рассыпается. Каждый стремится быстро найти какое-нибудь укрытие (дерево, куст) или вспорхнуть на веточку (бревно, скамейка и т. п.). «Птица», спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры. Назначается новый вожак, и стая летит за ним в другую сторону. Игра повторяется 4—5 раз. В конце отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут.

### ***Физические упражнения на удлинённой перемене с предметами***

#### **Примерные упражнения с малыми мячами для детей 8-9 лет.**

1. Подбросить мяч и поймать его двумя руками.
2. То же, но во время полёта мяча сделать один, два, три хлопка в ладоши (как можно больше сделать хлопков за время полёта мяча).
3. То же, но сделать хлопок в ладоши впереди и за спиной.
4. Подбросить мяч, повернуться на 360 и поймать его после первого подскока.
5. То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на землю.

6. Передать мяч за спиной из одной руки в другую то в одну, то в другую сторону.

7. Ударить мяч о землю одной рукой и поймать другой.

8. То же, но при ударе мяча о землю сделать приставной шаг.

### **Примерные упражнения с малыми мячами для детей 10-12 лет**

1. Подбросить мяч и поймать, не сходя с места.

2. Подбросить мяч одной рукой, а поймать другой.

3. Подбросить мяч, успеть коснуться земли одной рукой (двумя руками) и поймать.

4. Положить мяч между носками, выпрямиться и, не сгибая ног, наклониться, взять мяч (упражнение для развития гибкости).

5. Наклониться вперёд, левой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, вторично наклониться и взять мяч правой рукой (упражнение для развития гибкости).

6. Ударить мяч о землю левой рукой под поднятой правой ногой, поймать правой рукой.

7. Подбросить мяч правой рукой за спиной и поймать его впереди левой. После освоения броска правой научиться бросать левой.

8. То же, но поймать одной рукой.

9. «Чей мяч подскочит выше»: сильно ударить мяч о землю, чтобы он подскочил как можно выше.

10. Зажать мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать.

11. Подбросить и поймать мяч во время ходьбы и бега.

12. Во время ходьбы и бега ударить впереди себя мяч о землю и поймать его.

**Примерные упражнения с гантелями для детей 13-14 лет** (вес гантелей для девочек - 200-300 г., для мальчиков - 300-500 г.).

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вниз.

Круговые движения двумя руками вперёд и назад.

1 - руки вперёд, 2 - руки вниз, 3 - руки вверх, 4 – и.п.

1 - руки через стороны вверх, 2 – и.п., 3,4 - то же.

1 - согнуть руки, 2 – и.п., 3 - согнуть руки, ладонями вперёд, 4 - и.п.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – правую руку вверх. 2- и.п., 3 – левую руку вверх, 4 – и.п. 1 – руки вверх, 2 – и.п., 3,4 – то же.

1 – правую руку вперед, 2 – и.п., 3 – левую руку вперед, 4 – и.п. 1 – руки вперед, 2 – и.п., 3,4 – то же.

Исходное положение – руки в стороны.

1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п., 3,4 – то же, в др. сторону то же, но в наклоне прогнувшись 1 – руки к плечам, 2 – и.п., 3,4 – то же.

1 – руки к плечам, локти назад посмотреть вверх, 2 – руки вперед, 3 – руки к плечам, локти назад, посмотреть вверх, 4 – и.п.

1 – наклон туловища вправо, 2 – и.п., 3 – наклон туловища влево, 4 – и.п.

Пружинящие движения для ног (с гантелями в руках) на носках, руки вниз то же, руки вверх пружинящие полуприседы выпады правой и левой ногами (руки вверх, вниз, в стороны) на одной ноге в широкой стойке ноги врозь, руки вперед приседания на одной ноге (можно с опорой о стену, дерево свободной рукой, дальней от опоры), на двух.

Беговые и прыжковые упражнения прыжки на правой (левой) ноге через разложенные в ряд гантели прыжки в шаге, перепрыгивания через гантели прыжки с места с гантелями в руках (6-8 темповых прыжков) различные эстафеты со сменой, переключением и сбором гантелей.

## **5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### ***Организация и проведение мероприятий***

Наряду с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, к которым относятся гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня, учитель должен проводить внеклассные мероприятия. Например, «День здоровья», однодневный поход выходного дня (с привлечением родителей), соревнования по подвижным играм и другие состязания, соревнования «Веселые старты».

«Веселые старты» - это соревнования чаще между двумя командами. Учитель начальных классов, классный руководитель организуют эти соревнования с учащимися своего класса, между звеньями. Вся программу соревнований необходимо тщательно продумать. «Веселые старты» должны быть интересными, веселыми и спортивными. Планируя и проводя их каждый месяц или четверть, учитель решает важную задачу: он дает возможность участвовать всем детям, доставляет радость всем учащимся класса.

Сначала следует наметить программу. Она составляется из различных игр, эстафет, конкурсов, рассчитанных на развитие физических качеств. Но в каждом номере должны присутствовать азарт и движения.

Необходимо учесть, что если состязание пройдет вяло, с большими организационными паузами, если учитель не сумеет стимулировать активность детей или ошибется в определении победителей, их невозможно будет мобилизовать на следующий подобный старт.

В связи с этим нужно запомнить ряд положений. Программа должна начинаться с игр, способствующих организации внимания, психологическому настрою на выполнение участниками более трудных заданий. Сюда входят игры на внимание, игры с участием всех ребят. Далее содержание соревнований усложняется. Заканчиваются «Веселые старты» комбинированной эстафетой, где участники выполняют различные задания.

Как бы ни были просты отдельные игры, конкурсы, составляющие программу «стартов», есть необходимость предварительно отрепетировать ее для уточнения правил и нюансов судейства, для гарантии организованности, выигрыша во времени. Важно, что это будет и хорошей тренировкой участников.

При проведении «Веселых стартов» нужно помнить, что учащимся I - II классов еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них сложны, и поэтому с большим удовольствием они играют в некомандные игры.

У детей 9-10 лет (III – IV классы) заметно прибавляется сила, улучшаются координационные возможности, быстрота, ловкость, выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом. Детям этого возраста уже доступны игры довольно сложные по содержанию.

Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов.

Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх с детьми 9-12 лет несколько увеличивается. Более строгим становится судейство, чаще используются полюбившиеся игры. В играх ярче выражен элемент соревнования.

Проведение «Веселых стартов» возлагается на учителя начальных классов (классного руководителя) и судейскую коллегию, состоящую из числа родителей. Ведущий (учитель) напоминает участникам правила состязаний, их оценку, поддерживает порядок и дисциплину, комментирует ход поединков, сообщает их итоги секретарю, ведущему подсчет очков. Секретарь, в свою очередь, информирует об этом участников и зрителей (друзья и родственники детей, учащиеся параллельных классов), записывает результаты на стенде. Два-три судьи помогают ведущему в проведении соревнований, определении победителей и так далее. При проведении соревнований инвентарь должен быть подготовлен заранее и находиться под рукой.

Во избежание больших пауз, участников необходимо заранее разделить на команды, назначить капитанов. Каждая команда должна заранее придумать название своей команды, девиз, желательно эмблему команды – это поможет стимулировать активность и заинтересованность детей. Нарисованные на бумаге или вышитые на кусочке былой ткани эмблемы пришиваются (но не крепятся булавкой) на месте нагрудного номера.

Необходимо также заранее разработать шкалу очков за критерий оценки мест отдельных состязаний при подведении итогов.

За каждую ошибку, допущенную командами (игроками) в играх, конкурсах, эстафетах, высчитывается по одному очку. Если при выполнении какого-либо задания предвидится большое количество ошибок, то количество очков за победу и поражение на этом этапе можно увеличить. Например, вместо присуждения

четырёх очков за победу и двух очков за поражение в конкурсе можно дать шесть очков за победу и три за поражение.

Желательно, чтобы в судейской комиссии присутствовали представители администрации школы (директор, завуч по учебной, воспитательной работе). После подведения итогов проводится награждение грамотами, либо значками, книгами и так далее. Также желательно привлечение родителей не только к судейству, но и к участию в конкурсах и состязаниях.

В проведении «Веселых стартов» ведущее место занимают эстафеты. Эстафетный бег – одно из самых эмоциональных командных соревнований и захватывающее зрелище. Разнообразные виды эстафет используются в различных условиях для решения задач по выработке ловкости, скоростных качеств, закрепления таких навыков, как преодоление препятствий, владение мячом, скакалкой и другими предметами. Судьбу команды в эстафете решает каждый из ее членов. Плохой результат, потеря эстафеты, нарушение правил кем-либо из них могут свести на нет усилия всей команды. Поэтому ответственность за коллектив заставляет каждого выполнять задание на предельной скорости и, в то же время, без ошибок.

#### ***Методические указания проведения эстафет***

- В первую эстафету включать простые задания.
- После проведения двух-трех эстафет с большой физической нагрузкой провести эстафету с малой нагрузкой.
- Заканчивать эстафеты комбинированной эстафетой (если она запланирована).
- Для уменьшения возможности нарушения правила, запрещающего пересечение стартовой линии принимающим эстафету до ее получения, а также для лучшей организации правильного построения участников команд можно дать задание передавать эстафету, обежав колонну.
- Желательно избегать применения гимнастической палки в качестве эстафеты. Участники, стремясь быстрее ее передать, держат палку за один конец, а другой направляют вперед на принимающего эстафету. Это чревато получением травмы одним из участников. Если подобная эстафета все же запланирована (например, эстафета с перешагивание через палку), то палку можно класть после выполнения задания на пол перед своей колонной, иначе дать задание обежать свою колонну и передать гимнастическую палку следующему участнику, держа за середину и в вертикальном положении.
- В силу повышенной эмоциональности учащиеся начальных классов не могут соблюдать порядок в колоннах. Поэтому участников можно организовать следующим образом: посадить их на скамейки (верхом), расположенные параллельно друг другу или поставленные под углом друг к другу. Второй вариант предпочтительнее, так как улучшается обзор происходящих событий для всех участников. После того, как головные выполнили старт,

вторые встают к стартовой линии. Остальные участники двигаются вперед. И так далее.

- Внимательно следить за выполнением задания, своевременно исправлять ошибки.
- Четко определять победителей. Младшие школьники чутко реагируют на ошибки взрослых, считая их проявлением несправедливости.
- Напротив команды ставить стойки (кегли и т.п.). Во избежание получения травмы лучезапястного сустава исключать касание стены рукой.
- Избегать встречного бега, то есть организовывать эстафету таким образом, чтобы у детей не было шансов столкнуться друг с другом.
- Задействовать детей из числа освобожденных в качестве помощников (следить за ошибками, финишированием, подготавливать инвентарь).
- Сразу пресекать споры, кратко объяснив ситуацию и тут же продолжив проведение соревнований далее.
- После объяснения новой эстафеты выполнить пробный старт с целью (как указывалось выше) уточнения правил и нюансов выполнения заданий, для гарантии организованности (во время подготовки к соревнованиям).
- Организуя эстафеты с преодолением препятствий (одно или несколько: рвы, барьерчики, бревна для равновесия, подлазы и др.), с кувырками, различными равновесиями, необходимо учитывать, во-первых, что команды должны быть в одинаковых условиях; во-вторых, безопасность при преодолении препятствий. Они расставляются так, что наиболее опасные нужно преодолевать на небольшой скорости: у старта, после поворота или после подрезания.
- При неравном количестве участников одному из играющих в команде с меньшим количеством людей придется выполнить задание дважды. Нужно поставить его первым. Он же будет завершать эстафету.
- Обязательно подвести итоги.
- Не надо браться за проведение эстафеты, которую не усвоили или недостаточно продумали ее проведение.
- Добиваться строгого выполнения правил игры.
- В любой игре нужно стремиться, чтобы не выводить из игры проигравших, а «наказывать» их штрафными очками.
- Смекалка, ловкость, храбрость – хорошие качества. Но не надо позволять наиболее сильным учащимся «затмевать» других, ставить себя выше других, показывать свое эгоистическое «Я».
- В командных играх действует закон «Один – за всех, и все – за одного». Неудача одного участника еще не означает проигрыша в соревнованиях всей команды.
- Борьба ведется до конца при любых сложившихся обстоятельствах. Каждая команда (в особенности проигравшая) по достоинству оценивает игру противника и благодарит за труд судью.



## 5.1. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Веселые старты" №1

**Форма проведения:** спортивная эстафета

**Место проведения:** спортивный зал

**Возраст:** 8 - 10 лет

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Инвентарь:** кегли, баскетбольные мячи, воздушные шары, теннисные мячи, 9 веревочки, 3 тарелки, "ковры - самолеты" (обычные коврики), листочки с буквами, листочки с вопросами.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр - "Веселые старты"! И наш спорт спортивный зал превращается в веселый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! А победит та команда, которая не испугается трудностей и преодолет все препятствия. Желаю вам успеха!

**Ведущий:** Теперь пришло время познакомиться с командами. В соревнованиях участвуют 3 команды по 6 человек. Названия команд соответствует названию цвета на отличительных знаках на груди каждого игрока: 1.команда "Желтых"; 2.команда "Синих"; 3.команда "Красных"

**Ведущий:** Каждая эстафета будет оцениваться по трехбалльной системе. Всего будет 10 эстафет плюс визитная карточка и девиз каждой команды.

А сейчас я предлагаю командам выбрать капитанов. Капитаном может быть только самый ловкий, самый смелый, самый сообразительный. Есть такие в ваших командах?

**Дети:** Есть! (выбирают капитанов)

**Ведущий:** Краткий рассказ об объединениях будет визитной карточкой каждой команды. Для этого вам нужно ответить на три вопроса (раздать командам листочки с вопросами). Совещается вся команда, отвечают капитаны. Время для обсуждения три минуты. Время прошло.

1. Как называется объединение, в котором вы занимаетесь?
2. Назовите Ф.И.О. вашего педагога?
3. Чем вы занимаетесь в объединении?

**Ведущий:** Итак, команды теперь нам знакомы. Ну и конечно у каждой спортивной команды есть свой девиз. А какой девиз у наших команд мы сейчас узнаем. Звучат девизы.

Спасибо командам.

Итак, с командами и членами жюри познакомились, пора начинать соревнования!

### **1 эстафета.**

*"Разминка"*. Игрокам каждой команды нужно добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли стараясь их не зацепить и не уронить и вернуться обратно обычным бегом.

### **2 эстафета.**

*"Бег на одной ноге"*. По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее, таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передает эстафету следующему игроку.

### **3 эстафета.**

*"Черепашки"*. В этой эстафете вы будете черепахами. Черепахи будут ползать на четвереньках с тарелкой на спине. Играющие встают в три колонны у черты. Напротив каждой команды на расстоянии 6 метров стоит по одному флажку или одной кегле. По сигналу играющие, стоящие первыми встают на четвереньки, им на спину ставится тарелка и они ползут до флажка. Огибают его и ползут обратно, ставят тарелку на спину следующему игроку в своей команде.

### **4 эстафета.**

*"Кенгуру"*. А сейчас вы превратитесь в кенгуру, и будете выполнять прыжки с мячом между ног. По сигналу играющие, стоящие первыми, зажав мяч между коленями, прыжками передвигаются к кегле стоящей в конце зала, огибают её и так же возвращаются обратно.

### **5 эстафета.**

*"Дружба"*. Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до финишной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надувных шаров.

### **6 эстафета.**

*"Змейка"*. Участвует вся команда сразу. Игроки каждой команды встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде каждая команда бежит змейкой между расставленными кеглями, стараясь их не зацепить и не уронить.

### **7 эстафета.**

*"Бег на трех ногах"*. У двух игроков связывают ноги: правую ногу одного и левую другого. Обнявшись друг с другом, игроки передвигаются до противоположной стены и обратно. Затем точно также следующая пара "близнецов".

### **8 эстафета.**

*"На ковре-самолете"*. Участник садится на "ковер-самолет", берется за него руками, отталкивается ногами, добирается до финишной отметки, затем взяв в руки "ковер-самолет" бежит обратно и передает его следующему игроку.

### **9 эстафета.**

*"Ветер"*. Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик. Он дует на него и таким образом передвигает до финишной отметки, после чего берет шарик в руки, бегом возвращается к месту старта и передает шарик следующему игроку.

### **10 эстафета.**

"Смекалка". Каждому из игроков трёх команд нужно добежать до стула у противоположной стены и перенести по одному листочку с написанной буквой. В конце эстафеты каждая команда складывает из принесённых букв слово на полу. Кто первым сложит правильно слово тот и победит.

Слова: СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ.

**Подведение итогов.**

**Награждение команд.**

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное - получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

На этом мы прощаемся с вами. До свидания! До новых встреч!

## **5.2. Примерный сценарий внеклассного мероприятия "Весёлые старты" №2**

**Форма проведения:** спортивная эстафета

**Место проведения:** спортивный зал

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Ход мероприятия**

Ведущий: Здравствуйте ребята! Мы начинаем самую веселую и самую спортивную игру - "Веселые старты"! А посвящается она Дню знаний! Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

(Представление команд (название, девиз)).

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!

**1 эстафета. "Разминка"**

Инвентарь: кегли, обруч.

добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

**2 эстафета. "Прыжки по кочкам"**

Инвентарь: бумага.

Участники команд встают на бумажные кочки, перепрыгивают на другую и т.д.

**3 эстафета. "Змейка"**

Инвентарь: мяч, обруч, гимнастическая палка.

Катим мяч гимнастической палкой до обруча, обратно бег по прямой с мячом в руке, передаем эстафету другому.

(Жюри подводит итоги).

*Желаю вам, друзья, всегда,*

*Быть сильными спортсменами.*

*Ведь только спорт поможет вам*

*Здоровым быть и сильным.*

#### **4 эстафета. "Дружба"**

Инвентарь: мяч

Удерживая спиной мяч, два участника команды бегут до ориентира и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

#### **5 конкурс загадок**

1. Проложили две дорожки,  
Чтоб по снегу мчались ножки,  
Быстрые, новые  
Ножки те кленовые. (Лыжи)
2. Очень чудные ботинки  
Появились у Иринки  
Не годятся для ходьбы,  
В них по льду кататься бы. (Коньки)
3. На каток идут зимой.  
Что же делать в летний зной?  
Пригодятся Коленке  
С колесиками.....(ролики)

#### **6 эстафета. "Самый ловкий"**

Инвентарь: мяч.

Команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч над головой следующим, вторые передают мяч внизу, третьи над головой и т.д. Когда мяч окажется у последнего игрока цепочки, он должен ее обежать и встать во главе команды итак же продолжать передавать мяч, пока капитан снова не окажется первым.  
(Жюри подводят итог).

#### **7 эстафета. "Перекасти поле"**

Инвентарь: обруч.

Бежать спиной вперед до обруча. Обежать его и вернуться к команде, передав эстафету следующему участнику.

#### **8 эстафета. "Сбей кеглю"**

Инвентарь: мяч, кегли.

Приглашаются капитаны команд. Задание: прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди. У каждого 5 попыток, за каждую сбитую кеглю - 1 очко.

#### **9 эстафета. "Наездник"**

Инвентарь: обруч.

1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.  
(Жюри подводит итог)

#### **10 эстафета. "Веселая скакалка"**

Инвентарь: скакалка.

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. Возвращается бегом, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

#### **11 эстафета. "Три прыжка"**

Инвентарь: скакалка, обруч.

На расстоянии 8-10 м от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и

бежит назад. 2-й берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

### **12 эстафета. "Спортсмены"**

Инвентарь: обруч.

Каждый участник команды по очереди прыгает на правой ноге до обруча, приседает 3 раза и возвращается на левой ноге. Передает эстафету следующему игроку.

Подведение итогов.

*Всем спасибо за вниманье,*

*За задор и звонкий смех.*

*За азарт соревнованья*

*Обеспечивший успех.*

*Вот настал момент прощанья,*

*Будет краткой наша речь.*

*Говорим мы "До свидания,*

*До спортивных новых встреч!"*

## **6.МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них: проявление активности и самостоятельности играющих, коллективных действий и непрерывности условий деятельности.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения, правила облегчают выбор тактики действия и руководства игрой определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути и достижению цели. От сложности и количества правил зависит сложность игры.

Подвижная игра — это высшая ступень детского развития, ведь она есть произвольное изображение внутреннего мира, изображение его по собственной необходимости и потребности. Игра порождает радость, свободу, довольство, покой и уверенность в себе. Источники всего хорошего лежат в игре и исходят из нее. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания. Возникновение игры относится к далёкому прошлому человеческого общества. Основой происхождения и развития игры является труд человека. Содержание и форма игр непрерывно изменяются в зависимости от изменения условий материальной жизни общества. На ранней ступени развития общества игра была элементарна, проста. В дальнейшем игры

становятся богаче по содержанию, возникают новые, сложные действия. Игру творит народ. В играх народ отражает свою жизнь, свои стремления.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными. Игры, проводимые на открытом воздухе в летнее и зимнее время, способствуют закаливанию детей. В связи с усиливающимся потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующей мышечных усилий, снижением двигательной активности у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия. Активное использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности. При отставании физического развития у детей необходимо использовать подвижные игры, которые способствуют оздоровлению организма, повышают общий уровень физического развития.

Кроме того, подвижные игры используются как средство физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму, методические особенности. Теория физического воспитания определяет игры как действенное педагогическое средство и рекомендует обратить внимание на содержание игры. Различают три основные группы игр: 1) творческие, 2) подвижные, 3) спортивные.

Подвижными называют игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

- Некомандные (с водящим и без);
- Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочерёдным);
- Командные.

В некомандных играх нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других. В переходных играх появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач.

В командных играх соревнование проходит между целыми игровыми коллективами-командами. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. В физическом воспитании подвижным играм принадлежит самое почетное место. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся.

**Гигиеническое значение игры.** Игры служат ценным средством физического воспитания: разнообразные движения и действия во время игры оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную системы. Подвижные игры содействуют общему развитию, укреплению мышц, повышению обмену веществ. Если игры проводятся на свежем воздухе, то они содействуют закаливанию организма.

**Образовательное, воспитательное значение игры.** Подвижные игры особенно положительно влияют на развитие и совершенствование навыков, качеств, всего организма, всей личности в целом. Так, с помощью подвижных игр закрепляются и совершенствуются навыки в беге, прыжках, метаниях и других видах. Подвижные игры могут содействовать овладению и совершенствованию специальной техники спортивных игр, сложных действий на местности. С помощью подвижных игр развиваются различные двигательные качества: быстрота, ловкость, сила, выносливость.

Подвижные игры способствуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе — все эти качества могут успешно формироваться в занятиях подвижными играми. Глубина и разносторонность воздействия делают игры незаменимым средством воспитания подрастающего поколения.

Значение игры как средства изучения учащихся, коллектива неоспоримо. Систематически наблюдая за играми, педагог видит, как изменяются, развиваются и совершенствуются навыки и качества играющих. Наблюдения позволяют более конкретно влиять в том или ином направлении на воспитанников. Влияя с помощью игр на создание детского коллектива, педагог стремится к тому, чтобы каждый ученик мог подчинять личные интересы интересам всего коллектива. Только при внимательном наблюдении, при чутком бережном отношении преподавателя к каждому ученику игра может стать полноценным средством изучения детского коллектива.

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку - знающим, неумелого — умельцем. Словно волшебная палочка игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим. Игра поможет воспитателю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игра для детей — важное средство самовыражения, проба сил. В играх воспитатель может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают учителя с учеником, помогают установить с ними более тесный контакт.

**Место игр в режиме дня школьника.** В школьной программе представлены различные игры соответственно возрастным особенностям детей. В режиме дня школьника игры занимают большое место. Особенно широко рекомендуется использовать игры в учебно-воспитательных целях на уроках 1-2-х классов. Несколько уменьшается число игр в программе средней школы. В 5 – 10-х классах подвижные игры используются как подготовительные к спортивным. По характеру взаимодействия играющих, по сложности правил, по физической нагрузке игры для учащихся старших классов резко отличаются от игр в начальной школе.

Подвижные игры применяются и во внеклассной и внешкольной работе, в массовых мероприятиях, в лагерях отдыха. В зависимости от задач и места игры в режиме дня школьника (на уроке, перемене, на прогулке, на секционном занятии) изменяются её организация и методика.

**Особенности методики проведения подвижных игр с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.**

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и потребностью к движению. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восполняются. Поэтому игры не должны быть слишком длительными, обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Учащимся 1-2-х классов недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них сложны, и поэтому с большим удовольствием они играют в некомандные игры.

У детей 9-10 лет (3-4-е классы) заметно прибавляется сила, улучшаются координационные возможности, быстрота, ловкость и выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом. Детям этого возраста уже доступны игры, довольно сложные по содержанию. Особой любовью детей этого возраста



пользуются игры с мячом, бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов. Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх с детьми 9-10 лет несколько увеличиваются. Более строгими становятся судейство, ярче выражен элемент соревнования.

Игры учащихся 5-9-х классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Это объясняется особенностями возрастного развития. В этом возрасте проявляется зрелость и самостоятельность мышления, становится доступной сложная тактика командных игр. Подростков интересуют игры со сложными сюжетами, предпочтение отдают спортивным играм и близким к ним по содержанию. Их интересуют сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры с борьбой и сопротивлением, вырубкой и взаимопомощью. Интенсивность и продолжительность игр у подростков гораздо больше, чем у младших школьников. Поэтому в играх необходимо следить за реакцией играющих, не допускать перевозбуждения и усталости.

Юноши и девушки 16-17 лет достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. На первый план выдвигается спортивная подготовка. Юношей больше интересуют игры, в которых можно проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются среди них особой популярностью.

При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования их организма ещё не закончены. Поэтому важно правильно подбирать игры и регулировать нагрузку. Несмотря на то, что интенсивность игровой деятельности можно значительно увеличить, она всё же не может быть такой, как у взрослого человека.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры, проводимые во внеурочное время (на переменах, школьных праздниках, на внеклассных занятиях, игровом часе) должны способствовать решению оздоровительных задач. К этим играм учащиеся привлекаются на добровольных началах. Руководят подготовкой, проведением игр учителя, воспитатели, старшие учащиеся. Внеклассные занятия подвижными играми содействуют общему физическому развитию учащихся, воспитанию навыков и необходимых физических качеств, вызывают положительные эмоции.

**Игры на переменах.** Игры, проводимые на перемене, имеют воспитательное значение. После длительного статического положения и напряженной работы в классе учащимся необходим активный отдых. Для организации и проведения игр требуется 8-10 минут, поэтому они обычно проводятся на большой перемене. Лучше проводить их на свежем воздухе или хорошо проветриваемом помещении.

Игры на перемене должны быть простыми по содержанию, доступными и кратковременными. Нельзя проводить сильно возбуждающие или утомляющие игры. Нежелательны соревновательные игры, с разделением на команды.

Можно проводить игры-аттракционы. В них участвуют один-два человека, остальные активно наблюдают. Участники быстро меняются, в результате за 10-15 минут в нём смогут участвовать несколько десятков человек. По содержанию игры-аттракционы должны быть разнообразными, требующими быстроты, ловкости, меткости и т.п.

**Подвижные игры на школьных праздниках и вечерах.** Они организуют детей, создают бодрое, веселое настроение. Рекомендуется использовать массовые игры, желательно с музыкальным сопровождением, тогда они проходят веселее, их легче организовать проводить. Можно проводить игры - аттракционы, причём лучше до начала основного мероприятия (концерта, спектакля). Массовые игры и танцы рекомендуется проводить после основного мероприятия.

Одновременно можно проводить игры-аттракционы в классных комнатах, коридорах, чтобы дети могли проверить свою силу, меткость, ловкость и т.п. Для школьников средних и старших классов можно организовывать игры-поединки.

**Игры в лагерях отдыха.** По содержанию и организации игры в лагерях отдыха особенно многообразны. Они проводятся не только руководством вожатых, но и самими детьми. Большое место занимают индивидуальные игры-соревнования, народные игры, широко используются игры на местности. Умелое использование естественных природных условий для игр делает их одним из самых интересных и любимых занятий, повышает их педагогическую ценность, позволяет решать образовательные задачи, закалять организм. Занятия играми в лагерях отдыха содействуют укреплению здоровья детей, сплочению и укреплению дружбы, развитию инициативы, повышению организованности и самостоятельности учащихся.

**Использование игр на уроке.** Очень важно, чтобы в уроке игры правильно сочетались с другими упражнениями. Для подготовительной части ушки характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Игры на внимание проводятся в самом начале урока. Для основной части подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть значительной. Игры, включаемые в заключительную часть урока, помогают снизить нагрузку, сохранить приятное впечатление об уроке.

**Основные требования к организации и проведению игры.** Педагогическое руководство начинается с организации игры. К организации игры относятся: разметка поля, раздача и уборка учебных пособий, распределение обязанностей между играющими, выбор места расположения учащихся во время объяснения игры, построение их для начала игры.

**Методика обучения подвижным играм.** Она основывается на общих закономерностях процесса обучения. Важное условие успешной игровой

деятельности заключается в ясности понимания правил игры. Это достигается наглядностью. Краткий, образный рассказ сюжета дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить, как дети поняли игру.

Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих. Объяснять сразу всё содержание сложной игры не имеет смысла. Это только лишняя трата времени. Рекомендуется объяснять игру в несколько этапов:

1 этап — ознакомление с игрой (название, основной сюжет, основные правила);

2 этап — дальнейшее изучение правил;

3 этап — внесение изменений в содержание и правила игры.

Основное требование в обучении детей подвижным играм - постепенность усложнения. Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр, затем перейти к переходным играм и, наконец, к сложным командным играм. Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм. Каждая новая игра должна "вырастать" из хорошо известной старой игры.

В проведении игр имеются 2 взаимосвязанные фазы:

1) создание предпосылок, куда входит овладение игровыми действиями;

2) проведение игры.

Практическая деятельность руководителя состоит из нескольких элементов:

1. выбор игры; 2. подготовка места и инвентаря; 3. организация учащихся; 4. объяснение игры; 5. руководство игрой; 6. подведение итогов.

**Выбор игры.** Подготовка к проведению игры начинается с её выбора. При этом учитывается состав группы, форма предстоящего занятия, место проведения, число участников, форма занятий, инвентарь.

Подготовка места и инвентаря предусматривает: уборку помещения, расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и пр. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Подготовка должна быть заблаговременной, тщательной, к ней полезно привлекать детей.

**Организация играющих.** Она включает в себя их расстановку при объяснении, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами:

1. по назначению руководителя;

2. по выбору занимающихся;

3. по результатам предыдущих игр;

4. по жребию.

Важно правильно распределить силы играющих по командам, иметь помощников в играх для судейства. Помощники могут оказать большую пользу преподавателю. Помощниками часто назначают детей с ослабленным здоровьем и учеников, наиболее авторитетных среди ребят. Они могут быть судьями, счётчиками очков, времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры.

**Объяснение.** Объяснять игру лучше на месте, в том построении, из которого она будет начинаться. При этом преподаватель занимает место, с которого все бы его видели и слышали.

Объяснение игры не следует затягивать. Это особенно важно в имитационных играх детей младшего школьного возраста. Рассказ, дополняемый иногда показом, должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать детей, вызвать стремление к активному действию.

**Руководство игрой** – это самый трудный и решающий момент работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры позволит достигнуть предполагаемого педагогического эффекта. В руководство игрой входит: 1) наблюдение за действиями участников; 2) исправление ошибок; 3) указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий; 4) пресечение индивидуализма, грубости, неправильного отношения к товарищам; 5) регулирование нагрузки; б) стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении игры.

Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога, основанное на его умении видеть и понимать ход игры.

**Определение результата игры.** Оно должно быть простым. Во многих играх нельзя ограничиваться только подсчётом очков, сантиметров, секунд. Нужно учитывать правильность действия играющих. Ошибки в выполнении приравниваются к секундам, метрам, как штрафные очки, которые суммируются с общим результатом. Подсчёт очков должен быть наглядным.

Можно подавать сигналы голосом, хлопком, флажком, чаще свистком. Необходимо использовать и меры поощрения — дополнительные очки за качество выполнения, выделять лучших игроков, капитанов.

**Дозирование нагрузки** - одна из важных задач руководителя. В результате высокой эмоциональной игровой деятельности, у детей может возникнуть состояние перевозбуждения, утомления, усталость (пассивность, побледнение, нарушение координации). При появлении этих штампов необходимо снизить нагрузку. Регулировать её можно различными методами:

1. сокращение длительности игры,
2. введением перерывов,
3. изменением количества играющих,
4. уменьшением величины игровой площадки,

5. изменением правил, сменой ролей играющих.

**Окончание игры.** Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание игры может привести к потере интереса и утомлению играющих. Но преждевременное, внезапное окончание игры вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к концу игры были достигнуты поставленные цели. Тогда игра доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание повторить её.

Организованному окончанию игры следует придавать серьёзное значение. Остановив играющих, руководитель подсчитывает результаты и объявляет победителей. После этого он проводит разбор игры: оценивает результаты, разбирает ошибки играющих, отмечает положительное и отрицательное в их игре, объясняет наиболее целесообразные способы игровых действий. При этом отмечает лучших водящих, капитанов, судей, обращает внимание на нарушение дисциплины и порядка. Систематический разбор игр, особенно с учащимися старших классов, повышает дисциплину, укрепляет товарищеские взаимоотношения, сплочённость коллектива, усиливает интерес к дальнейшей спортивной подготовке.

**Судейство.** В судействе подвижных игр преподаватель-судья должен, прежде всего, проявляться как воспитатель. Судить он обязан объективно, беспристрастно, следить за тем, чтобы участники игры строго выполняли установленные правила. Особенно четко необходимо судить командные игры, где ярко выражено соревнование, каждая команда заинтересована в выигрыше. От судьи зависит правильное окончание игры и подведение итогов. Только соблюдая эти требования, преподаватель может сделать судейство средством воспитания.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОДБОРУ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИХ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ**

**1. Игры, направленные на общую физическую подготовку:** «Ловкие ребята», «Проведи мяч», «Передача мячей», «Попади в ворота», «Охотники и утки», «Зайцы в огороде», «Не задень предмет», «Умей выбежать», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Догоняй на марше», «Два мороза», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи» и др.

**2. Игры, организующие одиночные и коллективные действия:** «У ребят порядок строгий», «Быстро стройся», «Делай как я», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Отгадай, чей голосок».

**3. Игры на переменах:** «Карусель», «Попрыгунчики», «Воробьишки», «Пустое Место», «Второй Лишний», «Третий лишний», «Удочка», «Ручеек», «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Стой», «Колечко» и др.

**4. Игры во время прогулок и праздников:** «Лишний на прогулке», «Ловкие ребята», «Передача мяча», «Мяч по кругу», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Штандер», «На привязи», «По следу» и др.

**5. Игры на открытом воздухе в зимнее время:** игры на лыжах, «Кто дальше», «Воротики», «Подними предмет», «Кто меньше сделает шагов», «Кто первый до флажков» и др.

**6. Игры в летнее время:** «Мяч среднему», «Веревочка под ногами», «Пингвины», «Зайцы в огороде», «С кочки на кочки», «Быстро за мячом», «Проведи мяч» и др.

**7. Игры на местности:** «По следу», «Смотри, не показывайся», «Возвратись один», «Встреча разведчиков». Отрядные игры – «Найди дорогу», «Отличные разведчики», «Скатерть самобранка», «Юный турист», игры-минутки: индивидуальные и парные.

**8. Игры-аттракционы:** «Вьюны», «Мяч рикошетом». «Собери горох», «Бег по дощечкам», «Канатоходец», «Качалки», «Три сосны», эстафеты и др.

**9. Игры и игровые упражнения, применяемые в занятиях легкой атлетикой:** «Салки», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше?», «Кто быстрее?». «Успей выбежать». «Пустое место», «Прыгай точнее», «Лапта круговая», «Русская лапта», подготовительные игры к лапте: «Догони», «Пятнашки», комбинированная эстафета. «Лови последнего», бег прыжками и др.

**10. Игры на лыжах:** «По местам», «Кто первый?», «Слушай сигнал», «Сквозь ворота», «Переставь флажок», «Пятнашки простые», «Самый меткий», «За мной», «Слалом» и др.

**11. Игры на воде:** «Аист», «Водолазы», «Морской бой», «Нырляльщик», «Карасики и щуки», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Плавающие стрелы» и др.

**12. Игры для младшего школьного возраста:** «Лови последнего», «На привязи», «Сорок палок», «Сторожевая группа», «Смелей вперед», «Будь готов», «Лови мяч с воздуха», «Мяч-чижик», «Мяч с лета», «Бабки и др.»

**13. Игры для среднего школьного возраста:** «Мяч на ловле», «Футболисты», «Круговая лапта», «Догони», «Прорыв», «Крокет», «Кегли», эстафеты – «Кто победит?», «Прогнись-берегись», «Свайки», комбинированная эстафета и др.

#### **«Гуси – лебеди»**

Участники игры выбирают «волка» и «хозяина», остальные – «гуси». На одной стороне площадки дом, а на другой — живет «волк» под горой. «Хозяин» выпускает «гусей» в поле погулять, зеленой травки пощипать. «Гуси» уходят от дома далеко. Через некоторое время «хозяин» зовет «гусей». Идет переключка между «хозяином» и «гусями»:

- Гуси, гуси!
- Га, га, га!
- Есть хотите?
- Да, да, да.
- Гуси-лебеди домой!
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет!

- Ну, бегите же домой!

После этих слов, «гуси» бегут домой, «волк» пытается их поймать. Пойманные «гуси» выходят из игры. Игра кончается, когда почти все «гуси» пойманы. Последний оставшийся «гусь» занимает место «волка».

Правила игры: «Гуси» должны «летать» по всей площадке. «Волк» может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой».

#### **«Обыкновенные жмурки»**

Одному из участников завязывают глаза и заставляют несколько раз повернуться вокруг себя, затем спрашивают:

- Кот, а кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры с криками разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот и становится жмуркой.

Правила игры: если жмурка подойдет к предмету, об который можно удариться, то его нужно предупредить криком: "Огонь!". Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим нельзя прятаться за какие-либо предметы, убежать слишком далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Поймав игрока, жмурка должен узнать его и назвать по имени, не снимая повязки.

#### **«Сороконожки»**

Игра на четкую и согласованную работу в коллективе (команде), на скорость и выносливость.

Команда выстраиваются в одну линию. Перед стартовой линией рассчитываются на 3-5 человек. По команде "Приготовься!" все участники одной группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде "Марш!" группы шагают в приседе к установленной черте, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяет 2-я группа и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финальную черту и не нарушат установленных правил.

#### **«Вызов номеров»**

Все играющие делятся на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами в 10м. В 8-10 м от шеренг лежат набивные мячи. Учитель называет какой-нибудь номер, например 8. Восьмые номера каждой шеренг бегут к мячам, оббегают их и возвращаются на свои места. Прибежавший первый приносит своей команде 1 очко. Затем вызывается другой номер, и так до тех пор, пока все участники не выполнят задание. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **«Не давай мяча водящему»**

Все играющие встают в круг, кроме водящего (он в Центре). Игроки перебрасывают мяч в разных направлениях по воздуху или по земле так, чтобы

водящий не смог коснуться мяча. Если водящему удастся коснуться мяча, то на его место встает игрок, при броске которого мяч был запятнан. Победитель - водящий, быстрее всех коснувшийся мяча.

**Бег наперегонки.** Бегать наперегонки можно по-разному. В зависимости от наличия свободного места устанавливается расстояние, на которое дети должны бегать. Они становятся на линию старта, не мешая друг другу, и бегут до определенного места, а назад возвращаются в более медленном темпе. После четырех попыток надо дать дополнительный отдых - это может быть игра малой подвижности или на внимание.

**«Белые медведи».** Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегающих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., или составляют собственные пары и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

**«Второй лишний».** Играющие образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Убегая от водящего и передвигаясь с внешней стороны круга, игрок может встать в круг перед любым из игроков. Тогда тот должен выйти из круга и убежать от водящего. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

**«День и ночь».** На линиях в 3 - 5 м друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда — «день», другая — «ночь». По сигналу «день» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Подсчитывается число «осаленных», и команды меняются ролями. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды. Игру можно проводить на лыжах.

**«Караси и щука».** Все играющие располагаются на одной стороне площадки. Посередине находятся двое водящих, которые держатся за руки. По сигналу играющие перебегают на другую сторону, а водящие стараются их поймать. Пойманные присоединяются к водящим. В конце игры отмечаются ни разу не пойманные игроки.

**«Космонавты».** В разных местах площадки чертятся кружочки или контуры ракет с расчетом, чтобы для нескольких играющих места в них не хватило. Взявшись за руки, дети идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». Как только сказано последнее слово, ребята разбегаются, стараясь занять любое свободное место на ракетах. Опоздавшие собираются в центре круга. Игра повторяется несколько раз. После игры отмечаются ребята, ни разу не опоздавшие на ракету.

**«Рыбаки и рыбки».** Учащиеся делятся на две команды — рыбаков и рыбок. По сигналу рыбаки начинают преследовать и «салить» рыбок. «Осаленные» рыбки выбывают из игры. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывают рыбаки, поймавшие больше рыбок.



**«Салки».** Играющие разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью. Если играющих много, назначается несколько водящих.

**«Сквозь обруч».** Играют несколько команд. Один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает.

**«У медведя во бору».** Все играющие стоят на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя. Играющие подходят к медвежьей берлоге и все вместе приговаривают: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь сидит и на нас рычит». После слова «рычит» медведь выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать, пойманного он отводит в берлогу. Когда поймано 3—5 игроков, выбирается другой водящий.

**«Успей проскочить».** Двое водящих стоят лицом друг к другу, соединив поднятые вверх руки. Остальные играющие пробегают под поднятыми руками. По сигналу водящие опускают руки. Пойманные игроки присоединяются к водящим. Игра прекращается, когда все играющие будут пойманы.

**Эстафета «Паровозик».** Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руки партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

**«Бег пингвинов».** Проводится как линейная эстафета. По сигналу игроки прыжками передвигаются по дистанции, зажав мяч коленями.

**«Веревочка под ногами».** Команды встают в колонны по одному, у первых в руках игровые скакалки. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим позади вторым игрокам и вдвоем проводят ее под ногами всей колонны. Первый игрок становится в конце колонны, второй бежит вперед, передает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревочка опять проводится под ногами стоящих в колонне и т. д. Выигрывает команда, быстро закончившая игру и меньшее число раз задевшая ногами веревочку.

**«Охотники и утки».** Одна команда располагается по кругу диаметром 15 - 20 м. В середине круга произвольно располагаются игроки другой команды. Участники первой команды стараются попасть мячом в соперников. «Осаленные» игроки выходят из круга. Через определенное время или когда все игроки внутри круга будут «осалены», команды меняются ролями. Побеждает команда, «осалившая» больше соперников или сделавшая это раньше.

## **6.1. ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.**

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, - неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся

непрерывным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Непринужденная веселая атмосфера увеличивает совместное общение между детьми, подводит ребенка к пониманию того, что действия не являются лишь его индивидуальным делом, ибо они включаются, прямо или косвенно, в сложные человеческие взаимоотношения.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются, как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических норм общества.

### **Подготовка к проведению подвижных игр.**

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Подготовка состоит из выбора игры, подготовка площадки для проведения игры, подготовка инвентаря для игры, предварительный анализ игры.

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными

действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

**Подготовка площадки для игры:** если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

**Подготовка инвентаря для подвижных игр:** подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Руководитель поддерживает инвентарь в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

**Предварительный анализ игры.** Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, подготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

## **Методика организации играющих.**

### ***1. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.***

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или, в крайнем случае, лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

### ***2. Объяснение игры.***

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- а) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- б) роли играющих и их расположение на площадке;
- в) содержание игры;
- г) цель игры;
- д.) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще

раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.

### **3. Выделение водящих.**

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных.

Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами.

а) По назначению руководителя.

б) Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

в) Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 играющих.

г) Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.

д.) Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д.

е) При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

ж) Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить

коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.п.

3.) Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

и) Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

#### **4. Распределение на команды.**

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

а) Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

б) Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

в) Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

г) Используется и способ разделения команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

д.) Способ разделения по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

### **5. Выбор капитанов команд.**

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

### **6. Выделение помощников.**

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих.

## **Руководство процессом игр**

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда оставаться по отношению к ученикам вполне объективным, чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».



Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям.

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и

возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать».

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению

такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

### **Подведение итогов игры**

Определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.).

Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:

- а) оценить общее физическое развитие ребенка;
- б) степень развития отдельных физических качеств;
- в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;
- г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
- д.) проявление ребенком инициативы и настойчивости;

- е) проявление трусости и нерешительности;
- ж) отношение к соперникам по игре;
- З.) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
- к) общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу. При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

## **ЧАСТЬ II**

### **Введение**

Полноценное физическое развитие дошкольника – это формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Физическая культура должна быть «действенным средством всестороннего гармоничного развития личности». Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

В данном пособии рассматриваются физические упражнения, которые можно использовать на занятиях по физической культуре . на прогулке в виде гимнастики, подвижных игр и спортивных развлечений для детей в детском саду . Гимнастические упражнения способствуют выработке точности, четкости движений. В подвижных играх дети активно могут использовать уже усвоенные навыки основных движений.

Предлагаемый практический материал (примерные планы занятий по физической культуре, комплексы утренней гимнастики для проведения в помещении и на свежем воздухе, подвижные игры и спортивные развлечения),

представленный в пособии, окажет помощь воспитателям в физической подготовке детей.

## 1.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2—2,5 кг. К 6—7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Окружность грудной клетки при рождении — 32—34 см. В течение первых 3—4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5—3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4—0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12—15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка. Окружность головы при рождении ребенка примерно 34—35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3—3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2—

3 года жизни на 1—1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2—3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5—4 кг в младшем дошкольном возрасте (3—4 года) до 13 — 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища.

## 2. ОСАНКА ДЕТЕЙ

Важная задача физического воспитания детей – формирование правильной осанки. При правильной осанке голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед; плечи (надплечья) симметричны, слегка отведены назад; лопатки максимально приближены к позвоночнику и плотно прилегают к ребрам; позвоночник представляет стройную волнообразную линию, живот подтянут. Неправильная осанка (наклон головы вперед, сутулость, крыловидные лопатки, сдвинутые вперед плечи, выпяченный живот) чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины, живота. Упражнения в основных движениях укрепляют мышцы туловища, способствуют воспитанию правильной осанки. Требования, предъявляемые к развитию основных движений дошкольников с точки зрения формирования правильной осанки, следующие.

Во время ходьбы дети должны не опускать голову, идти с развернутыми плечами. К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой или длиной, а на мягкое приземление. При упражнениях в лазанье надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо, чтобы кисти рук ставились не уже, чем на ширину плеч. Иначе лазанье может неблагоприятно повлиять на осанку.

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. Однако воспитатель должен помнить, что после этих упражнений обязательно надо дать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник (например, добежать до стоек, на которых повешены колокольчики, и, подпрыгнув, позвонить двумя руками).

При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильных замах и позу. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения метания надо обязательно выполнять и правой, и левой рукой.

Упражнения на растягивание мышц, связанные с резкими рывками или маховыми движениями (например, руки из исходного положения выпрямить в сторону – назад не плавно, а рывками; резко взмахивать ногой вперед – вверх, стараясь достать носком ладонь руки, вытянутой вперед на уровне плеч), для дошкольников недопустимы, так как у них подвижность суставов еще слабо регулируется мышцами. Кроме того, при выполнении подобных упражнений дети не могут сохранить правильное исходное положение, что отрицательно влияет на осанку. Чтобы правильно подбирать физические упражнения для формирования осанки, воспитателю нужно владеть простейшей методикой обследования осанки детей.

При осмотре обращать внимание: 1) на линию боковых контуров шеи, плеч, так как форма и уровень состояния плеч при боковых искривлениях позвоночника несколько изменяются (опускается и несколько уплощается одно из плеч); 2) на высоту и равномерность стояния углов лопаток (расстояние между углами лопаток можно измерить в сантиметрах); 3) на линию остистых отростков позвоночника.

Данные таких осмотров, как и рекомендации медицинских работников, воспитатель должен обязательно учитывать в индивидуальной работе с детьми. Надо обращать внимание на осанку детей не только на занятиях физкультурой, но и во всех повседневных видах их деятельности. Для этого следует использовать и словесные указания, и показ, и контроль за осанкой как со стороны воспитателя, так и со стороны самого ребенка.

## 2.1 Навык правильной осанки

Поддерживая правильную осанку, не надо напрягать мышцы, тело не должно быть скованным («как аршин проглотил»). Излишнее напряжение особенно характерно в начале обучения, когда при попытке выпрямиться деревенеет не только туловище, но и руки, и даже лицо. Для формирования хорошей осанки очень важно ощущение положения собственного тела в пространстве. Правильные исходные положения, правильное выполнение упражнений развивают мышечно-суставное чувство, помогают выработать правильный двигательный стереотип. Принимать правильную осанку и исправлять замеченные дефекты помогает использование зеркала, а еще лучше — большого трельяжа, в котором можно осмотреть себя не только спереди, но и сбоку. Исходные положения сами по себе являются одновременно упражнениями: они выравнивают тонус мышц с правой и левой стороны туловища, нормализуют физиологические изгибы позвоночника и тонус позных мышц, помогают выработать навык правильной осанки. Перед тем как приступить к выполнению упражнений, научите ребенка правильно принимать исходные положения.

**Лежа на спине.** Голова, туловище и ноги расположены на одной прямой, лоб и подбородок — на линии, параллельной полу, плечи опущены, руки лежат вдоль туловища, поясница прижата к полу.



**Лежа на животе.** Голова, туловище и ноги расположены прямо, лоб опирается на тыльную поверхность положенных друг на друга ладоней. При выполнении упражнений из исходного положения лежа на животе руки могут располагаться вдоль тела ладонями вниз или опираться ладонями на пол по бокам от груди. При повышенном тоне мышц плечевого пояса лоб и плечи можно положить на валики.

**Лежа на боку.** При выполнении упражнений в этом исходном положении необходимо удерживать туловище именно на боку: не заваливаясь вперед или назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах и сохраняя нейтральное положение поясницы (без прогиба вперед или назад). «Нижнюю» руку втягивают вперед или подкладывают ладонь под щеку. «Верхняя» рука, поставленная «окошком» (перед грудью, опирается ладонью о пол), помогает поддерживать и контролировать положение туловища.

**Стоя.** Голова поднята так, чтобы лоб и подбородок находились на одной вертикальной линии; плечи немного опущены и отведены назад, лопатки сведены и прилегают к спине, руки свободно опущены вдоль туловища или опираются ладонями на пояс, грудь выступает вперед, живот втянут, колени выпрямлены, стопы параллельны, на ширине одной ступни или на ширине плеч.

**Сидя.** Голова и туловище — в том же положении, что и в позе стоя, ладони на бедрах или на поясе, ноги расположены симметрично, голеностопные, коленные и тазобедренные суставы согнуты под прямым углом, опора на ягодицы одинакова. Приведенные ниже упражнения не надо выполнять все подряд. Для каждого занятия выбираются 3—5 упражнений для выработки правильной осанки, столько же — на равновесие, столько же — на расслабление, на растягивание и укрепление определенных мышц и т. д. — в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

### **3.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7—9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозировке, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей. Разнообразие **основных движений** и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. При **выполнении движений** обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений — прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений. Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение **бега, прыжков, метания, лазанья**. Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях. **Обучение основным видам движений** строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное задание, например хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом. Каждое новое **движение** следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движущуюся. Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков и метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их. Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль —

отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину. Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в **подвижные игры**, игры с элементами соревнования, **игры - эстафеты**. Во время **разучивания движений** необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы. При **усвоении движений** следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели. Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка. Воспитателю необходимо знать **основную технику движений**, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

### 3.1 Ходьба, методика обучения ходьбе, основные виды ходьбы

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым). При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с

пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким, чем у взрослого, расположением центра тяжести тела.

### **Методика обучения ходьбы**

Дети начинают самостоятельно ходить на 9—12-м месяце. Постепенно ходьба становится потребностью ребенка, всякое ограничение в ней вызывает у него недовольство. Даже частые падения не пугают малыша. Встав, он вновь пытается идти, используя как опору стулья, каталки, тележки, санки. С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения. Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей детей, уровня развития движений и двигательных качеств — быстроты, ловкости, выносливости. При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Неточные и порой непонятные указания воспитателя отвлекают, путают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, разлаживают уже имеющуюся у них координацию. Например, указание воспитателя «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания руками вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топтать, идут тяжело. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок. В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с еще неустойчивым навыком трудно приспособиться к темпу и длине шага идущего впереди. Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например свободной группой или в шеренгу. Нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание — дойти до дерева, большого камня, до флажка, игрушки и т. п. Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями — перешагиванием, подлезанием, подскоками и др. Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог

обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).

#### Основные виды ходьбы

Обычная ходьба в умеренном темпе; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба высоко поднимая колени; ходьба широким шагом; ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба приставным шагом; ходьба в полуприседе и приседе; ходьба скрестным шагом; ходьба выпадами; ходьба с закрытыми глазами; ходьба спиной вперед; гимнастическая ходьба.

### 3.2 Равновесие, прыжки, метание, лазанье

Равновесие – способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Равновесие зависит от величины площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы (умение побороть страх перед высотой).

Для усложнения упражнений в равновесии надо постепенно уменьшать ширину опоры и повышать высоту. Для этого рекомендуется, кроме гимнастических скамеек, иметь стремянки с набором досок разной ширины.

#### Прыжки

В подготовительной к школе группе даются разнообразные прыжки «Программа воспитания в детском саду» указывает, что в этой группе надо учить детей сочетать при прыжках разбег и отталкивание.

- Подпрыгивать стоя на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см. Спрыгивать с высоты (30-40 см), мягко приземляться. Прыгать через короткую скакалку.

- Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и продвигаясь вперед. Прыгать в длину с места (50-70 см). Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

#### Метание

Метание развивает глазомер, точность, ловкость движений. В программе по физической культуре для подготовительной к школе группы указывается, что у детей этой группы надо развивать меткость, используя разные виды метания. С этой целью, кроме упражнений в метании в цель и на дальность, предлагается для включения в занятия ряд упражнений в бросании, ловле, перебрасывании мяча. Все эти упражнения развивают физические качества детей, которые в дальнейшем будут способствовать овладению элементами спортивных игр (теннис, баскетбол, волейбол).

- Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, двумя руками (8-10 раз без падения), перебрасывать мячи друг другу снизу, из-за головы (расстояние 1,5-2 м). Отбивать мяч одной рукой об пол, продвигаясь вперед шагом и бегом.

- Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками, попадать мячом, снежком в движущуюся цель.

- Подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка.

- Перебрасывать мяч (двумя руками) через сетку, натянутую выше головы ребенка. Перебрасывать мяч друг другу поочередно правой и левой рукой.

#### Лазанье

Лазанье, перелезание, пролезание различные способы преодоления препятствий. Лазание развивает смелость, координацию движений, помогает преодолению боязни высоты. В программе для подготовительной к школе группы указывается : « При обучении лазанью развивать ритмичность и координированность движений».

- При влезании на гимнастическую стенку перебираться с одного пролета на другой

- Пролезать между рейками, проползать под скамейкой, пролезать в обруч, не касаясь руками пола.

- Лазать по гимнастической стенке, вышке, по наклонным лестницам (не выше 2-2,5 м).

- Подниматься и опускаться на четвереньках по наклонной доске или лесенке. Перебираться на другую сторону вертикальной лесенки.

### **3.3 упражнения ОРУ, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения, способствующие формированию стопы и предупреждающие плоскостопие**

Эти виды упражнений имеют особое значение для детей подготовительной к школе группы. В школе ребенку с первых же дней придется сидеть за партой по 3-4 часа. Если в дошкольном возрасте недостаточно укреплены мышцы туловища, удерживающие позвоночник в правильном положении, то они быстро утомляются, и ребенок будет принимать наиболее удобную для него, облегченную, но неправильную позу.

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья. Это прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от воспитателя большого внимания, знания, хотя бы схематично, расположения крупных мышечных групп.

Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки.

Вместе с тем нужно помнить, что общеразвивающие упражнения направлены не только на формирование осанки. Они используются в занятиях и как подготовительные при обучении детей основным движениям. Это обязывает воспитателя особенно тщательно подходить к каждому упражнению. Детям в подготовительной к школе группе при выполнении упражнений необходимо предъявлять требования точности, четкости и некоторого напряжения в движении.

Упражнения способствующие укреплению отдельных групп мышц, делятся на три типа: для мышц плечевого пояса, для мышц ног и мышц туловища.

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

1.Поднимая на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимать одновременно руки вперед и вверх.

2.Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя.

3.Поднимать и опускать плечи

4.Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить в стороны и снова обхватывать плечи.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) Отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения пред грудью

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе.

7. Передовать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя.

#### **Упражнения для мышц ног**

1. Присесть, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами.

2. Присесть, касаясь спиной и затылком стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы (мячик) из одной руки в другую.

5. Перешагивать вперед-назад через короткую веревку, находящуюся в руках.

6. Ходить по палке боковым приставным шагом, переменным шагом.

#### **Упражнения, способствующие формированию стопы и предупреждающие плоскостопие:**

1. *И.п.:* стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.

2. *И.п.:* то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.

3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).

4. Вращение стопы. *И.п.:* сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему.

5. *И.п.:* то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.

6. *И.п.:* сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и поднимать их.

7. Рисование ногами. *И.п.:* то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем к низу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки т.п.

8. «Надень носки». *И.п.:* то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.

9. *И.п.:* то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2-2,5 м)

10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.

11. *И.п.:* то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).

12. *И.п.:* то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).

13. *И.п.:* то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой сверху).

14. *И.п.:* то же, сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед назад.

Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или утрамбованному грунту.

#### **Упражнения для мышц туловища**

Эти виды упражнений можно разделить на упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса.

Упражнения для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища влево и вправо. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения, сидя на полу со скрещенными ногами – по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле.

Для укрепления преимущественно мышц спины включаются упражнения, связанные с наклоном туловища вперед вниз, с последующим полным выпрямлением. Эти упражнения рекомендуется проводить из исходного положения, стоя, ноги врозь, на ширине плеч или сидя на полу, ноги врозь.

Упражнения «рыбка», «лодочка», когда в положении лежа лицом, вниз приподнимаются одновременно ноги и верхняя часть туловища, увеличивают изгиб позвоночника в поясничной части вперед и могут проводиться только по назначению врача с отдельными детьми при наличии у них плоской спины, но это уже относится к области корригирующей гимнастики. Поэтому такие упражнения проводятся специалистами.

Для укрепления мышц брюшного пресса надо чаще применять исходное положение лежа на спине. Такое положение наиболее оптимально: площадь опоры при этом большая и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия, а мышцы брюшного пресса работают почти изолированно. Кроме того, положение лежа на спине разгружает позвоночник от собственной тяжести, выравнивает кривизны позвоночника и дает ребенку ощущение правильной осанки. Из этого исходного положения дается подтягивание туловища к ногам (сесть, лечь) или ног к туловищу ( согнуть ноги, выпрямить ноги).

Воспитатель должен так подбирать упражнения, чтобы на одном занятии при их выполнении вовлекались по возможности все крупные мышцы туловища ребенка.

При выполнении общеразвивающих упражнений воспитатель должен обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выходу, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «шшш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

### **Построение и перестроение**

Этот вид упражнений в подготовительной к школе группе не должен быть самоцелью (упражнение ради упражнения). Основная задача – научить детей быстро организованно, самостоятельно строиться на физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, игру. Воспитатель должен научить детей строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу; равняться в колонне, круге, шеренге; перестраиваться из одного круга в несколько, из одной колонны в несколько на ходу; делать повороты (направо, налево).

### **Построение в колонну по одному**

Надо научить детей строиться друг за другом на расстоянии одного шага (или вытянутой руки). На первом занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки). На равном расстоянии (40-45 см) один от другого. Воспитатель выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета,



затем вызывает второго, третьего и т.д. Когда дети построены по росту воспитатель предлагает запомнить, кто за кем стоит. Затем по сигналу (удар в бубин), команда «разойтись!», «разбежаться!») дети ходят (бегают) в рассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места.

### **Построение в шеренгу**

Построив детей по росту в колонну по одному, воспитатель предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда они стоят рядом (бокком к друг другу) – называется шеренгой. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто – слева, кто - справа). Затем воспитатель проводит линию или кладет шнур и предлагает детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, что бы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии надо равняться по носкам.

### **Построение парами**

Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и воспитатель говорит « Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «Дерево», второй – «куст», третий – «дерево», и так через одного». Он помогает при расчете подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит : «куст», третий в шеренге говорит: «дерево» и т.д. Такие игровые приемы построения в пары применяются в подготовительной группе лишь в первое время. В дальнейшем дети могут рассчитываться на «первый-второй».

### **Построение в круг**

Обучая построению в круг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровный. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом воспитатель предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому – назад, чтобы круг был ровный. В дальнейшем дети выравнивают круг без напоминаний.

### **Повороты направо и налево**

Дети подготовительной к школе группы должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево – к окну» и т.п.). Но вначале воспитатель предлагает детям, стоящим в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) - это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону переступания.

Дети, переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую). Сначала поворот производится без счета, затем сопровождается подсчетом «раз-два». Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук.

Самый быстрый и удобный поворот для старших школьников – прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при повороте переступанием. Воспитатель показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком – раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в указанную сторону.

Содержание занятия и методика его проведения записываются по форме:

Части и содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Организа- ционно-	Примечания
--------------------	-----------	------	---------	----------------------	------------

занятия (название упражнений)				методиче- ские указания	
	/	v			

В графе «Части и содержание занятия» записывают названия частей занятия (вводная, основная, заключительная) и физические упражнения в той последовательности, в которой они будут даны на занятии. Если в занятие включается подвижная игра, то записывают ее название («Ловишки», «Хитрая лиса») и указывают физические упражнения, которые входят в нее (бег и др.). Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. Четкая запись позволяет экономить время.

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений упражнений (6 раз) или время, отводимое на выполнение упражнений (40 с), или расстояние для ходьбы, бега (10 м).

В графе «Темп» указывается темп выполнения упражнений (медленный, быстрый); если упражнение выполняется в умеренном темпе, то слово «умеренный» не записывают.

При подготовке воспитателя к проведению занятия для открытого просмотра нужно подробно записывать методику проведения физических упражнений.

В графе «Примечания» следует предусмотреть все изменения, которые могут произойти во время занятия, например: увеличение или уменьшение нагрузки в связи с повышением или понижением температуры воздуха.

После проведения физкультурного занятия нужно записать изменения, которые произошли в ходе этого занятия, и указать их причину, а также зафиксировать замечания, пожелания, которые следует учесть при составлении плана-конспекта следующего занятия.

Правила записи физических упражнений. При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитатель записывает в планах-конспектах названия физических упражнений, например: построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба на носках; прыжки в высоту с места; метание на дальность способом «из-за спины через плечо» и т.д.

При записи общеразвивающих упражнений надо указать название упражнения (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно — и.п., цифрами обозначается счет.

Например: «Растягивание резинки». И.п.: ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — и. п.

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: «туловище» — при наклонах; «нога» — при выставлении ее на носок; «ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; «ладони вниз» — в положении руки в стороны, влево (вправо); «носки (носок) оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить» — при движении ног, рук; «вперед», «спереди» — при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; «прогнувшись» — если техника выполнения предопределяет это положение; «хват сверху» — как наиболее распространенный; «дугами вперед» — если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются положения ног, носков, рук, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Если исходное положение ног — основная стойка,

а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук — основная стойка, а ног другое, то обозначается только положение ног (например, стойка — ноги врозь).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка — о.с.; правая рука (нога) — пр. рука (нога); левая рука (нога) — лев. рука (нога).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловища, ног), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько движений, выполняемых не одновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают. Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но выполняется слитно, то надо записывать элементы один за другим, соединяя союзом «и» (наклон, прогнувшись, руки в стороны и поворот головы вправо). Если движения выполняются одновременно, то следует применять предлог «с» (наклон, прогнувшись, руки в стороны с поворотом головы вправо).

Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т.д.), то это должно быть отражено в записи (например, руки плавно в стороны, кисти расслаблены).

Правила записи физических упражнений должны выполняться независимо от того, для какой возрастной группы воспитатель составляет план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики и других форм работы по физическому воспитанию.

#### **4. ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА**

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания.

Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитание организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус,

ритмичность и выразительность движений. Ее влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки.

Важную роль в организации гимнастических упражнений играет обучение, в процессе которого воспитывается умение оценить свои двигательные возможности, усвоить общие закономерности двигательной деятельности. Осуществлению этой задачи способствует распределение учебных заданий, применение анализа и синтеза движений, изучение разнообразных физических упражнений и творческое их использование.

Таким образом, гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания.

#### 4.1 виды гимнастики и их характеристика

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

- а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);
- б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.

Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.

Особого внимания педагога требует выполнение упражнений на растяжку и кувырков. Ряд исследователей подчеркивают необходимость осторожного подхода педагогов к обучению ребенка кувыркам (М. Н. Поняев, О. Сытель и др.). Многие специалисты в области физического воспитания ребенка рекомендуют в целях охраны позвоночника, особенно шейных его отделов, надевать ребенку шейный

воротник (Т.Доман, Д.Доман, Б.Хаги и др.) или стелить мягкий коврик (И.Борисова).

В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем). К акробатическим видам упражнений относятся упражнения типа: «Стрекоза», «Самолетик», «Ласточка», «Рыбка», «Окошко» и др.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Прикладная гимнастика. К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

#### 4.2 «Йога» для дошкольников

Конечно, это не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических : упражнений (поз), навеянных системой йогов и адаптированных для детей. В отличие от «настоящей» йоги эти упражнения не обязательно выполнять все за один раз, а заниматься можно в любое время суток.

**«Мертвая» поза.** Лечь на спину, вытянуться, ноги слегка раздвинуть, руки положить вдоль тела, ладони открыты вверх. Спина прямая. Мысленно расслабить каждую мышцу от кончиков пальцев ног до затылка. Подбор л ж опущен, но рот закрыт.

Это упражнение рекомендуется выполнять с 3—4 лет (можно раньше). Лежать необходимо на твердой поверхности, только тогда положение позвоночника будет правильным. В этой позе позвоночник находится в состоянии полного покоя, его кровоснабжение оптимально, улучшается питание головного и спинного мозга и всех систем организма. Снимается напряжение, накапливается энергия. Остаться в этой позе можно в среднем \_ минут.

**«Поза плода».** Сесть, поджав под себя ноги подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки s » тянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Мыс » но расслабиться (рис. 215).

Эту позу можно делать с 3—4 лет. В результате сдавливания органов брюшной полости и них конечностей происходит перераспределени - не крови, вследствие чего улучшается кровоснабжение всего позвоночника.

Эта поза способствует также повышению защитных сил организма, улучшению зрения, нормализации психических реакций. Находиться в этой позе можно в течение 2 минут.

**Простое потягивание.** Стойка свободная, ноги слегка раздвинуты, руки опущены, спина прямая, глаза смотрят вперед. Переплести пальцы, поднять руки

над головой, вывернуть кисти ладонями вверх, сильно потянуться и задержаться на несколько секунд.

Это упражнение рекомендуется детям с 4—5 лет, оно выполняется в любое время дня в течение 3—5 минут.

**«Поза льва».** Сесть удобно, выпрямив спину; сидеть, либо поджав ноги под себя, либо на скрещенных ногах, либо на стуле. Резким движением г. in- но высунуть язык вперед и вниз, расширить глаза, напрягая все мышцы вокруг глаз, и сильно вытянуть пальцы вперед (рис. 216). Выдержать позу в течение 5 секунд и медленно выйти из этого положения. Повторить 3 раза.

Эта поза рекомендуется с 3 лет (можно и раньше). Упражнение улучшает кровоснабжение носоглотки. Это хорошая профилактика тонзиллитов, ОРЗ, ангины и т. п.

**Вытягивание рук и ног.** Поднять правую ногу назад и ухватить ее правой рукой. Вытянуть левую руку вверх и слегка назад; выгнуть корпус. Повторить упражнение 2 раза, затем переменить положение, взяв левой рукой левую ногу и подняв правую руку. Можно ежедневно в течение 3—5 минут выполнять детям 5—6 лет. Особенно хорошо делать это упражнение на свежем воздухе. Эти позы развивают ловкость, координацию движений, чувство равновесия.

**«Дерево».** Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене и скользя стопой по левой ноге: при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается в бедро левой. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы ладони соприкоснулись на темени. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Сменить положение ног и повторить упражнение 2 раза. Эту позу рекомендуется делать с 5—6 лет. Она способствует повышению концентрации, внимания, а также развитию вестибулярного аппарата. При её выполнении снимается нервное возбуждение.

**«Кобра».** Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, и медленно поднять голову, глядя вверх. Удерживать бедра на полу. Задержаться в этом положении на 10 секунд, затем, медленно выдыхая, возвратиться в исходное положение. Отдохнуть и повторить упражнение 2 раза. Эту позу можно выполнять в любом возрасте. Она способствует правильному формированию грудного отдела позвоночника, органов дыхания и носоглотки, улучшает зрение, слух, внимание; снимает нервное возбуждение.

**«Натянутый лук».** Лечь на пол на живот, руки вдоль туловища. Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень.левой рукой захватить и удерживать левую голень и сделать полный выдох.

Прогнуть спину и приподнять бедра. Медленно выдыхая, считать до десяти. Медленно опуститься на пол. Повторить еще 2 раза. Выполнение этого упражнения требует некоторой тренировки. Ребенок сможет выполоть эту позу с 4—5 лет, в результате чего у него улучшится гибкость позвоночника, нормализуется работа органов грудной и брюшной полости, а также носоглотки, улучшится зрение.

**«Плуг».** Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову, делать выдох по мере сокращения брюшных мышц. Постараться коснуться носками пола за головой. Дышать глубоко и медленно. Оставаться в этой позе, пока не возникнет ощущения дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно

опустить, возвращаясь в исходное положение, с опорой на руки. Эта: и рекомендуется детям с 5—6 лет для улучшения кровоснабжения головного мозга; улучшения памяти, внимания, зрения, дыхания.

**«Поза кузнечика».** Лечь на коврик на живот, вытянуться, руки положить вдоль туловища, кисти сжать в кулаки у бедер. Крепко упираясь кулаками, поднять выпрямленную правую ногу и удерживать ее в таком положении. Медленно опустить правую ногу и поднять левую. Сильно упираясь кулаками в пол, поднять обе ноги, удерживая их прямыми. Медленно опустить ноги, задержав движение на несколько секунд, когда ноги почти коснутся пола. Полностью расслабиться.

Выполнение этой позы, нормализующей работу органов брюшной полости и таза и улучшающей их кровоснабжение, рекомендуется с 4—5 лет.

**Стойка на плечах.** Лечь на спину, вытянуться, руки вдоль туловища ладонями вниз. Используя руки, как рычаги, медленно поднять ноги вверх— доведя их за голову. Упереть руки в спину. Основной упор — на плечи, подбородок упирается в грудь. Согнуть ноги и опустить прямые руки на пол. Плавно опустить таз, выпрямить ноги и медленно опустить их на пол.

Ребенок сможет выполнять эту позу с 5—6 лет; поза гармонизирует : развитие и координацию всех функций организма, стабилизирует вестибулярный аппарат, нормализует все системы организма.

## 5. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н.А.Метловым в 30-е годы XX столетия. Задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ.

Ежедневное проведение упражнений способствует укреплению мышц. Использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника. Упражнений для укрепления свода стопы предупреждает плоскостопие.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны. Она благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы. Чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Ходьба должна быть разнообразной: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т.д. Это снимет монотонность, однообразие занятий, психологическая нагрузка вызовет у детей сосредоточенность. Перемещения в пространстве должны быть знакомы детям.

Работа мышечной системы активизирует сердечнососудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для умственной работоспособности.

После ходьбы может быть непродолжительный бег в умеренном темпе. Он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно.



Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям входящих в комплекс общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий.

После разминки и повышения физиологической нагрузки, наступает пик физиологической кривой. В старших группах можно изменять нагрузку, применять различные прыжки. После прыжков предлагается ходьба, которая снижает нагрузку.

Закончить утреннюю гимнастику можно специальным дыхательным упражнением с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах.

Утренняя гимнастика может быть в виде игр и игровых упражнений. Вначале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники». Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой.

Упражнения проводятся на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях — в течение всего года. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость. К концу года дозировка этого бега может составлять: в младшей группе — 80 м (1 мин), в средней — 160 м (1,5 мин), в старшей — 240 м (2 мин), в подготовительной — 320—340 м (2,5—3 мин). Целесообразно двигаться, используя всю территорию детского сада. Дети получают большое удовольствие от смены маршрута перемещения

### **5.1 Формирование в детях самостоятельности при выполнении утренней гимнастики**

Удовольствие от утренней гимнастики создают условия для подготовки дошкольников к самостоятельному выполнению зарядки. Решить задачу воспитания у детей потребности в выполнении утренней гимнастики поможет формирование у них знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Утренняя гимнастика составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Соблюдение ритма и темпа обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, развивают координации у детей, влияют на формирование правильной осанки.

В работе по формированию у старших дошкольников самостоятельности в выполнении утренней гимнастики нужно обеспечить правильное выполнение общеразвивающих упражнений на основе самоконтроля, без надзора взрослых. Для решения этой задачи можно использовать схематическое изображение упражнений на карточках. Работу с карточками следует проводить в виде игр, используя индивидуальную и групповые формы в повседневной жизни.

В начале работы целесообразно провести с детьми игру: «Я покажу, а вы найдите это упражнение на рисунке», после «Покажи, какое упражнение здесь нарисовано». На основе этой работы складывается предпосылка к организации игр, предусматривающих взаимодействие детей.

Контроль за точностью передачи направления и амплитуды двигательного действия составляет сущность игры «Так, не так?», один ребенок загадывает упражнение и оценивает выполнение, учитывая правильность передачи структуры, направления движения, а другой ребенок старается достигнуть точности в своих действиях.

В схематическом изображении общеразвивающих упражнений ребенок первоначально воспринимает положение рук. Положение ног и туловища воспринимается тогда, когда оно необычное. Для привлечения внимания дошкольников к положению всех частей тела можно подбирать карточки. Например, применяются карточки, на которых поднимание рук в стороны изображается из исходного положения: ноги сомкнуты, ноги скрестно или пятки вместе, носки врозь, из положения сидя и т.д., или выполнение приседания осуществляется с разным положением рук.

Можно использовать и прием, когда педагог, выполняя упражнение на глазах у детей, производит смену положения другой части тела, а дети находят соответствующую карточку. Дети должны уяснить, что, для того чтобы выполнить упражнение, нужно встать, сесть или лечь, посмотреть, как стоят ноги, что нужно делать руками.

На следующем этапе ставится задача научить детей составлять общеразвивающие упражнения из знакомых элементов или придумывать самостоятельно его продолжение. К показанной карточке можно предложить занимающимся подобрать возможное предшествующее положение или, используя ее в качестве исходного положения, придумать само общеразвивающее упражнение, его вариант.

Для запоминания комплекса общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике в групповой комнате можно иметь специальное панно, на котором выставляются карточки с изображением упражнений в определенной последовательности.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми упражнение. Впоследствии можно поручить детям, провести утреннюю гимнастику с родителями или братьями и сестрами. Включение утренней гимнастики в сюжетно-ролевые игры должно вызывать поощрение со стороны педагога. Активность самих детей, использование их организаторских способностей формирует у детей положительное отношение к утренней гимнастике.

## **5.2 Утренняя гимнастика с детьми третьего года жизни**

Указания к организации. Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к

отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Содержание. Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 – 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3 – 4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе. Через некоторое время (2 – 3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса для упражнений с предметами.

Приемы руководства. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения (вперед, назад, в стороны, вверх и т.п.).

Воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно.

Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателям, который является участником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание.

Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений. Чтобы не надоедал сюжет комплекса, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит новые образы («Птички», «Бабочки» и т.д.). Действия остаются те же. Усвоение движения, сопровождающееся свободой легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовольствие.

### **5.3 Утренняя гимнастика для детей четвертого года жизни**

Указания к организации. Организация утренней гимнастики во второй младшей группе ничем по существу не отличается от организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из детей не принимал участия в утренней гимнастике, то через 1,5 – 2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в нее без лишних напоминаний воспитателя. Увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5 - 6 минут).

Содержание. Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног. Спины, живота и всего туловища, рекомендованные в разделе занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены общеразвивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 – 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и

содержанием. Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1 – 2 недели.

Приемы руководства. Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. Как и в предыдущей группе, упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата» и др.). На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако воспитатель не выполняет с детьми упражнения до конца. Прodelав 2 – 3 раза и задав темп выполнения он продолжает вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

К середине и особенно к концу года становится возможным использовать упражнения не привязанные к слитному сюжету.

Во время выполнения упражнений воспитатель напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега.

#### **5.4 Утренняя гимнастика с детьми пятого года жизни**

Указания к организации. Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в зале. Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее 6 – 8 минут.

Содержание. В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 – 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 – 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 – 6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться. Приемы руководства. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, понижее, выпрямились».

Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев воспитатель может прибегать к имитациям. Пояснения воспитателя чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время подскоков воспитатель задает определенный темп – примерно 12 – 15 подскоков за 10 секунд. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.)

Эти же упражнения иногда используют и в конце утренней гимнастики. Но не следует их рассматривать как обязательные. Они предлагаются воспитателем, если это необходимо. Легкое учащение дыхания является реакцией на интенсивные движения, не надо этого бояться, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

## 5.5 Утренняя гимнастика с детьми шестого года жизни

Указания к организации. Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Воспитатель следит за тем, что бы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не задерживали друг друга разговорами. Продолжается утренняя гимнастика 8 – 10 минут.

Содержание. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает желтый флажок – все идут, зеленый – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 – 6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звеня. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звеня через одно делают шаг в перед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 5 – 6 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 – 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение. Приемы руководства. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы,

оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминая детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.). Некоторые упражнения связаны с небольшим естественным натуживанием. В момент такого натуживания происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

Указания к проведению бега и подскоков те же, что и в средней группе.

### **Зарядка. Дети от 3 до 7 лет**

С трехлетнего возраста физические упражнения проводятся в форме утренней зарядки, подвижных игр и занимают важное место в режиме дня ребенка. Продолжительность зарядки — около 6—8 минут.

Комплекс подражательных упражнений для дошкольников

1. «Аист ходит по болоту»: ходьба с высоким подниманием попеременно и то правой, то левой ноги, согнутой в колене
2. «Лягушонок»: приседания с разведением коленей в стороны
3. «Самолет»: наклоны туловища вправо и влево с разведением рук в стороны
4. «Гребля»: из положения сидя на стульчике вытягивание рук вперед. ∴ тем сгибание и прижимание их к туловищу
5. «Бабочка»: плавные движения рук, имитирующие взмахи крыльев бабочки
6. «Лодочка качается на волнах»: из положения сидя на стульчике наклоны туловища вправо и влево с разведением рук
7. «Снимите шляпу»: поднятие и опускание обруча над головой
8. «Достань из воды»: из положения, сидя на стульчике наклоны вправо и влево с целью достать лежащий на полу предмет
9. «Длинные и короткие ноги»: в положении сидя на полу сгибание и выпрямление ног
10. «Мишка»: в положении стоя на коленях поднять вверх руки, походить на четвереньках, остановиться, поднять одну руку вверх и повернуть гол - » туловище в ту же сторону



11. «Попади в цель»: бросание мяча в фиксированный обруч
12. «Дровосек»: сцепить руки в замок и опускать их вниз, проводя между ног
13. «Рыбка»: лежа на животе вытянуть руки в стороны и назад и слегка поднять верхнюю часть туловища
14. «Большие деревья качаются»: поднять руки вверх и потянуться, наклониться влево, вправо
15. «Бревно на дороге»: перепрыгивание через предмет, лежащий на полу
16. «Перейти через ручеек»: ходьба по дощечке

## 6. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, но опыт показывал, что она дает положительные результаты.

Физкультминутка – это кратковременное (в течение 1-2 мин) мероприятие, проводится с целью активно изменять деятельность детей, ослабить утомление.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. Если дети долго держали в руках кисть или карандаш, стоит включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения данного занятия. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует.

### Примерные сочетания упражнений в физкультминутке

#### 1.

1. *И.п.*: сидя за столом, руки на столе, пальцы сцеплены в «замок», голова опущена. Поднять сцепленные руки (ладонями вверх) и голову, подтянуться, вернуться в исходной положение.

2. *И.п.*: сидя на стуле, руки за голову. Поворачивать туловище влево и вправо с разведением рук в стороны.

3. *И.п.*: стоя, руки на поясе. Пскоки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте (четыре поскока, четыре шага)

#### 2.

1. *И.п.*: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения прямыми руками спереди назад (непрерывное движение рук вперед – вверх – назад – вниз), когда руки находятся наверху, приподнять голову и посмотреть на них.

2. *И.п.*: сидя на стуле, прижаться спиной к спинке стула, руки на поясе. Низко наклониться вперед с прямой спиной, встать, опустить руки вниз, поворачивая их ладонями наружу и отводя плечи назад, хорошо выпрямится, вернуться в исходное положение.

3. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

3.

1. *И.п.*: стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. Присесть, охватить колени руками, вернуться в исходное положение.

2. *И.п.*: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях ладонями вниз. Поднять согнутую в колене ногу, коснуться коленом ладони, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой.

3. *И.п.*: сидя за столом, опираясь локтями о стол, предплечья поставлены вертикально. Сжимать кулаки и разжимать их, разводя пальцы в стороны.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом - детям срочно требуется физминутка!

Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но возможный фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физкультминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста.

Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

*Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности.*

*Она необходима и важна, это -*

*“минутка” активного и здорового отдыха.*

## **6.1 Классификация физкультминуток**

Физминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас?

Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям.

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с дошкольниками, ведь наверняка все воспитатели согласятся со мной, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физминутки малыши нуждаются больше всего!

Я надеюсь, что представленная классификация поможет моим коллегам, воспитателям ДОУ, создать картотеку физминуток по различным видам и применять их в работе с дошкольниками.

При желании возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы, используемые в различных видах непосредственной образовательной деятельности.

## 1 Двигательно – речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

Вот несколько вариантов двигательных-речевых физкультминуток:

❖ Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись. пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

❖ Рисовали и устали.

Дружно очень тихо встали.

Ручками похлопали: раз, два, три.

Ножками потопали: раз, два, три.

И еще потопали и дружной похлопали.

Сели-встали, встали-сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

Рисовать опять начнем.

❖ Что за чудо – будет дом!

Мы пока в нем не живем... (ходьба врассыпную)

Мы его построим сами (остановились)

Кистью и карандашом! (руки на пояс)

На бумаге не спеша

Поднялись три этажа:(потянулись вверх)

Крыша (дотронуться до головы),

Окна (руки вперед),

Дверь (руки в стороны),

Балкон (наклон, руками дотронуться до пальцев ног),

Получился славный дом! (прыжки)

А потом его украсим,

Подрисуем и раскрасим. (ходьба)

## 2. Офтальмологические паузы.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребёнка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинки на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинки, на которые приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока ещё внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Вот несколько вариантов офтальмологических пауз:

*Для самых маленьких*

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребёнок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребёнком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

*Офтальмологическая пауза для детей младшей и средней группы.*

"Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капай не желей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи!

(моргают)

*Офтальмологическая пауза для детей старшей и подготовительной группы.*

«Весёлая неделька»

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- *В понедельник*, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- *Во вторник* часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- *В среду* в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного напряжения)

*По четвергам* мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.  
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- *В пятницу* мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- *Хоть в субботу* выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
Посмотреть взглядом верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый уголок и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- *В воскресенье* будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

### **3.Танцевальные физкультминутки**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

### **4.Физкультурно-спортивные физкультминутки**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

### **5.Подражательные физкультминутки**

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

### **6. Пальчиковая гимнастика.**

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

*Что может помочь в этом случае?*

Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

Сорока.

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:

- Сорока-белобока
- Кашку варила,
- Детишек кормила.

Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала.

или, как вариант :

- Этому не дала:
- Ты воды не носил,
- Дров не рубил,
- Каши не варил -
- Тебе ничего нет!

При этом большой палец не загибается.

ЗамОк!

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

### Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладони складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладонь, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладонью.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладонь имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

### Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли

- В чистой тепленькой воде.

- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То зароятся в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

### Пальчик-мальчик

Сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца

- "Пальчик-мальчик, где ты был?"



- С этим братцем в лес ходил.
- С этим братцем щи варил.
- С этим братцем песни пел.
- С этим - в дудочку дудел.

#### Этот пальчик.

Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- Этот пальчик - дедушка,
- этот пальчик - бабушка,
- этот пальчик - матушка,
- этот пальчик - батюшка,
- Ну а этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.

### **7. Релаксационные упражнения**

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц.

Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

#### Подготовка к релаксации

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

#### 1 этап

Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся на коврики, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

#### 2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

#### 3 этап

Ощущение приятного тепла – комфорта от расслабленного тела, удовольствия, покоя.

*Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.*

#### «Шалтай-Болтай»

##### Инструкция

Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне

### «Кулачки»

#### Инструкция

Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем —  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики.

### «Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

### «Волшебный сон»

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ручки отдыхают...  
(пауза.— поглаживание детей).  
Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).  
Шея не напряжена и расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются.  
Всё чудесно расслабляются (2 раза).  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться!

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4 -5 лет  
Пособие для воспитателя детского сада. 1987 год.

## 7.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются, но внимание у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть

проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и

попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

### **7.1 Подвижные игры у детей младшего дошкольного возраста.**

Подвижная игра как средство и метод физического воспитания детей младшего дошкольного возраста. В формировании разносторонне развитой личности ребёнка младшего дошкольного возраста подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребёнка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях,

проявляет интерес к бегу, прыжкам, лазанию, перелезанию, бросанию, ловле, увертыванию и т.д.

Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребёнок. Увлеченность ребёнка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребёнка, в ней он раскован и свободен. Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребёнка младшего дошкольного возраста: таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка младшего дошкольного возраста.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психологических качеств ребёнка.

## **7.2 Методика проведения подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста.**

Подбор подвижных игр, подготовка и руководство игрой. Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование личности ребёнка младшего дошкольного возраста, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога. Проведение подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста имеет свои особенности, которые необходимо учитывать воспитателю или педагогу.

### Примеры подвижных игр у детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

#### **Солнышко и дождик(бег)**

**Цель:** Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

**Материал:** стульчики (домики).

**Ход игры:** Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять!». Дети бегают по всей площадке. На сигнал «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места (в домик).

#### **Через ручеёк(прыжки)**

**Цель:** Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

**Материал:** На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5-2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

**Ход игры:** Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку, Затем снова включаются в игру.

Независимо от вида подвижной игры, сложности и возрастной принадлежности, её развитие проходит по одним закономерным этапам:

**Этапы развития подвижной игры:** выбор игры, создание интереса детей к игре, сбор на игру, организации играющих, объяснение правил игры, распределение ролей, разметка площадки, раздача инвентаря и атрибутов, сигнал на начало игры, проведение игры, сигнал на окончание игры, педагогический анализ игры.

Важно помнить, что исключение хотя бы одного этапа в развитии игры влечёт за собой быструю потерю интереса детей к участию в предлагаемой игре.

Обозначённый порядок этапов может меняться местами, в зависимости от содержания игры.

**ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО** подвижных игр – движения, которые выполняются в игре, должны быть очень хорошо усвоены детьми и разучены воспитателем предварительно на физкультурных занятиях и в индивидуальной работе в режиме дня, т.е. находится на III этапе освоения движений.

### **7.3 Методика разучивания и проведения подвижных игр с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.**

Среди игр для детей седьмого года жизни преобладают бессюжетные, и это вполне закономерно. Детей этого возраста интересует не образ («кошка», «мышка»), не само движение, соответствующее данному образу, например подкрадывающиеся шаги кошки, а результат этого движения – поймать мышку благодаря скорости и ловкости движения. Движения в играх становятся более сложными: меньше игр с бегом в одном направлении, а в те игры, где бег имеется, вводится различные осложнения (два ловящих в игре « Два Мороза»; бег двух групп навстречу друг другу в игре «Перебежки»). Преобладают игры с бегом враспынную (всевозможные «Ловишки», «Хитрая лиса»), появляется больше игр в преодолении препятствия («Волк во рву», «Кто первый добежит до флажка?»). Характерным для игр детей этого возраста наличие двух сторон, но не команд интересы которых противоположны: например в игре «Два Мороза» одна сторона «Морозы» заинтересована заморозить как много больше детей; другая сторона «дети» - избежать «замораживания».

Воспитателю необходимо продумать объяснение игры: оно должно быть кратким, ясным, эмоциональным; при объяснении содержания игры избегать не нужных деталей, выделять правила ( в некоторых случаях можно предложить кому – либо повторить правило). Затем воспитатель распределяет роли и указывает расположение играющих. Распределение ролей и расстановку лучше проводить после объяснения игры, т.к. когда дети находятся на одном месте, они более

внимательны к объяснению воспитателя, это удобно и для поддержания дисциплины. При проведении знакомой игры нет необходимости каждый раз повторять ее содержание, но правила игры обязательно повторяет или воспитатель или дежурный, или ребенок по указанию воспитателя. Желательно, чтобы повтори́л ребенок ча́сто нарушающий их.

Во время игры воспитатель не должен оставаться пассивным наблюдателем. Проводить игры надо так, чтобы дети учились играть, находя удовлетворение в выполнении все более усложняющихся правил и приемов. Воспитателю надо следить за ходом игры, видеть всех играющих и отдельных детей, подбодрить соответствующей репликой не решительного, остановить нарушившего правила игры.

Воспитатель должен помнить и о дозировке игры это очень ответственный момент. Дозировать нагрузку в игре труднее, чем в гимнастике. Нельзя спрашивать детей устали ли они. Увлеченные игрой, если она интересная, дети не замечают усталости, между тем утомление может уже наступить. Поэтому воспитатель должен тщательно следить за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением детей (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно закончить игру. Конец игры может быть разным. Детей 6-7 лет интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Поэтому после проведения каждой игры необходимо дать оценку – анализ: кто из играющих оказался самым ловким, кто проявил себя как хороший товарищ, а кто еще нарушает правила. Иногда уместно только посчитать количество пойманных, сравнить, кто поймал больше. В каждом отдельном случае воспитатель сам выбирает форму окончания игры. Нужно только следить, чтобы анализ и оценка были интересны для детей, а не превращались скучные нравоучения.

### **Игры с бегом**

#### **Перемени предмет**

На одном конце площадки 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу воспитатель «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым затем бегут следующие 5-6 детей.

#### **Ловишки**

Воспитатель назначает водящего – ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я Ловишка». Новому ловишки не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

#### **Совушка**

В одном из углов площадки отчерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих воспитатели называют «Совушкой». По сигналу воспитателя «День!» дети разбегаются, взмахивая руками, подражая движения крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда сова. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а сова, медленно взмахивая крыльями смотрит, не шевелиться ли кто. Того, кто пошевелился, сова отводит к себе в гнездо. Воспитатель снова говорит: «День!». Сова улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять



начинают летать (бегать). Вылет совышки повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, воспитатель выбирает новую совышку и игра возобновляется.

### **Жмурки**

Воспитатель назначает водящего - жмурку. Он встает на середину комнаты (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой либо опасности, играющие должны предупредить жмурку словом «Огонь!». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие не имеют прав выходить.

*Правила игры.* Поймав кого-нибудь, жмурка передает свою роль пойманному. Играющий, переступивший условную границу, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку. Чтобы жмурка не вышел за границу, его предупреждают словом «Огонь!».

### **Два Мороза**

На противоположных сторонах площадки (комнат), отмечают линиями два дома. Расстояние между домами 12-15 м. Играющие располагаются в одном доме. Воспитатель выделяет двух водящих, которые встают посередине площадке, между домами, лицом к детям. Один из них Мороз – Красный нос и другой – Мороз – Синий нос. По сигналу воспитателя оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,  
Два Мороза удалые:  
Я Мороз - Красный нос,  
Я Мороз - Синий нос.  
Кто из вас решится  
В путь - дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на другой стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются и стоят до конца перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают, кого они заморозили, после чего дети присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 2-3 раза. Затем назначаются новые водящие, и игра возобновляется.

*Варианты игры.* После окончания перебежки дети, которых заморозили, продолжают стоять. При повторении перебежек играющие, пробегая мимо, могут коснуться рукой и выручить их. Те присоединяются к бегущим; но если один из Морозов сделает это раньше, то замороженный остается на месте.

### **Горелки**

Играющие строятся в колонну парами, впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий встает на эту линию. Все дети говорят:

Гори - гори ясно  
Чтобы не погасло  
Глянь на небо  
Птички летят  
Колокольчики звенят!

После слова «звонят» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, один слева), стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать из пары раньше, чем дети успели встретиться и соединить руки. Если это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару, и встает впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить. Число участвующих не должно превышать 15-17 человек, иначе детям придется долго стоять без движений.

### **Хитрая лиса**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них хитрая лиса – не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга. После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, и поднимает руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, т.е. того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймала 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!». Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется с новой лисой.

### **Пустое место**

Играющий становится в круг. Один – вне круга – водящий. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и тем вызывает его бежать наперегонки. По сигналу «беги!» один бежит влево, а другой – вправо, каждый старается быстрее оббежать круг и раньше другого занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

*Правила игры.* Водящий должен вызывать каждый раз нового играющего.

### **Бездомный заяц**

Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы, чертят себе кружочки и каждый встает в свой – это дом зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник может поймать его. Как только охотник поймал зайца, они меняются ролями.

*Вариант игры.* Вместо начерченного круга дом образуют 4-5 детей, взявшиеся за руки. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей образующих круг меняется с зайцем местом, стоящим внутри круга. Игра возобновляется снова и повторяется 4-5 раз с тем, что бы все дети побывали в роли зайца.

### **Игры с прыжками**

#### **Волк во рву**

По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70-100 см одна от другой – это ров. У одной из сторон площадки (комнаты) на

расстоянии одного-двух шагов от нее очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного из играющих «волком», остальные изображают коз. Все козы располагаются в доме, а волк становится в ров. По сигналу воспитателя «Козы, на луг!» козы бегут противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем воспитатель говорит «Козы, домой!». Козы перебегают на другую сторону площадки – в дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

*Вариант игры.* Во рву находится не один, а два волка. Чертятся два рва (расстояние между ними 3-4м) в каждом – по одному волку.

### **Удочка**

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель, он держит в руках веревку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают, вверх стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

### **Воробьи и кошка**

На земле чертится круг диаметром 3-4 м. Один из детей – кошка. Кошка сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой, вне круга. Воробьи по сигналу воспитателя прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа не пойманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из игры, а только запоминать. В заключении игры отметить самую ловкую кошку и лучшего воробья (кого ни разу не поймали).

*Правила игры.* Кошка ловит воробьев только в кругу. Воробьи прыгают на двух ногах; если кто-либо из них пробежал через круг она считается пойманным.

## **Игры с метанием и ловлей**

### **Передай мяч**

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося следующие слова:

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? - Я.

На каждое слово дети передают мяч; у кого на «Я» окажется в руках мяч, выходит на середину и говорит: « раз, два, три, беги!». После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры. Когда водящий попадает мячом в 2-3 детей, все снова встают в круг и игра повторяется.

### **Мяч в воздухе**

Все играющие, кроме одного, становятся в круг и свое место обозначают кружочком или камешком, палочкой. Один встает в центре круга, высоко над собой бросает мяч, называя имя того ребенка, кто должен ловить, и бежит на его место. Вызванный ребенок быстро бежит к центру круга и старается поймать мяч на лету. Если ему это удастся, он, в свою очередь, бросает мяч вверх и называет

имя другого ребенка. Но если он не поймал мяча, то должен быстро поднять мяч с земли, крикнуть: «Стой!» и запятнать одного из играющих, которые разбегаются в случае падения мяча. Тот, в кого попал мячом водящий, идет на середину бросать мяч, а водящий – на его место в кругу. Если водящий не попал, он снова идет в середину круга и бросает мяч вверх.

### **Спортивные игры для дошкольников.**

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

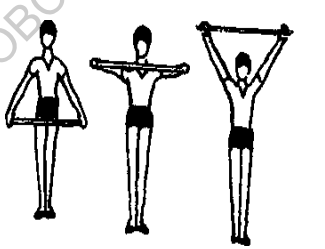
Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

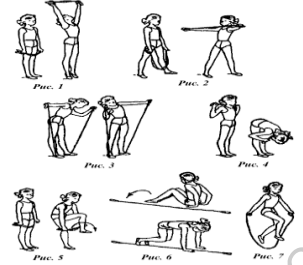
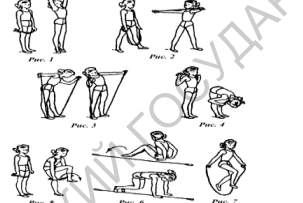
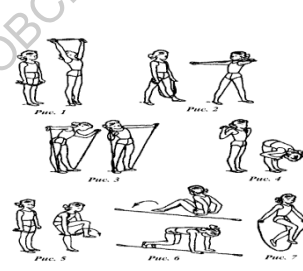
## *Приложение 1*

### **Терминология гимнастических упражнений с предметами**

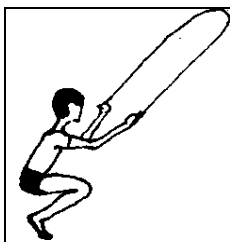
Гимнастическая палка	
	<p><b>Палку вниз</b> — палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер.</p>

	<p><b>Палку вверх</b> — палка удерживается за концы поднятыми вверх руками.</p>
	<p><b>Палка впереди</b> - палка удерживается прямыми руками за концы на высоте плеч.</p>
	<p><b>Палка внизу сзади</b> — палка касается бедер сзади.</p>
	<p><b>Палка сзади</b> — удерживается за концы отведенными назад руками.</p>
	<p><b>Палка на груди</b> — палка удерживается согнутыми руками и касается груди.</p>
	<p><b>Палка на голове</b> — руки согнуты настолько, чтобы палка касалась головы сверху.</p>
	<p><b>Палка на лопатках</b> — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток.</p>

	<p><i>Наклон вперед</i> - сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, палка вперед.</p>
	<p><i>Наклон прогнувшись</i> – выполняется вперед, голова приподнята, палка вверх.</p>
	<p><i>Палка на пол</i> – выполняется при наклонах, приседах и других упражнениях (см. рис.)</p>

<h3>Скакалка</h3>	
	<p>Скакалка, сложенная вчетверо, внизу (вверху).</p>
	<p>Скакалка, сложенная вдвое, внизу (вперед).</p>
	<p>Скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка, сложенная вчетверо, сзади.</li> <li>• Скакалка вчетверо сзади, наклон вперед, отведение скакалки вверх.</li> </ul>
	<p>А) Скакалка, сложенная вдвое, на шее;  Б) Скакала, сложенная вдвое и натянутая за головой, наклоны туловища в стороны.</p>
	<p>Скакалка, сложенная вдвое, сзади.</p>
	<p>Наклон вперед; скакалка, сложенная вдвое (вчетверо), вперед.</p>
	<p>Наклон прогнувшись; скакалка, сложенная вдвое (вчетверо), вверх.</p>
	<p><b>Прыжок вверх</b> — небольшое подпрыгивание на месте толчком двумя, при котором скакалка один раз проходит под ногами.</p>
	<p><b>Прыжок скрестный</b> — прыжок, выполняемый из стойки скрестно (с сохранением положения ног).</p>
	<p><b>Прыжок петель</b> - прыжок при вращении скакалки петлей.</p>



**Прыжки в приседе и полуприседе**— прыжки на согнутых ногах.

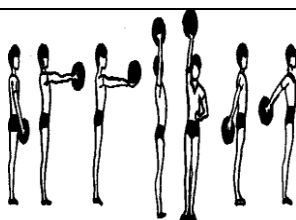
### Набивной мяч



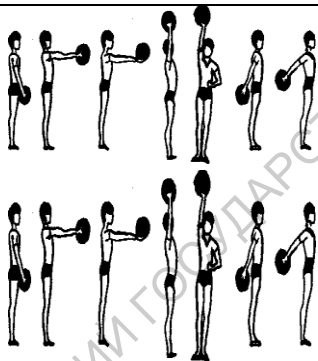
**Основная стойка** — положение соответствует основной стойке без предмета, мяч находится в правой руке обхватом. Во время передвижения мяч удерживается так же.



**Стойка вольно** — соответствует стойке вольно без предмета, мяч в правой руке обхватом или у правого носка в разомкнутом строю при выполнении общеразвивающих упражнений.



**Мяч внизу** — мяч внизу, касается бедер и удерживается двумя руками обхватом с боков.

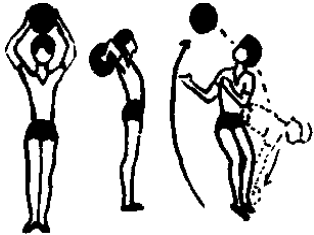
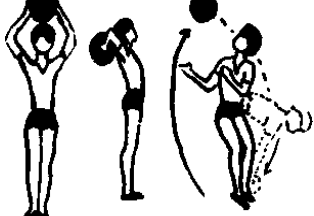



**Мяч вперед** — мяч вперед, на высоте плеч, обхватом с боков.


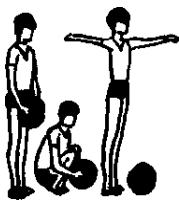
Иное положение удержания мяча указывать дополнительно. Например, **мяч впереди на ладонях**.



	<p><b>Мяч сверху</b> — удерживается прямыми руками над головой.</p>
	<p>При удержании одной рукой (или поднимании) надо указать, какой рукой, например: мяч вверх правой или мяч вверх на ладони правой.</p>
	<p><b>Мяч внизу сзади</b> — мяч у бедер сзади, удерживается двумя руками обхватом сбоку.</p>
	<p><b>Мяч назад</b> — мяч сзади отведен назад до отказа.</p>
	<p><b>Мяч вправо или влево</b> — удерживается двумя руками в указанном направлении на высоте плеч.</p>
	<p><b>Мяч в сторону на правой или левой</b> — руки в стороны, мяч на правой (левой), положение свободной руки указывается дополнительно.</p>
	<p><b>Мяч на грудь</b> — удерживается двумя согнутыми руками на уровне груди.</p>

	<p><b>Мяч на голове</b> — мяч удерживается на голове согнутыми руками.</p>
	<p><b>Мяч за головой</b> — мяч удерживается за головой двумя руками.</p>
	<p>а) Наклон вперед, мяч вперед б) Наклон прогнувшись, мяч вверх</p>

<p align="center"><b>Примеры упражнений с мячом</b></p>	
	<p>И. п. — мяч внизу 1 — мяч вперед; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.</p>
	<p>И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу 1 — мяч вперед; 2 — с поворотом туловища мяч вправо; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону.</p>
	<p>И. п. — о.с., мяч внизу. 1 — выпад правой, мяч вверх; 2 — наклон, коснуться мячом пола у носка; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с др. ноги.</p>
	<p>И. п. — узкая стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч за голову; 2 — два пружинящих наклона назад; 3 — и. п.</p>

	<p>И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч вверх.</p> <p>1 — сгибая правую, наклон влево;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3—4 — то же, в др. сторону.</p>
	<p>И. п. — о. с, мяч внизу.</p> <p>1 — присед, мяч на пол;</p> <p>2 — встать, руки в стороны;</p> <p>3 — присед, взять мяч;</p> <p>4 — и. п.</p>

Приложение 2

1. Пример оформления комплекса утренней гигиенической гимнастики

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка		Организационно-методические указания
		раз	секунд	
1	<p><i>Исходное положение (И.п.) – основная стойка.</i></p> <p>1 – Наклон головы влево</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – Наклон головы вправо</p> <p>4 – И.п.</p>	16		Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе.
2	<p>И.п. – стойка «ноги врозь»</p> <p>1 – Руки вперед</p> <p>2 – Руки вверх</p> <p>3 – Руки в стороны</p> <p>4 – И.п.</p>	16		Руки не сгибать, соблюдать правильную осанку (подбородок приподнят, живот втянут, лопатки «сведены», плечи назад)
3	<p>И.п. – стойка «ноги врозь», руки на поясе</p> <p>1 – Наклон</p>	24		Наклон туловища выполнять строго в сторону, стоять на полной стопе, ноги не сгибать.

	туловища влево 2 – И.п. 3 – Наклон вперед прогнувшись 4 – И.п. 5 – Наклон туловища влево 6 – И.п. 7 – Наклон туловища назад 8 – И.п.			
4	И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – Выпад вперед левой 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой 4 – И.п.	12		При выполнении выпада спину держат прямо.
5	И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе 1-4 – Прыжки вверх на левой ноге 5-8 – Прыжки вверх на правой ноге	24		Последние 4 прыжка используют для перехода на шаг: Вместо 1 – «Группа» Вместо 2 – «На месте» Вместо 3 – «Шагом» Вместо 4 – «Марш!»
6	Ходьба на месте		30	Размашистые движения руками вперед и назад.

## 2. Пример оформления комплекса общеразвивающих упражнений на месте

№ п./п.	Описание упражнения	Дозировка		Организационно- методические указания
		Раз	секунд	
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Повороты на месте			«Кругом!», «Налево!»,

				«Направо!»
4	Расчет			«На первый, второй, третий рассчитайсь!»
5	Перестроение			«Первые номера – на месте, вторые – два шага вперед, третьи – три шага вперед!»
6	Размыкание			«На интервал руки в стороны разомкнись!»
<b>Общеразвивающие упражнения на месте</b>				
1	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – Наклон головы вперед 2 – И.п. 3 – Наклон головы назад 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе.
2	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – Наклон головы влево 2 – И.п. 3 – Наклон головы вправо 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе.
3	И.п. – сомкнутая стойка, руки к плечам 1 – Руки вперед 2 – И.п. 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку.
4	И.п. – основная стойка, руки внизу 1 – Руки вперед 2 – Руки вверх. 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку.
5	И.п. – стойка «ноги врозь», руки на поясе 1 – Наклон туловища вперед прогнувшись 2 – И.п. 3 – Наклон туловища назад прогнувшись	16		Соблюдать правильную осанку, лопатки соединены.

	4 – И.п.			
6	И.п. – ноги врозь, руки на поясе 1 – Правая рука вверх, наклон туловища влево 2 – И.п. 3 – Левая рука вверх, наклон туловища вправо 4 – И.п.	12		Наклон выполнять строго в сторону, стоять на полной стопе.
7	И.п. – широкая стойка, руки перед собой 1-3 – Наклон туловища вперед 4 – И.п.	12		Наклон выполнять строго в сторону, соблюдать правильную осанку.
8	И.п. – основная стойка, руки вперед в стороны 1 – Мах левой к правой 2 – И.п. 3 – Мах правой к левой 4 – И.п.	16		Ноги не сгибать, стоять на полной стопе, махи делать выше головы (желательно).
9	И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – Выпад вперед левой, руки на бедро 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой, руки на бедро 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, стоять на полной стопе.
10	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – Полуприсед на левую 2 – И.п. 3 – Полуприсед на правую 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, выполнять в медленном темпе, стоять на полной стопе.
11	И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе 1-4 – Прыжки вверх на левой ноге 5-8 – Прыжки вверх на правой ноге	16		Последние 4 прыжка используют для перехода на шаг: Вместо 1 – «Группа» Вместо 2 – «На месте» Вместо 3 – «Шагом» Вместо 4 – «Марш!»

12	Ходьба на месте		30	Размашистые движения руками вперед и назад.
----	-----------------	--	----	---

### 3. Пример оформления комплекса общеразвивающих упражнений в движении и на месте

№ п./п.	Описание упражнения	Дозировка		Организационно-методические указания
		раз	секунд	
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Повороты на месте			«Кругом!», «Налево!», «Направо!»
4	Расчет по порядку			«По порядку рассчитайсь!»
5	Ходьба в обход налево			«В обход налево шагом марш!»
<b>Общеразвивающие упражнения в движении</b>				
1	И.п. – руки на пояс 1 – Руки вперед 2 – Руки вверх 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать.
2	И.п. – руки к плечам 1 – Руки вверх 2 – И.п. 3 – Руки в стороны 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку.
3	И.п. – руки к плечам 1-4 – Круговые движения рук вперед 5-8 – Круговые движения рук назад	24		Упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку.
4	И.п. – руки внизу 1-4 – Круговые движения рук вперед 5-8 – Круговые движения рук назад	24		Упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку.
5	И.п. – руки на поясе	20		Упражнение выполнять на

	1 – Шаг левой ногой, поворот туловища влево 2 – Шаг правой ногой, поворот туловища вправо			каждый счет, соблюдать правильную осанку.
6	И.п. – руки на поясе 1 – Шаг левой, наклон туловища влево 2 – Ногу приставить. И.п. 3 – Шаг правой, наклон туловища вправо 4 – Ногу приставить, И.п.	12		Наступать на полную стопу, упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку.
7	И.п. – руки перед грудью 1-3 – Отведение согнутых рук назад 4 – Отведение прямых рук назад	16		Руки держать ровно, соблюдать правильную осанку.
8	И.п. – руки перед собой 1-3 – Наклон туловища вперед 4 – И.п.	16		Ноги не сгибать, соблюдать правильную осанку.
9	И.п. – руки на поясе 1 – Наклон к левой ноге 2 – Ногу приставить. И.п. 3 – Наклон к правой ноге 4 – Ногу приставить, И.п.	16		Ноги не сгибать, соблюдать правильную осанку.
10	И.п. – руки за голову 1 – Выпад вперед левой 2 – Ногу приставить, И.п. 3 – Выпад вперед правой 4 – Ногу приставить, И.п.	16		Спину держать прямо, руки постоянно за головой.
11	И.п. – руки к плечам 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – Мах согнутой правой вперед 3, 4 – то же самое	12		Упражнение выполнять на каждый счет, соблюдать правильную осанку, колени поднимать выше груди (желательно).
12	И.п. – руки к плечам 1 – Мах левой вперед, руки вперед 2 – И.п. 3 – Мах правой вперед, руки	12		Ноги прямые, махи делать выше головы (желательно), соблюдать правильную осанку.



	вперед 4 – И.п.			
13	И.п. – руки на поясе 1-4 – Ходьба на пятках, руки на поясе 5-8 – Ходьба на носках, руки вверх.			Соблюдать правильную осанку.
14	И.п. – руки на поясе 1-4 Ходьба в полуприседе 5-8 Ходьба в приседе	24		Упражнение выполнять не торопясь, соблюдать правильную осанку.
<b>Беговые упражнения</b>				
1	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Бег с высоким подниманием бедра		10	Упражнение выполнять на каждый счет в быстром темпе.
2	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Бег с захлестом голени		10	Упражнение выполнять на каждый счет в быстром темпе.
3	И.п. – руки на поясе 1-4 Бег приставными шагами левым боком		10	Соблюдать правильную осанку, выполнять на каждый счет.
4	И.п. – руки на поясе 1-4 Бег приставными шагами правым боком		10	Соблюдать правильную осанку, выполнять на каждый счет.
5	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на левой ноге с продвижением вперед		10	Прыгать как можно выше, выполнять на каждый счет.
6	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на правой ноге с продвижением вперед		10	Прыгать как можно выше, выполнять на каждый счет.
7	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		10	Спину держать прямо, выполнять на каждый счет.

8	И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Подскоки на левой и на правой с продвижением вперед		10	
---	---	--	----	--

#### 4.Пример оформления комплекса общеразвивающих упражнений в движении и на месте с предметом

№ п./п.	Описание упражнения	Дозировка		Организационно-методические указания
		раз	секунд	
1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Повороты на месте			«Кругом!», «Налево!», «Направо!»
4	Расчет по порядку			«По порядку рассчитайсь!»
5	Ходьба в обход налево			«В обход налево шагом марш!»
<b>Упражнения в движении с гимнастической палкой</b>				
1	И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Палка вперед 2 – И.п. 3 – Палка вверх 4 - И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать.
2	И.п. – узкий хват, палка внизу 1 – Палка вперед 2 – Палка вверх 3 – Палка вперед 4 – И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. Выполнять в быстром темпе.
3	И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Палка вверх 2 – Выпад палкой назад 3 – Палка вверх 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. Выполнять в медленном темпе, аккуратно.
4	И.п. – широкий хват, палка	12		Соблюдать правильную

	сзади 1-3 – Палка вверх 4 – И.п.			осанку, руки не сгибать.
5	И.п. – палка на лопатках 1 – Шаг левой, поворот туловища влево 2 – Шаг правой, поворот туловища вправо 3,4 – То же самое	12		Соблюдать правильную осанку, упражнение выполнять на каждый счет.
6	И.п. – палка на лопатках 1 – Шаг левой, наклон туловища влево 2 – Шаг правой, наклон туловища правой 3,4 – То же самое	12		Соблюдать правильную осанку, упражнение выполнять на каждый счет.
7	И.п. – узкий хват, палка внизу 1-3 – Наклон туловища вперед прогнувшись, палка вперед 4 – И.п.	16		Спина прямая, руки не сгибать. Ноги прямые, шаги маленькие.
8	И.п. – узкий хват, палка внизу 1-3 – Наклон туловища вперед, палка вперед 4 – И.п.	16		Спина прямая, руки не сгибать. Ноги прямые, шаги маленькие.
9	И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Выпад вперед левой, палка вверх 2 – Ногу приставить, И.п. 3 – Выпад вперед правой, палка вверх 4 – Ногу приставить, И.п.	16		Соблюдать правильную осанку, лопатки вместе, руки не сгибать. Выполнять в медленном темпе.
10	И.п. – широкий хват, палка на груди 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – Мах согнутой правой вперед 3,4 – То же самое	16		Спина прямая, руки не сгибать. Колени поднимать высоко. Упражнение выполнять на каждый счет.
11	И.п. – широкий хват, палка вперед	16		Соблюдать правильную осанку. Ноги не сгибать.

	1 – Мах левой ногой вперед 2 – И.п. 3 – Мах правой ногой вперед 4 – И.п.			Ногами касаться палки.
12	И.п. – широкий хват, палка на лопатках 1-4 Ходьба в полуприседе		20	Спина прямая, выполнять на каждый счет, в медленном темпе.
13	И.п. – широкий хват, палка на груди 1-4 – Ходьба на пятках, палка на груди 5-8 – Ходьба на носках, палка вверх	16		Спина прямая, ноги не сгибать. При ходьбе на носках тянуться вверх.

### 5.Пример оформления комплекса ОРУ со скакалкой на месте

1	Построение			«Курс, в одну шеренгу становись!»
2	Равнение			«Равняйся! Смирно!»
3	Расчет			«На первый, второй, третий рассчитайся!»
4	Перестроение			«Первые номера – на месте, вторые – два шага вперед. Третьи – три шага вперед!»
5	Размыкание			«На интервал руки в стороны разомкнись!»

### Общеразвивающие упражнения на месте со скакалкой

1	И.п. – узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Наклон головы вперед 2 – И.п. 3 – Наклон головы назад 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, лопатки свести. Выполнять в медленном темпе.
2	И.п. – основная стойка, скакалка вчетверо внизу 1 – Скакалка вперед 2 – Скакалка вверх 3 – Скакалка вперед	12		Спина и ноги прямые, руки не сгибать.

	4 – И.п.			
3	И.п. – основная стойка, скакалка вдвое вверху 1 – Скакалка вперед 2 – И.п. 3 – Выпад скакалкой назад 4 – И.п.	12		Спина прямая, руки не сгибать, выполнять упражнение аккуратно и не торопясь.
4	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вверху 1 – Наклон туловища влево 2 – И.п. 3 – Наклон туловища вправо 4 – И.п.	16		Спина прямая, руки не сгибать, выполнять упражнение в медленном темпе.
5	И.п. – узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Поворот туловища влево 2 – И.п. 3 – Поворот туловища вправо 4 – И.п.	16		Голова – на месте, соблюдать правильную осанку, ноги не сгибать.
6	И.п. – основная стойка, скакалка вчетверо внизу 1-3 – Наклон туловища вперед, скакалка вперед 4 – И.п.	16		Скакалкой касаться пола, соблюдать правильную осанку, ноги не сгибать.
7	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое внизу 1-3 – Наклон туловища вперед прогнувшись, скакалка вперед 4 – И.п.	16		Спина и руки прямые, ноги не сгибать. Голова смотрит вперед.
8	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вверху 1 – Полуприсед на левую 2 – И.п. 3 – Полуприсед на правую 4 – И.п.	12		Соблюдать правильную осанку, выполнять в быстром темпе.
9	И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Присед на левую 2 – И.п. 3 – Присед на правую 4 – И.п.	12		Спину держать прямо, ноги сгибать в колене под углом в 90 градусов.

10	И.п. – узкая стойка, скакалка вчетверо вниз 1 – Выпад вперед левой, скакалка вперед 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой, скакалка вперед 4 – И.п.	16		Спину держать прямо, ноги сгибать в колене под углом в 90 градусов.
11	И.п. - узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – И.п. 3 – Мах согнутой правой вперед 4 – И.п.	16		Спина и руки прямые, колени поднимать высоко, выполнять упражнение в быстром темпе.
12	И.п. – основная стойка, скакалка вдвое вперед 1 – Мах прямой левой вперед 2 – Мах прямой правой вперед 3,4 – То же самое	16		Ноги не сгибать, касаться скакалки. Соблюдать правильную осанку.
13	И.п. – узкая стойка, скакалка вчетверо вниз 1 – Присед, скакалка вперед 2 – И.п. 3, 4 – То же самое	20		Спина прямая, руки не сгибать. В приседе колени смотрят в разные стороны.
14	И.п. – сомкнутая стойка, скакалка в двух руках Прыжки вверх на двух ногах	20		Соблюдать правильную осанку, скакалку вращать кистями рук.

### Приложение 3

#### Конспект спортивного мероприятия

#### «Веселые Старты», посвященного всемирному Дню Здоровья

- Здравствуйте, дорогие ребята! Всемирный день здоровья — это замечательный праздник, когда предлагается задуматься о состоянии своего организма, заняться спортом, а также поучаствовать во всевозможных спортивных мероприятиях. Сегодня мы собрались с вами в спортивном зале на очередной праздник в честь дня здоровья (7 апреля). Вам предлагается принять участие в различных командных эстафетах. А раз состязания командные, то победа зависит от того как слаженно вы будете работать, помогать друг другу, поддерживать.

### **1 конкурс: «Представление команд»**

- У вас есть минута, чтобы дать вашим командам название и придумать девиз. Итак, предоставляем слово нашим участникам (участники по очереди озвучивают название команды и девиз).

- Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Оценивать ваши успехи будет жюри, в составе....

- Ребята, в ходе соревнований мы с вами должны соблюдать следующие правила:

- 1) уважать своих соперников;
- 2) достойно переносить поражения;
- 3) соблюдать правила игры

- Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой — вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым спортом — на два! Не верите? Проверьте сами. — Итак, в добрый путь!

### **2 эстафета: «Собери предметы»**

На старте, в обруче, вы видите (по количеству участников +1) предметы (воланы или теннисные мячи), до финиша расположены следы босых ног. Необходимо взять один предмет и, прыгая по следам, донести его до финиша и положить в обруч, затем вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет больше предметов.

### **3 эстафета: «Кенгуру»**

- Команды стоят на линии старта, у направляющих мяч зажат между коленями. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав, кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается к команде, передавая эстафету другому игроку. Тот делает то же самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

### **4 эстафета: «Поменяй местами»**

- Команды стоят в колоннах, в обруче лежит мяч. Задача игроков: взяв в руки еще один мяч, добежать до обруча и поменять мячи местами, вернуться к своей команде и передать эстафету другому игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

### **5 эстафета: «Дождь нипочем»**

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,  
Почаще приходите на стадион,  
Кто с детских лет со спортом дружит –  
Всегда здоров, красив и ловок и силен.

- Сейчас команды спешат на стадион, на улице идет дождь. Первый участник команды бежит с зонтом, укрывая второго от дождя, отводит его на стадион (за линию). Затем второй участник берет зонт и забирает таким же образом третьего участника. Участники меняются и т.д.

- Спорт — это сила, здоровье, дисциплина, красота, досуг. В спорте побеждает сильнейший. И сегодня мы убедимся в этом. Слово для подведения промежуточных результатов предоставляется жюри ... .

#### **6 конкурс: «Конкурс капитанов»**

Капитаны команд прыгают в длину с места. У каждого из капитанов есть 3 пробных прыжка и один зачетный (когда капитаны одновременно прыгают с места). Побеждает та команда, чей капитан прыгнет дальше.

#### **7 эстафета: «Сани»**

Участники располагаются парами. По сигналу они выполняют бег: один бежит в обруче, а другой держится за обруч сзади. Нужно добежать до ориентира (оббежать снежный ком) и вернуться, передать обруч следующей паре. Стоящий сзади участник должен всё время держаться за обруч. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечёт линию старта.

#### **8 эстафета: «Большая стирка»**

Мама постирала белье и повесила сушить. Задача команд — собрать за 3 минуты как можно больше вещей. Заступать за линию старта запрещается. Участник команды бежит, снимает прищепку и 1 вещь и возвращается обратно. Второй участник повторяет задание. Побеждает команда, выполнившая задание за минимальное количество времени.

#### **9 конкурс: «Словесная дуэль»**

1 этап: Команды поочередно называют виды спорта, начинающиеся на букву «Б». (Баскетбол, бадминтон, бейсбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба). Победителем будет команда, назвавшая слово последней. Команда, допустившая ошибку, проигрывает.

2 этап: Назовите виды спортивных мячей (Баскетбольный, футбольный, волейбольный, гандбольный, теннисный, бейсбольный, для хоккея на траве). Условия те же.

3 этап: Назовите цвета олимпийских колец? (зеленый, черный, красный, желтый, голубой). Условия те же.

#### **10 конкурс: «Угадай-ка»**

- У вас есть 15 секунд, чтобы выбрать самого читающего в вашей команде.

Он бежит к скамейке, читает загадку и отвечает на вопрос.

Добрый доктор друг зверей.

Человек не молодой, с усами, бородой.

Любит ребят, лечит зверят,

Симпатичный на вид, он зовётся? (**Айболит**)

Кто автор? (**Чуковский**)

- Затем участник берет (сколько уместится в руках) гимнастические палки и раздаёт их каждому из своей команды («градусники»). А участники, тем временем, стоят строго в колонну по одному.



- Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное — получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем всех с праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Спасибо вам, за то, что приняли участие в наших соревнованиях! Слово для подведения итогов предоставляется жюри ... (награждение команд).

#### *Приложение 4*

### **Рекомендуемые подвижные игры.**

#### **К своим флажкам.**

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу учителя, все дети, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят в другие места. После слов учителя: «К своим флажкам!», играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, с тем, чтобы первыми построить в круг. Группа, построившаяся в кругу первой, выигрывает.

#### **День и ночь.**

Две команды, «День» и «Ночь», становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5-2 метров от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки - дом. Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тут же бежит к себе в дом. Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место и подсчитывают число осаленных. Перебежки повторяются 6 раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды.

#### **Перетягивание в шеренгах.**

Две команды строятся в две шеренги, одна напротив другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает.

#### **Салки на одной ноге.**

Играют как в простые салки, но салки прыгают на одной ноге (менять ногу, на которой прыгают, не раньше, чем через 5 прыжков).

#### **Класс, смирно!**

Ученики, находясь в шеренге, должны по условию выполнять команды учителя только в том случае, если он перед командой произнесет слово «класс». Кто ошибется, делает шаг назад, но продолжает играть. Проигрывают отошедшие назад на большее число шагов из-за допущенных ошибок

#### **Совушка.**

Подготовка. В углу очерчивается круг диаметром 1-2 метра – «гнездо совушки». Около круга ставится скамейка. Выбирается водящий – «совушка», остальные – «полевые мышки». Совушка становится в своем гнезде, а мышки разбегаются по залу.

Описание игры. Руководитель говорит: «День!», все мышки бегают по залу, совушка спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь!». По этому сигналу мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту, смотрит, кто из играющих шевелится. Если совушка замечает, что кто-то шелохнулся, забирает к себе в гнездо. И так игра продолжается, когда в гнезде окажется 3-5 пойманных мышек, выбирается новая совушка из непоиманных, более ловких мышек. В заключении отмечаются непоиманные мышки.

### **Мяч соседу.**

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя оба играющих начинают передавать мяч друг другу вправо или влево по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча. Играют 4-5 минут, потом отмечаются игроки, хорошо передававшие мяч.

### **Передача мяча в колоннах над головой.**

Подготовка. Играющие делятся на две команды, и выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Игроки стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих мяч в руках.

Описание игры. По сигналу капитана начинают передавать мяч над головой назад, последний игрок, получивший мяч, бежит вперед колонны. Игра продолжается, пока игрок, начавший игру, не прибежит с последнего места вперед, поднимет мяч и даст команду: «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

### **Гонка мячей по кругу.**

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые – одна команда, вторые – другая. У каждой команды по мячу.

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать мяч по кругу, один – вправо, другой – влево, своим ближайшим игрокам, т.е. через одного. Мяч перекидывают до тех пор, пока они не вернутся к капитанам. Выигрывают те, кто быстрее провел мяч по кругу. Получив мяч, капитан поднимает руку.

### **Белый медведь.**

Подготовка. Очерчивается площадка - «море»(10\*12). В стороне ограничивается «льдина». Водящий - это белый медведь, остальные- медвежата. Медведь идет на льдину, остальные размещаются на площадке.

Описание игры. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит и начинает ловить медвежат. Одного ловит, отводит на льдину, идет ловить другого. Два пойманных берутся за руки и начинают ловить играющих. Медведь отходит на льдину, чтобы пойманные оказались между руками. Они кричат: «Медведь на помощь!». Медведь подбегает осаливает пойманную. Игрок идет на льдину. И так игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата.

#### **Пустое место.**

Подготовка. Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий за кругом.

Описание игры. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать по кругу в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий должен прибежать на место, встречаясь, играющие здороваются. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

#### **Прыгающие воробушки.**

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – кошка, которая становится в середине круга. Остальные находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу воробьи начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кто ни разу не попался.

#### **Бездомный заяц.**

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки-зайцы, чертят себе круг, встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав либо в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он стал бездомным, а охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца. Он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

В центре комнаты – полоса. Две команды, по разные стороны полосы, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону и играет уже за противоположную команду.

#### **Хвост дракона.**

Группа стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого – поймать последнего, а задача последнего-увернуться.

#### **Цветные салки.**

Эта игра большой подвижности. Она развивает в ребенке находчивость и быстроту реакции. В этой игре ребенок должен проявить наблюдательность.

Нарисуйте на земле большой круг. Это город. Кто сюда попал, того салить уже нельзя. Ведущий встает к играющим спиной и называет какой-нибудь цвет. Если на ком-нибудь есть одежда такого цвета, играющий хватается за нее рукой.

Тогда его уже салить нельзя. Он может спокойно стоять на месте. А те на ком нет такого цвета, бегут в город. Ведущий пытается их поймать.

#### **Невод.**

Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока неводом не будут пойманы все рыбки, то есть другие участники.

#### **Удочка.**

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

#### **Мы – веселые ребята!**

Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся на середине площадки, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

#### **Охотники и утки.**

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводится две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

#### **Парная чехарда.**

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом. И финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них на равном расстоянии ставится отметка поворота (стойка, кегля). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

#### **Бой петухов.**

Чертятся круги диаметром 2 метра. Учащиеся делятся на команды по 4-5 человек (одинаковые по росту, силе, весу и т.д.) и становятся в круги. По сигналу одну ногу подгибают, руки за спину и начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга. Побеждает тот «петух», который вытеснил соперников и заставил их встать на две ноги.

#### **Шишки, желуди, орехи.**

В середине круга водящий, остальные, разбившись на тройки становятся один за другим лицом к центру (первые-«шишки», вторые-«желуди», третьи-«орехи»). По команде водящего, например, «Орехи», все играющие, названные «орехами», меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Если удалось, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

## Приложение 5

### Рекомендуемые физкультминутки

#### «Вышла мышка»

Вышла мышка как – то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).  
Поглядеть который час (повороты вправо, влево, пальцы «трубочкой» перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – «дернули за гири»).

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мыши вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2 – 3 раза.

#### «Печка горяча»

Ча – ча – ча ( три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (четыре полуприседа).

Чи – чи – чи ( три хлопка над головой).

Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

#### «Ровным кругом»

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так...

Играющие образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие – либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

#### «У реки росла рябина»

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры – би – на (приседы).

Эта рыба – рыбий царь (прыжки).

Называется – пескарь (ходьба на месте).

При проведении физкультминуток с игровыми упражнениями возможно использование также игр малой подвижности: «Летает – не летает», «Великаны и гномы», «Эхо», «Хоровод», «Угадай, чей голосок» и др.

#### **Физкультминутка гимнастика для глаз.**

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений и повторяем его три раза.

Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем поднять до отказа вверх, после этого скосить их до отказа влево и, наконец, опустить вниз. Сделав необходимую паузу, повторить упражнение еще раз в обратном порядке.

Голову держать прямо, глаза сначала скосить до отказа вправо, затем скосить их до отказа влево, задержаться в этом положении несколько секунд и после этого возвратиться в исходное положение.

Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5 – 6 секунд.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль считая до пяти.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогично – с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6. Затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

Используются траектории «восьмерка», зигзаги, спирали, треугольник с кругом и меньшим треугольником в середине. По ним дети «бегают» глазами.

Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Медленно переводить взгляд вверх – вниз, затем наоборот.

Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 – 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3)), открыть глаза и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4- 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед . следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4 , потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

Зажмурив глаза, посидеть минутку спокойно.

Отвести взгляд от тетради – на уроках письма, от букваря или азбуки – на уроках чтения и посмотреть в сторону. В окно, обратив внимание на зеленый и голубой цвета объектов окружающего мира. Сесть в положение готовности внимательно слушать учителя. По команде с паузами открывать и закрывать глаза. Это упражнение можно проводить и в другом варианте: под слова учителя « нас нет в классе» дети закрывают глаза, а под слова « мы в классе» - открывают. Учитель предлагает детям внимательно осмотреть все предметы в кабинете. Дальше он говорит: « Закройте глаза (пауза), назовите, какие вы увидели предметы». От каждого ряда выступают по одному ученику. Фамилии называет учитель. Поднявшиеся из – за парт дети с закрытыми глазами перечисляют предметы. (Остальные с открытыми глазами). Победителем считается тот ряд, где ученик назвал больше предметов. Уроки обучения грамоте, на которых применялись физкультминутки, проходят, как правило, с большим интересом и более результативны. Дети быстрее и прочнее усваивают материал, не чувствует усталости.

## Библиографический список

1. Аишарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Бабанский Ю.К., Победоносцев Г.А. Комплексный подход к воспитанию школьников. М.: Педагогика, 1980. 80 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. Пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1976. 159 с.
5. Виленский М.Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. М.: Высшая школа, 1989. 159 с.
6. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1966. 256 с.
7. Грачёв О. К. Физическая культура: Учеб. Пособие / Под ред. Доцента Е.В. Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 464 с.
8. Гревелинг А., Брейер К. Боль в спине. СПб.: Питер Паблишинг. 1997. – 192 с.
9. Гимнастика в системе физического воспитания. Лекция для заочников. В.А.Кузнецов, СГИФК, 1974г.
10. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.И.Шлемина, А.Т.Брыкина; М., ФиС, 1979г.
11. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.Т.Брыкина; М., ФиС; 1971г.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов – н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
13. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М: Высшая школа, 1978. 144 с.
14. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высш. учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144 с.
15. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи // Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С. 26, 39-40.
16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
17. Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. М.: Физкультура и спорт, 1967. Т. I. 137 с.
18. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: М.: И.Ц. «Академия» 2002. 152 с.



19. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя: Сб. науч. тр. / Под ред. М.Я. Виленского. М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1983. 145 с.
20. Спортивная физиология: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.
21. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И Ильинича. М.:Гардарики, 2000. 448 с.
22. Физкультура в режиме продлённого дня школы /Под ред. С.В.Хрущёва. М.: Физкультура и спорт, 1986. 112 с.
23. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. М.: Просвещение, 1991. 207 с.
24. Ханш Ю.Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. С. 261- 267.

Учебное издание

**Колосова Елена Викторовна**

Учебно-методическое пособие

**Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре**

Издано в авторской редакции

Подписано в печать 01.11.2017 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Ризопечать. Усл.-печ. л. 11,62.  
Тираж 200 экз. Гарнитура Таймс. Заказ №

ООО "Издательский Центр "Наука"  
410600, г. Саратов, ул. Пугачёвская, 117, к. 50.

Отпечатано в типографии ИП «Экспресс тиражирование»  
410005, Саратов; Пугачёвская ,161, офис 320