

И. В. Колмыкова



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Физкультурные оздоровительно-профилактические мероприятия
в режиме учебного дня обучающихся школьного возраста**

г. Бузулук

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

Аннотация.

Методическое пособие посвящено оздоровительно-профилактическим мероприятиям в режиме учебного дня обучающихся школьного возраста и их практическому применению при формировании здоровьесберегающей компетенции. Оно включает две главы, где наряду с теоретическими сведениями об оздоровительно-профилактических методах, содержатся методические рекомендации по их использованию, а также в пособии представлены комплексы упражнений и мероприятия.

Данное учебно-методическое пособие предназначено в первую очередь для учителей-практиков, стремящихся реализовать комплекс методических, дидактических, педагогических и психологических принципов, и сделать процесс обучения в школе здоровьесберегающим.



Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя
общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

Физкультурные оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме учебного дня обучающихся школьного возраста

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.	4
1.1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.....	4
1.2. Профессиональная компетентность педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности.....	5
1.3. Модель взаимодействия семьи и школы в реализации здоровьесберегающих подходов.....	7
Глава II. Практическое применение оздоровительно – профилактических мероприятий	8
2.1. Формы физкультурно-оздоровительной работы и методика их проведения обучающимися.....	8
2.2. Описание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.....	9
2.1.1. Гимнастика до начала учебных занятий	9
2.1.2. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.	11
2.1.3. Подвижные перемены.....	12
2.1.4. Спортивный час.....	13
2.2. Примерные комплексы упражнений	13
2.3. Система осуществления контроля за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.....	38
Заключение.....	40
Список использованной литературы	41
Приложение1	42
Приложение 2.....	46

Хорошее здоровье,
является фундаментом
общего развития человека.
Я.А. Коменский

Введение

Занятия физической культурой в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН, общая двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим. Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только пятую-шестую часть суток.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть (походить или побегать) на свежем воздухе.

Важнейшая задача, стоящая перед учителями, тренерами, родителями, - создать условия, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности. Многие ученые и практики указывают на недостаточную двигательную активность у детей: «Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Таким образом, правильное физическое развитие детей, их состояние здоровья во многом зависят от двигательной активности.

В центре внимания по физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья, образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, поэтому педагогам необходимо разнообразить организацию детской двигательной деятельности в режиме учебного дня.

На основе действующего Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательные учреждения самостоятельно, с учётом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, который позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность детей. Огромные психологические нагрузки у младших школьников могут быть в значительной мере сняты. Кроме того, правильно подобранные упражнения способствуют лучшему усвоению и закреплению материала.

Законы Российской Федерации: «Об образовании» и «О физической культуре и спорте» утверждают цель воспитания и обучения физической культуре – укрепление здоровья занимающихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня. К сожалению, не всегда детям интересны упражнения, которые им предлагаются. Для того чтобы теоретически обосновать создание среды и условий

проведения уроков физической культуры в школе, представить возможности занятий спортом, необходимо принять методологию сохранения единого образовательного пространства данной учебной дисциплины на различных уровнях образования.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности.

Правильное физическое воспитание в школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его интереса к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня, оно создаёт необходимый фундамент крепкого здоровья.

Глава 1. Теоретические аспекты физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

1.1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Успех в формировании позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни обучающихся, учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива. Гимнастика до занятий, физкультминутки и другие физкультурно-оздоровительные формы в режиме учебного дня будут осознанной необходимостью всех участников образовательного процесса только в том случае, если руководитель учреждения образования – лицо, в первую очередь отвечающее за постановку всех форм физического воспитания, будет горячим сторонником физической культуры, требовательным к педагогическому коллективу, учащимся и к себе лично.

Основой эффективного подхода по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в общеобразовательной организации является грамотно составленная программа, организация и проведение форм двигательной активности. В программе в соответствии с целями и задачами по данному направлению, изложены возможности общеобразовательной организации, все обязательные формы физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение, отражены мероприятия по проведению разъяснительной работы с обучающимися, учителями и родителями и подготовке физкультурных активистов из числа обучающихся. На основе программы составляется план реализации, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией школы для всех участников образовательного процесса (ученик – учитель – родитель), обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом директора учреждения образования. Наиболее организованно данные мероприятия будут проходить, если для каждой параллели классов будет сформирован план на неделю, четверть или триместр. Далее приказом директора по общеобразовательной организации определяются обязанности ответственных (заместителя директора по воспитательной работе, классных руководителей, учителей физической культуры, педагогов-предметников) за проведение каждого из компонентов и всего комплекса мероприятий в целом. При составлении плана физкультурно-оздоровительных форм в режиме учебного дня необходимо обратить внимание на следующее:

- подготовку мест проведения;
- методическое сопровождение;

- систему обучения для учителей-предметников, общественных инструкторов из числа педагогов и учащихся;
- порядок ознакомления учащихся, учителей и родителей с организацией и проведением занятий;
- характер технического и музыкального сопровождения комплексов;
- систему осуществления контроля.

Места проведения физкультурно-оздоровительных занятий с обучающимися определяются в каждой образовательной организации по усмотрению администрации и педагогов с учетом конкретных условий, и санитарно-гигиенических норм:

- планировки школьного здания (размеры рекреаций, классных кабинетов и приспособленных помещений);
- наличия спортивной площадки и возможностей использования пришкольных территорий;
- количества параллелей классов;
- определения мест каждому классу и отдельному ученику на площадке или в помещении;
- наличия свободного пространства в классах (соотношение количества учащихся и количества единиц мебели).

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в классных комнатах, школьных коридорах, холлах, рекреациях, необходимо обеспечить безопасные условия для двигательной активности учащихся.

1.2. Профессиональная компетентность педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня осуществляет учитель физической культуры. Содержание форм, средств и методов учитель физической культуры определяет с учетом теории и методики физического воспитания, здоровье формирующих технологий, основ спортивной тренировки, возрастной психологии и физиологии, современных научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для качественной и эффективной методической помощи учителям-предметникам и физкультурному активу из числа обучающихся учителю физической культуры необходимо:

- создать банк данных физических упражнений, комплексов упражнений общего и локального воздействия, подвижных игр и элементов спортивных игр;
- составить примерные схемы комплексов гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультурных пауз и примерные планы организации и проведения подвижных (динамических) перемен, спортивных часов в группе продленного дня Приложение1.
- разработать методические рекомендации для учителей-предметников и физкультурного актива (*Раздел 2.2. Примерные комплексы упражнений*).

В качестве примера могут служить памятки для учителей с рекомендациями по методике проведения гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультпауз с учащимися начальной школы Приложение 2. Проводящим учителям следует обозначить ориентиры, направленные на повышение интереса учащихся к физической культуре и формирования привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями в режиме учебного дня, к добросовестному их выполнению дома. Такими ориентирами

могут быть, например:

- активное использование сюжетно - подражательных упражнений под дидактические рассказы, т.к. дети данного возраста склонны к подражанию, копированию действий учителя, к фантазированию;
- сопровождение показа упражнения, комплекса или игры образным рассказом, речитативом с использованием художественных форм, сравнений, имитаций;
- использование принципа «делай, как я» без акцента внимания на точности и координации движений;
- использование любимых игрушек для стимула хорошего эмоционального состояния первоклассников;
- создание ситуации успеха, использование поощрений, устных оценок, привлечение учащихся к показу, совместный счет и непринужденная доброжелательная обстановка.

Данные ориентиры не исключают возможность использования учителями-предметниками своих профессиональных знаний, опыта и творческого подхода в составлении комплексов и организации двигательного режима учащихся с учетом их возрастных, физических и образовательных возможностей, а также их состояния здоровья. Для ознакомления с организацией и методикой проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, теоретическими и практическими аспектами выполнения физических упражнений администрация школы должна организовать систему обучения всего педагогического коллектива.

Формами такого обучения могут быть:

- семинары,
- мастер-классы,
- инструктивно-методические занятия,
- практические занятия.

Их содержание разрабатывает учитель физической культуры с привлечением общественных инструкторов из числа учителей-предметников и обучающихся старших классов. Программа обучения должна быть направлена на создание в педагогическом коллективе благоприятных условий для оптимальной организации всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и повышения общей эрудиции в области физической культуры и спорта. Положительный эмоциональный настрой учащихся на любую деятельность напрямую зависит от личностных качеств учителя, поэтому при составлении программы семинаров для педагогов необходимо обращать внимание на такие важные составляющие культуры речи и поведения: дикцию, тональность, эмоциональность, мимику, жесты, тактичность в общении, внешний вид и т.д.

Традиционно ключевой фигурой в воспитании у школьников умения заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья является учитель физической культуры. Его основная задача состоит в том, чтобы формирование таких ценностных ориентиров, как соблюдение принципов здорового образа жизни, самостоятельные занятия физической культурой стали нормой жизни и способом самоутверждения молодого поколения.

В современных условиях образовательного процесса во многих школах осуществляется поиск модели формирования двигательной культуры школьников, который предполагает наравне с традиционными педагогическими методами активное участие самих школьников в качестве лидеров (инструкторов, волонтеров «Движения первых»), включая физкультурно-спортивную направленность. Этот процесс должен

происходить в обстановке доверительных отношений между учителем и учеником, в атмосфере партнерства и сотрудничества и строиться на основе широкой самостоятельности учащихся. Для физкультурного актива учитель планирует и проводит семинары, инструктажи, практические занятия и другие мероприятия, оказывает содействие и формирует у школьников практические умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Важным стимулирующим фактором приобщения школьников к физической культуре является их активное участие в агитационной работе с использованием стенной печати, фотовыставок, плакатов, альбомов, аудио- или видеостудий и информационно-компьютерных технологий (ИКТ).

В подготовке инструкторов из числа учащихся наиболее прогрессивные учителя используют модель «ученик обучает ученика». Освоение «учителями»-учениками различных по сложности и воздействию комплексов физических упражнений, составление собственных упражнений, их демонстрация и совместное выполнение с одноклассниками, оказывает положительное влияние на поведение ровесников. «Учитель»-ученик воспринимается ровесниками с большим доверием, так как равные общаются с равным, понимают проблемы друг друга. В течение определенного времени все ученики по очереди выполняют упражнения с классом по принципу: сегодня я – учитель, завтра – ты, и наоборот. Этот метод повышает самооценку каждого учащегося, формирует такие качества, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства. Заметно повышается коммуникативная активность, доброжелательность и внимательность к другим. Кроме того, учащиеся-инструкторы получают практические навыки социального общения, что пригодится им во взрослой жизни.

1.3. Модель взаимодействия семьи и школы в реализации здоровьесберегающих подходов

В настоящее время семья и образовательная организация являются полноправными партнерами. Для достижения тесного сотрудничества учителей, учеников и их родителей администрации учреждения образования необходимо проводить планомерную работу по ознакомлению всех участников образовательного процесса с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учителя получают такую информацию на педагогических советах, совещаниях, методических объединениях; ученики – на классных часах и уроках физической культуры.

Разъяснительная работа с родителями о целесообразности и эффективности гимнастики до учебных занятий и связанной с этим необходимостью более раннего прихода детей в школу (на 10-15 минут раньше), об оздоровительной направленности физкультминуток и динамических перемен, грамотном построении родителями режима дня ребенка в семье и т.д. проводится педагогическим коллективом на заседаниях родительского комитета, родительских собраниях, консультациях, в индивидуальных беседах, используются информационные письма, буклеты, анкетирование.

Всех участников образовательного процесса нужно проинформировать о том, что обучающиеся, имеющие временное освобождение от физической нагрузки, или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, не освобождаются от участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня и могут выполнять комплексы упражнений с учетом их уровня состояния здоровья, индивидуальные задания, упражнения с ограничением нагрузки. На динамических переменах данная категория обучающихся может играть в доступные игры или выполнять обязанности помощников учителя.

Понимание и поддержка со стороны родителей обучающихся помогут педагогам избежать организационных и методических трудностей в данном направлении.

Глава II. Практическое применение оздоровительно –профилактических мероприятий

2.1. Формы физкультурно-оздоровительной работы и методика их проведения с обучающимися

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника имеют огромное значение: содействует повышению двигательной активности учащихся, воспитанию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.



Рисунок 1

Формами их реализации являются:

- ✓ физкультурные минутки и физкультурные паузы - цель этих форм вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное напряжение и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный настрой учащихся;
- ✓ подвижные перемены- организуются учителями физической культуры, проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Сюда входят различные подвижные игры и игры с элементами спортивных гимнастических упражнений на снарядах;
- ✓ -спортивный час в группах продленного дня - это вид активного отдыха, который эффективно способствует снятию утомления, вызванного малоподвижной учебной деятельностью, повышению умственной работоспособности и двигательной активности обучающихся, совершенствованию двигательных навыков, изученных на уроках, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся - как физическим, так и образовательным - их

подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

Практика школы показывает, что при проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультпауз широкое использование технического оснащения школы положительно влияет на общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение учащихся, повышает их активность и работоспособность, улучшает внимание и память, формирует умение правильно выполнять физические упражнения и воспитывает привычку к их регулярному выполнению. Для технического сопровождения комплексов физических упражнений используются аудио- и видеосистемы, компьютеры, интерактивные доски. Технические средства могут быть объединены в общую или локальную сеть с использованием текстовой и музыкальной записи, видео и компьютерной графики.

Музыка является одним из важных компонентов привлечения большего числа учащихся от младших школьников до старшекласников к занятиям физической культурой. Музыкальное сопровождение создает не только хорошее настроение и повышает эффективность движений, оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, динамику выносливости, состояние здоровья и эмоциональный настрой обучающихся.

Существует огромное количество прекрасных, модных музыкальных произведений. К сожалению, не все они подходят для воспроизведения в движении. Надо уметь выбирать мелодию, удобную для выполнения физических упражнений и танцевальных движений. Музыкальная фонограмма должна учитывать возраст занимающихся, их музыкальные вкусы и уровень их эстетической подготовленности. Особое внимание при подборе фонограммы для младшего школьного возраста следует обращать на смысловое содержание песни и стиль мелодии, слова песен должны хорошо прослушиваться, запись фонограммы должна быть качественной, музыка должна быть доступной для восприятия и удобной для выполнения движений.

Очень важно при подборе музыкального сопровождения учитывать его темп, ритм, характер (настроение), чтобы связь движений с музыкой была органичной. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений гимнастики. Выбирая музыкальное произведение, учитывайте количество акцентов в минуту (ударных долей такта). Для этого нужно взять секундомер, включить музыку и сосчитать количество акцентированных нот ритмической группы оркестра за 10 секунд (сколько счетов укладывается в определенный промежуток времени), затем умножить полученную цифру на шесть – это и будет характеристика темпа.

При выборе музыкального произведения учитывается количество акцентов в минуту (ударных долей такта):

- 50—90 акцентов в минуту — такая спокойная мелодия подойдет для упражнений на растягивание, расслабление;
- 100—120 акцентов в минуту — более быстрая — для упражнений на развитие мышц шеи, рук, плечевого, брюшного пояса и т. п.;
- 120—180 акцентов в минуту — ритмичная, быстрая мелодия — для упражнений высокой интенсивности, подскоков, танцевальных движений.

2.2. Описание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

В нашем методическом пособии содержатся апробированные материалы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме

учебного дня, оптимизации средств и специфики их подбора при составлении комплексов и отдельных упражнений, которые помогут педагогическому коллективу общеобразовательных организаций обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физическими упражнениями.

2.1.1. Гимнастика до начала учебных занятий

Утренняя гимнастика до учебных занятий – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день.

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель — оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

В практике школы встречаются самые разнообразные способы организации этого режимного компонента. Такое разнообразие, с одной стороны, можно рассматривать как положительный фактор: здесь учитываются конкретные возможности каждой школы. С другой стороны, отсутствие четких принципов проведения гимнастики обуславливает не всегда правильный подбор упражнений, их дозировку и последовательность выполнения.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.

2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.

3. Быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5—6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.

2. Далее следуют 1—2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2—3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняются 1—2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса следует упражнение на координацию движений, требующее

сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Смену комплексов можно проводить раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. Если в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется семь комплексов гимнастики до занятий. Пользоваться этими комплексами нужно следующим образом: в течение первой недели школьники выполняют 1-й комплекс, в начале второй недели в нем заменяется 2-е упражнение, которое берется из второго комплекса, в начале третьей недели — 3-е упражнение из второго комплекса. Затем таким же образом последовательно используются упражнения 3-го, 4-го и других комплексов. Без изменений остаются первое и предпоследнее упражнения комплекса.

Такая методика позволяет с меньшими затратами времени проводить смену комплексов гимнастики до занятий. Разучивание упражнений целесообразно организовывать в процессе уроков физической культуры.

Для музыкального сопровождения гимнастики до занятий следует подбирать спокойную ритмичную музыку. Большую помощь при проведении гимнастики может оказать радиофикация мест занятий. В этом случае гимнастику до занятий рекомендуется записывать на магнитофон и озвучивать через радиосеть школы.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10°C. Если на пришкольной площадке для этого нет возможности или не позволяют погодные условия, гимнастика проводится в хорошо проветренных коридорах и других помещениях школы около классов, в классных комнатах, где проходит первый урок.

Так как гимнастика до занятий выполняется в повседневной одежде, необходимо, чтобы девочки в строю располагались за мальчиками. Учащиеся встают на таких дистанциях и с такими интервалами, чтобы не мешать друг другу.

Гимнастика до занятий проводится перед первым уроком. Независимо от того, где проходит гимнастика - в помещениях школы или на открытом воздухе, учитель, проводящий первый урок, должен находиться в это время около класса, наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь, акцентировать внимание детей на соблюдении правильной осанки и делать методические указания (спина прямая, плечи отведены). Небрежное, вялое выполнение упражнений исключает необходимое мышечное напряжение и, следовательно, снижает эффективность гимнастики. Преподаватель физического воспитания и классный руководитель должны разъяснить учащимся значение гимнастики. Следует помнить, что гимнастика до занятий будет эффективна лишь в том случае, если учащиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней серьезно.

Следует заранее провести беседу с родителями, рассказав им о значении и роли мероприятия и попросив отправлять детей в школу за 15-20 минут до начала уроков. Гимнастику следует проводить не только утром, но и перед началом занятий второй смены.

2.1.2. Физкультурные минутки и физкультурные паузы

Физкультурная минута в режиме дня ученика проводится во второй половине урока, когда заметно утомление учеников и появляется задача поднятия работоспособности. Физкультминутка длится 1-3 минуты. Перед началом физкультурной минутки помещение проветривается, а учащиеся заканчивают работу. Затем учитель или физорг класса показывает упражнение, сопровождая показ объяснением. После этого он предлагает делать его всем учащимся класса. Упражнение выполняется 3-4 раза в 1-2 классах и 5-6

раз в 3-4 классах. Таким же образом выполняется второе и последующие упражнения. «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», - убеждал педагогов в значительной пользе такого кратковременного отдыха еще К.Д. Ушинский (1948).

Гигиеническая ценность физкультурной минуты в том, что она уменьшает статическое напряжение, возникшее в результате длительного сидения за партой, способствует выпрямлению позвоночника.

Упражнения должны соответствовать возрастным особенностям и быть на «потягивание», «выпрямление» и умеренное расслабление мускулатуры тела. Обязательны упражнения на осанку, возможна ходьба на носках с высоким подниманием коленей. Упражнения для ног важны на любых уроках, так как они снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением.

Упражнения могут выполняться сидя или стоя, амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы ученик, выполняя упражнение, не задевал соседа.

Учитель, как уже отмечалось, должен следить за правильностью выполнения упражнений и при необходимости вносить коррективы. Очень важно разъяснить школьникам, как надо дышать во время выполнения упражнений.

Для большего эффекта рекомендуется время от времени менять содержание физкультурной минутки. При этом заменять можно не весь комплекс сразу, а отдельные упражнения и исходные положения. Полностью упражнения комплекса заменяются новыми обычно через каждые 2-3 недели.

Физкультурные паузы должны проводиться с учащимися и во время продленного дня, и дома. Они организуются в течение 10-15 минут через каждые 35-45 минут учебной работы. Кроме общеразвивающих упражнений, в паузы включаются бег на месте, прыжки, подвижные игры. Физкультурные паузы могут проводиться самостоятельно небольшими группами или индивидуально в зависимости от обстоятельств в зале, на площадке, в домашних условиях. Во время физкультурных пауз, как правило, выполняют домашнее задание по физической культуре.

Комплексы физкультурных пауз должны соответствовать следующим требованиям:

- ✓ режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;
- ✓ упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- ✓ чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на расслабление;
- ✓ при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - упражнения на расслабление работающих мышц.

Физкультурные паузы и физкультурные минутки оказывают на учащихся более благоприятное воздействие, если проводятся под музыку.

2.1.3. Подвижные перемены

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- ✓ создание условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- ✓ включение детей в активную двигательную деятельность;

- ✓ направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- ✓ решение задачи оздоровительной направленности;
- ✓ формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- ✓ обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменой учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена - это прежде всего отдых для учеников.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене стоит следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале малоинтенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

Игры и упражнения во время подвижных перемен необходимо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 15-20 минут.

2.1.4. Спортивный час

В содержание "спортивного часа" входят подвижные игры, доступные элементы из видов физических упражнений, знакомые обучающимся по урокам физической культуры. Такими видами, кроме известных детям подвижных игр, могут быть беговые упражнения типа "кто быстрее", "метательные" (кто лучше попадёт в цель), "прыжковые" (кто дальше или выше прыгнет), элементарные эстафеты, - в основном, встречные с предметами, игры с мячом (футбол и другие), а зимой - лыжи, коньки, санки, хоккей, игры в снежки в разных вариантах.

По поводу содержания и методики использования различных видов двигательной активности воспитатели консультируются с учителями физической культуры. Главное в том, чтобы проведение "спортивного часа" стало обязательным условием продлённого дня и тем самым способствовало увеличению двигательного режима обучающихся.

2.2. Примерные комплексы упражнений

Примерные комплексы гимнастики до занятий для 1-3 классов

Комплекс 1

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.
2. И.п. — стойка боксера (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки).
1—4 — попеременное сгибание и разгибание рук.
3. И.п. — основная стойка (о.с.). 1 — руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.
4. И.п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед прогнувшись; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища назад, руки в стороны; 4 — и.п.

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

5. И.п. — о.с. 1 — присед, руки вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.
6. И.п. — руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с движениями руками (вверх, в стороны, к плечам, к груди и т.д.).
2. И.п. — о.с. 1—2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3—4 — и.п.
3. И.п. — руки на поясе. 1 — присед или полуприсед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и.п.
4. И.п. — то же. 1 — наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.
5. И.п. — то же.
Прыжки на месте. 1 — ноги врозь; 2 — и.п.; 3 — правую вперед, левую назад; 4 — и.п.; 5—8 — то же, но на счет 7 левую вперед, правую назад.
1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.

Комплекс 3

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер.
2. И.п. — о.с. 1 — руки на пояс; 2 — руки к плечам; 3 — руки вверх, потянуться; 4 — и.п.
3. И.п. — руки за головой. 1—2 — поворот туловища направо; 3—4 — то же налево.
4. И.п. — руки к плечам. 1 — полуприсед, руки вперед; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и.п.
5. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон туловища к правой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и.п.
6. И.п. — о.с., руки на поясе. 1-3 — прыжки на месте; 4 — прыжок с поворотом на 90°.

Комплекс 4

- По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.
1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка {о. с.}. 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2— и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).
4. «Петрушка». И. и.— упор присев. 1—встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2 — и. п. (6— 8 повт.). При четвертом повторении — руки вверх-наружу, при 5—6-м — руки вперед.
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (!—2 — вдох, 3—4 — выдох).
6. И. п.— о. с. 1—руки через стороны вверх, 2 — руки в стороны, 3 — руки вперед, 4—и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 5

- По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.
1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки перед грудью. 1—2 — рывки согнутыми руками назад, 3—4 — рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).
3. И. п.— руки на пояс. 1—наклон вправо, 2—и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и.п. (6—8 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на местесоблюдать ритмичное дыхание.
6. И. п.—о. с. 1 —правая рука вперед, 2 —то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 —правая рука в сторону, 6- то левой, 7-правая вниз, 8- то же левой (повт 4-6 раз)

Комплекс 6

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя 32—48 счетов).
2. «Гиревика». II п.— о. с. I—с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2 — то железой, 3 — с усилием правую руку вверх, 4—то же левой, 5 — правую руку к плечу, 6 — то же левой, 7—правую руку вниз, 8 — то же левой (4— 6 повт.).
- 3.И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон в ;сво, 2 — и. п., 3—наклон вперед, 4—и. п., 5— наклон вправо, 6—и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. п. (4—6 повт.).
- 4.И. п.— о. с. I—выпад правой вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6— 8 повт.).
- 5.Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на местесохранять ритмичное дыхание.

Примерные комплексы гимнастики до занятий для 4-6 классов

Комплекс

- 1.И.п. — о.с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
 - 2.И.п. — то же. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — то же назад.
 - 3.И.п. — руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания ввыпаде; 4 — и.п.; 5—8 — то же левой ногой.
 - 4.И.п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 то же влево.
 - 5.И.п. — руки за головой. 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.
 - 6.И.п. — руки на поясе. 1-4 — прыжки на обеих ногах, 5—8 — прыжки на левой; 9—12 — прыжкина правой.
- Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями руками (вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс).

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с различными движениями руками.
2. И.п. — о.с. 1 — руки вперед, 2 — руки вверх; 3 руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п. — руки за головой. 1—3 — наклоны туловища вправо; 4 — и.п.; 5—8 — то же влево.
4. И.п. — стоя ноги врозь пошире, руки на поясе. 1 — наклон туловища к правой ноге; 2 — и.п.; 3 —то же к левой; 4 — и.п.
5. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища назад; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.
6. И.п. — руки на поясе. Прыжки на месте. 1 — ноги врозь; 2 — ноги скрестно, правая перед левой; 3-ноги врозь; 4 — скрестно, левая перед правой.

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

Комплекс 3

1. Ходьба на месте с движениями руками.
2. И.п. — о.с. 1-4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.
3. И.п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон назад; 4 — и.п.
4. И.п. — руки за спиной, пальцы в «замок». 1 — присед; 2 — и.п.
5. И.п. — руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.
6. И.п. — то же. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4 — и.п.

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку и высоко поднимая согнутую ногу (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1 — руки к плечам, локти в стороны, лопатки свести, 2 — и. п. (8—10 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь. 1—наклон вправо, согнуть левую руку и коснуться подмышечной впадины, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— упор присев. 1 — встать, руки в стороны ладонями вверх, правую вперед на пятку, 2 — и.п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).
5. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

Комплекс 5

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой, 3—4 и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руки в стороны, 2 - и. п., 3 — правая рука вверх, наклон влево, 4 — и. п., 5 — левая рука вверх, наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон вперед, руки в стороны, 8 — и. п. (4—6 повт.).
4. И. п.— руки за голову. 1 — поднять правую, согнутую в колене и прижать ее руками к груди, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов): 8 шагов — на всей стопе, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
6. И. п.— руки за голову. 1 — правую руку в сторону, 2 — левую руку в сторону, 3 — правую руку вперед, 4 — левую руку вперед, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7 — правую руку за голову, 8 — и. п. (2—4 повт.).

Комплекс 6

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48счетов).

2. И. п. — руки в стороны. 1—руки за голову, 2 — руки вверх, 3 — руки за голову, 4 — и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища: 1—4 — в правую сторону, 5—8 — в левую (6— 8 повт.).
4. И. п.— упор присев. 1 — встать, руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (4— 6 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

Примерные комплексы гимнастики до занятий для 7-8 классов

Комплекс 1

1. И.п. — руки в стороны. 1 — правую руку к плечу, левую в сторону; 2 — и.п.; 3 — левую руку к плечу, правую в сторону; 4 — и.п.
2. И.п. — руки вверх. 1 — круги руками внутрь; 2 — наклон туловища вправо; 3 — круги руками наружу; 4 — наклон туловища влево.
3. И.п. — о.с. 1 — присед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.
4. И.п. — руки вверх. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — 4 — то же налево.
5. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 — выпрямиться, руки к плечам; 3 — наклон туловища назад, руки вверх; 4 — и.п.
6. И. п. — руки на поясе. 1—3 — прыжки на обеих ногах; 4 — прыжок с поворотом на 180°. Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями руками (круги внутрь, наружу, вперед, назад, дуги внутрь, наружу и т.д.).

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с различными движениями руками.
2. И.п. — о.с. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п.— руки на поясе. 1 — присед, руки к плечам; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.
4. И.п. — руки перед грудью. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и.п., 3-4 — то же влево.
5. И.п. — руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п., 3—4 — то же налево.
6. И.п. — о.с. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вверх; 3 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 4 — прыжком вернуться в и.п.

Комплекс 3

1. Ходьба на месте с поворотами (налево, направо, кругом).
2. И.п. — руки на поясе. 1 — руки перед грудью; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п. — то же. 1 — выпад вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.
4. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища назад; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.

- 5.И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.
- 6.И.п. — о.с. 1—4 — прыжки на обеих ногах с различными движениями руками.

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед, 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться, 5—6 — руки на пояс, наклон назад, 7—8 — и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу, 3—4 — и. п., 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу, 8 — и. п. (6—8 повт.).
4. И. п.— руки за голову. 1—2 — правую назад на носок, прогнуться, 3—4 — приставляя правую, два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).
5. И. п.—руки на пояс. 1—2 — присед на носках, руки вперед, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре — руки вниз — выдох (4—6 повт.).
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Комплекс 5

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх-наружу, прогнуться, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).
3. И. п.— руки за голову. 1—2 — упор присев, 3—4 — вернуться в и. п., 5—6 — подняться на носки, руки вверх, 7—8 — вернуться в и. п. (4—6 повт.).
4. И. п. — руки в стороны. 1—2 — правую вправо на носок, правую руку на пояс, левую руку вверх, наклон вправо, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же с левой (4—6 повт.).
5. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
7. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, правую руку в сторону, 2 — приставить правую, левую руку в сторону, 3 — голову наклонить назад, руки вверх, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же шагом левой назад (2—4 повт.).

Комплекс 6

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1 — шаг правой вправо, руки к плечам, 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу, 4 — приставить левую и вернуться в и. п., 5—8 — то же левой влево (4—6 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх, 3—4 вернуться в и. п., 5— 8 — то же с наклоном туловища влево и сменой положения рук (4—6 повт.).
5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих приседа, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
7. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку за голову, 3 — подняться на носки, руки вверх, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же со сменой положения рук (4— 6 повт.).

Примерные комплексы гимнастики до занятий для 9-11 классов

Комплекс 1

1. И.п. — о.с. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.
2. И.п. — руки вверх. 1 — правую руку к плечу, левую за голову; 2 — и.п., 3—4 — то же со сменой положения рук.
3. И.п. — о.с. 1 — полуприсед, левую руку в сторону, правую вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же со сменой положения рук.
4. И.п.— тоже. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок, 2 — и.п.; 3—4 — то же левой ногой.
5. И.п. — то же. 1 — выпад вправо, руки вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.

Комплекс 2

1. И.п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — руки вверх, подняться на носки; 4 — и.п.
2. И.п. — полуприсед, руки на коленях. 1 — наклон туловища назад, руки вверх (ладонями наружу); 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.
4. И.п. — то же. 1 — наклон туловища влево, руки вверх; 2 — и.п., 3—4 — то же вправо.
5. И.п. — о.с. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — присед или полуприсед, руки на колени; 3 — выпад вправо, руки вверх; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед, руки в стороны; 6 — присед или полуприсед, руки на коленях; 7 — выпад влево, руки вверх; 8 — и.п.
6. И.п. — руки на пояс. 1—4 — подскоки на правой ноге с поворотом на 90° (на каждый счет). 5—8 то же на левой ноге в другую сторону.

Комплекс 3

1. И.п. — о.с. 1—2 — руки через стороны вверх, подняться на носки; 3—4 — и.п.
2. И.п. — руки на пояс. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево.
3. И.п. — то же. 1 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же со сменой положения ног.
4. И.п. — то же. 1 — присед или полуприсед, руки вперед; 2 — выпрямиться, правую ногу назад на носок, руки в стороны; 3 — присед или полуприсед, руки вперед; 4 — и.п.; 5—8 — то же со сменой положения ног.
5. И.п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.

6. И.п. — руки на поясе. Прыжки на месте. 1—4 — на правой ноге; 5—8 — на левой.

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—2—наклон туловища назад, руки в стороны — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8 повт.).
3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую, руки вправо, 2 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— руки на пояс. 1 — выпад вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — полуприсед, руки вверх, 4 и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
5. И. п.— упор присев. 1—2 — встать, правую назад на носок, руки вверх, прогнуться — вдох, 3—4 и. п.— выдох, 5—8 — то же, левую назад (4—6 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте на 4 шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие 4 — руки вниз — выдох (4— 6 повт.).
7. И. п.— о. с, 1—правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, 2 — и. п. 3—4 — то же левой рукой в другую сторону со сменой положения рук (4 повт.).

Комплекс 5

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки к плечам. 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3— 4 — полуприсед на всей стопе, руки назад — выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— о. с. 1 —правую в сторону на носок, руки к плечам, 2 — наклон вправо, руки вверх, 3 — выпрямиться, руки к плечам, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).
4. И. п.— руки на пояс. 1 — правую вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).
5. И. п.— руки на пояс. 1—3 — присед на носках, 4 — и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох (4—6 повт.).
7. И. п.— руки в стороны. 1—2 — круг правой рукой кверху, 3 — полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед, 4 — и. п., 5—6 — круг левой рукой кверху, 7 — полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 6

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, свести лопатки, отвести локти назад, прогнуться вдох, 3—4 — полуприсед на носках со сгибанием туловища вперед, локти вперед — выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— руки к плечам. 1—4 — круги согнутыми руками вперед, 5—8 — то же назад (4—6 повт.).
4. И. п.— руки вверх. 1 — поднять правую, согнутую в колене, вперед, руки напряженно согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак, 2 — и. п., 3—4 — то же левой

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

(6—8 повт.).

5. И. п.— руки к плечам. 1 — правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 2 — приставить правую, полуприсед, руки на колени, 3 — выпрямиться, правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

6. И. п.— руки на пояс. 1—2 — присед, руки в стороны, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

8. И. п.— о. с. 1—правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, голову повернуть вправо, 2 — и. п., 3 — левую влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед, голову повернуть влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

Комплексы упражнений физкультминутки для 1-4 классов с речитативом

Комплекс 1

«Спал цветок и вдруг проснулся, больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, взвился вверх и полетел (бабочка). Солнце утром лишь проснётся, пчёлка кружит, пчёлка вьётся. Собирает свежий мёд и домой к себе несёт».

1.И.п. – сидя за партой, голову вниз, руки на коленях, спину расслабить.

1– руки через стороны вверх – вдох;

2– и.п. – выдох;

2.И.п. – о.с.

1 – плавными движениями руки вверх, смотреть на пальцы;

2 – руки вниз;

3 – присед;

4 – и.п.

Комплекс 2

«На лужайке по ромашкам жук летел в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу, тихо на ветру качаюсь, низко-низко наклоняюсь».

1.И.п. – сидя за партой, руки на парте ладонями вниз.

1-4 – сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх, развести пальцы в стороны;

4-8 – и.п.

2.И.п. – руки в стороны.

1– наклон влево, переступая ногами;

2– наклон вправо.

3.И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперёд, руки вниз.

1-3 – одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево;

4 – и.п.

Комплекс 3

«Зайчик беленький сидит и ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднимись. Лапки ставим на бочок, на носочках скок-скок-скок, а затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки».

1.И.п. – сидя за партой, руки согнуты в локтях, большие пальцы прижаты к вискам (как уши у зайчика). Сгибание и разгибание пальцев рук.

2. И.п. – о.с.

1 – руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох;

2 – и.п. – выдох.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – присед;

2 – и.п.;

3 – правую ногу вперёд на пятку;

4 – и.п.;

5-8 – то же, но левую ногу вперёд.

Комплекс 4

«Гуси – лебеди летели, на лужайку тихо сели. Походили, покивали, потом быстро побежали».

1. И. п. – стойка руки в стороны.

1-2 – полуприсед, волна руками;

3-4 – тоже.

2. И. п. – стойка руки вперед.

1 – шаг левой на месте, волна руками;

2 – шаг правой на месте, волна руками;

3-4 – тоже

3. И. п. – стойка руки вперед.

1 – шаг левой на месте, голову наклонить, пальцы согнуть;

2 – шаг правой на месте, выпрямиться, пальцы разогнуть;

3-8 – тоже.

4. И. п. – о. с.

1-8 – бег на месте.

Комплекс 5

«Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо. Ветерок все тише, тише. Деревцо все выше, выше».

1. И. п. – стойка руки вперед, ладонями вверх.

1 – шаг левой на месте, руки к плечам;

2 – шаг правой на месте – и. п.

3-4 – тоже.

2. И. п. – стойка руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо;

3 – наклон вперед;

4 – наклон назад.

3.И. п. – о. с.

1-2 – присед, пальцы согнуть;

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

3-4 – и. п.

4. И. п. – о. с.

1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться – вдох;

3-4 – и. п. – выдох.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища.

1 — правую руку на пояс;

2 — левую руку на пояс;

3 — правую руку на плечо;

4 — левую руку на плечо;

5 — правую руку вверх;

6 — левую руку вверх;

7-8 — хлопки руками над головой;

9 — опустить левую руку на плечо;

10 — правую руку на плечо;

11 — левую руку на пояс;

12 — правую руку на пояс;

13-14 — хлопки руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для глаз

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также

зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

Упражнения для снятия утомления

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.
3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

Комплексы упражнений физкультминутки для средней и старшей школы

1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперед, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперед. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

5. Физкультминутка для глаз

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Гимнастика для пальцев рук



С силой, сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.



Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.



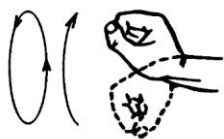
Сжимание пальцами теннисного мяча.



Круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую стороны. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в и.п. (разогнуть пальцы).



Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.



Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук.



Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот.



Пружинистые сгибания левой руки правой рукой и наоборот.



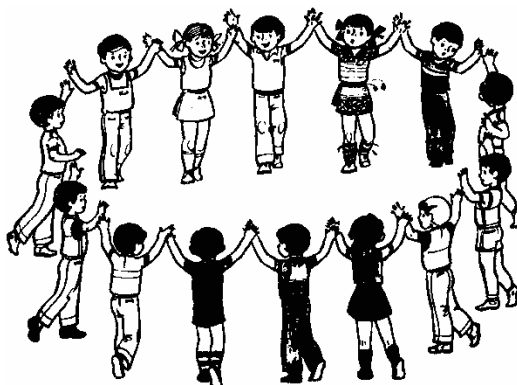
Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками. Руки перед грудью, ладони обращены к груди, пальцы сцеплены. Пружинистыми движениями разгибать руки вперед, ладони направлять вперед (от себя).

Подвижные игры на переменах для начальной школы (игры низкой подвижности)

1. «Группа смирно!»

Водящий предлагает играющим выполнять его командам определённые движения. Если он, перед тем как назвать движение, подаёт предварительную команду «группа», играющие должны выполнить это движение, например:

«Группа, руки вверх ставь!» Если предварительная команда «Группа» не подаётся, играющие не должны выполнять это движение. Тот, кто ошибается, делает шаг вперёд. После игры отмечаются самые внимательные.



2. «Ручеёк»

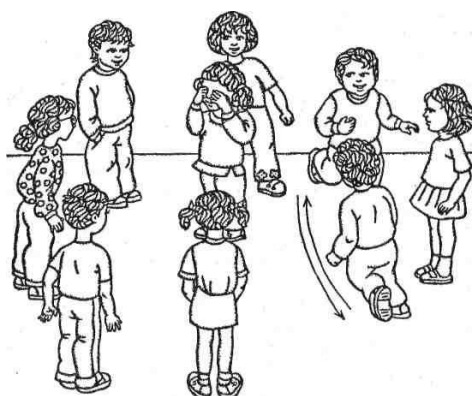
Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки надо поднять кверху таким образом, чтобы получился «домику». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает то же самое — идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.



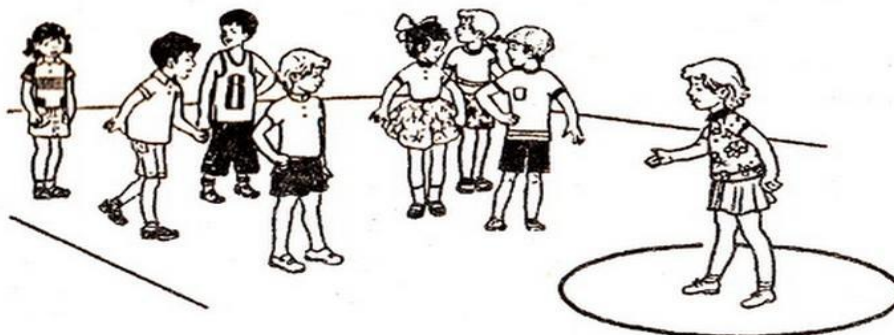
3. «Отгадай, чей голосок»

Играющие становятся в круг, в центре круга находится водящий, у него завязаны глаза. Один из играющих подходит к нему и, изменив голос, произносит какое-то слово, например, имя, после чего встаёт на место. Если водящий угадал, кто подходил к нему, то они меняются ролями.



4.«Совушка»

Выбирается водящий — «совушка», который находится в углу площадки, в «гнезде»; остальные — «мышки». По сигналу «День» «мышки» выбегают на площадку и свободно передвигаются, а по сигналу «Ночь» замирают на месте. В это время «совушка» «выходит на охоту» и забирает к себе тех «мышек», которые пошевелинутся. «Совушка» охотится до сигнала «День», после чего снова улетает в гнездо, а «мышки» бегают, резвятся до следующего сигнала «Ночь». Когда в гнезде окажется 3—5 пойманных «мышек», выбирается другой водящий. В конце игры отмечают ни разу не пойманные «мышки» и наиболее наблюдательная «Совушка».



Подвижные игры на переменах для средней школы (игры средней подвижности)

1.«Бездомный заяц»

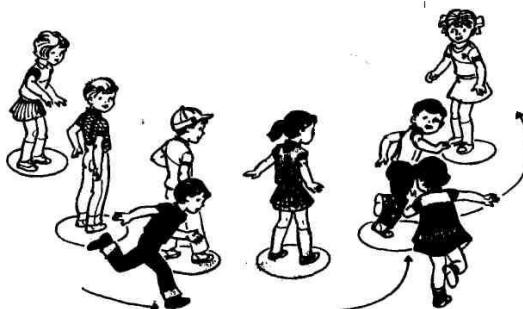
Выбираем двух участников – «охотника» и «бездомного зайца»;

Участники «зайцы» отмечают каждый свой домик - чертят круг или становятся в центр обруча;

«Бездомный заяц» убегает от «охотника», стремясь при этом заскочить в чужой домик;

«Заяц», в домик которого заскочил «бездомный заяц», меняется с ним ролями и начинает убегать от «охотника»;

Если «охотник» ловит «зайца», то они меняются ролями.



2.«Пустое место»

Играющие встают в круг. При помощи считалки выбирается водящий. Он ходит сзади круга и приговаривает:

Я вокруг ребят хожу

Им подарки приношу.

Повнимательнее будь -

Оглянуться не забудь.

С этими словами он кладет палочку (султанчик, платочек, камешек) кому-либо из игроков за спину. Ребята могут посмотреть себе за спину, проверяя, не достался ли им подарок водящего, только после того как водящий отошел от них на 1 - 2 шага. Тот игрок, кому досталась палочка, должен развернуться и бежать как можно скорее в противоположную от водящего сторону, стараясь занять свое же место в кругу. Водящий в свою очередь сам пытается первым добежать до пустого места. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу. Опоздавший становится водящим. Игра продолжается.

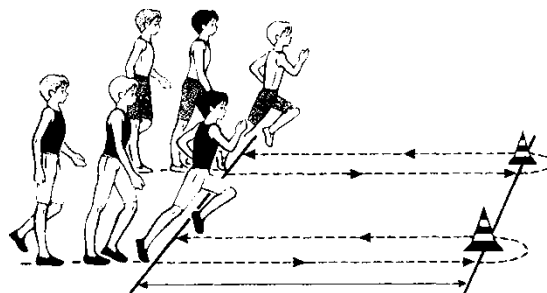


3.«Вызов номеров»

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.



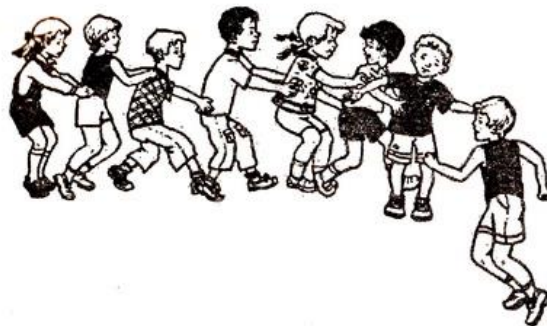
4. «Прыгающие воробьишки»

На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробьи". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробьи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробьи", выбирается новая кошка. Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех "воробышков".



5. «Коршун и наседка»

В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята». Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс). По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам». Правила игры: ни «коршун», ни «наседка» не применяют силу. «Коршун» должен попытаться, бегая вокруг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цыпленка», то тот должен идти за ним.



Спортивный час

Вариант проведения спортивного часа на открытом воздухе

І часть. Построение в шеренгу по одному. Организационные сообщения, ходьба в колонне по одному (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с движениями рук, ног, туловища). Бег медленный в чередовании с ходьбой.

ІІ часть. 1. Народная игра «Вызов». Играющие с помощью считалки делятся на две равные команды. Каждая команда выбирает капитана. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м одна от другой проводят линии городов, между которыми чертят среднюю линию. Обе команды выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах за линией своего города. По сигналу, капитан команды, которой по жребию выпало начинать игру, посылает одного из своих игроков в противоположный город. Этот игрок должен добежать до команды противника, дотронуться рукой до одного из игроков и успеть вернуться в свой город.

П р а в и л а и г р ы . Тот, до кого дотронулся бегун, должен постараться догнать его до средней линии. Если он успеет это сделать, то игрок, дотронувшийся до него, выбывает из игры. При подведении итогов проигравшей считается команда, в которой осталось меньшее количество игроков.

2. Сбивание баскетбольным мячом кегель, установленных в линию на земле.

3. Народная игра «Держи за хвост». Выбирается водящий — волк. Остальные игроки — овцы. Все играющие образуют круг, в центре которого сидит волк, притворившийся спящим. Овцы, двигаясь по кругу, поют песенку, постепенно сужая круг, стараются дотронуться до волка. Волк неожиданно вскакивает и начинает ловить овец. Пойманная овца становится волком, и игра продолжается. **П р а в и л а и г р ы .** Волк начинает ловить овец в любой момент, но не раньше первого прикосновения к нему. Вариант игры. Игра проводится так, что пойманные овцы помогают волку ловить игроков. Игроки могут идти по кругу, выполняя различные движения (переступая на носках, на пятках, высоко поднимая колени, танцевальным шагом и т.д.).

ІІІ часть. Подведение итогов игр. Построение учащихся на исходной линии в шеренгу. Успокаивающие дыхательные упражнения. Дежурные собирают инвентарь, группа в колонне по одному возвращается в школу.

Вариант проведения спортивного часа в классе

І часть. Организационные упражнения и указания воспитателя. Общеразвивающие упражнения типа гимнастики до занятий, стоя за партой или около парты.

П ч а с т ь . Организованные игры. Вариант игры «Вызов номеров». Играющие сидят за партами. Каждый ряд — это команда. В каждой команде детям присваивают номера: сидящим за первой партой — первые номера, за второй партой — вторые номера и т.д. Воспитатель называет номер — и ребята, например, рисуют цветок, выполняют конкретное движение, быстро встают и т.п. Общий результат определяют по сумме первых, вторых, третьих мест. Игра повторяется несколько раз и каждый раз при новом задании.

Игра «Овощи, фрукты, ягоды». Каждый ряд — команда. За каждым рядом закрепляется соответственно название: «овощи», «фрукты», «ягоды». Воспитатель называет виды овощей, фруктов, ягод. Команда, к которой относится названная культура, должна встать и выполнить определенные движения. Другие команды в это время сидят. В ходе игры одни движения заменяются другими.

Игра «Что изменилось?». На доске развешивают или расставляют картинки. Учащиеся запоминают, в каком порядке они висят (стоят). Затем детям предлагается встать, повернуться к доске спиной и выполнить 1—2 упражнения. В это время воспитатель перевешивает (переставляет) 1—2 картинки. По сигналу учащиеся садятся на место и определяют, что изменилось. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз воспитатель предлагает выполнить другие упражнения.

Ш ч а с т ь . Игра «Горячо — холодно». Дети прячут какой-либо предмет (например, теннисный мяч) в классе, а водящий под речитатив учащихся «горячо» или «холодно» должен найти предмет («холодно» дети говорят тогда, когда водящий находится далеко от предмета, а «горячо» — когда он близок к нему).

Общеразвивающие упражнения на месте (без предмета).

1. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, дугами книзу левую руку согнуть спереди, правую сзади. 2 — и. п., руки в стороны вниз, ладонями назад. 3 — наклон влево, дугами книзу правую руку согнуть спереди, левую руку сзади. 4 — и. п., руки в стороны вниз, ладонями назад. 5—8 — то же, что на счет 1—4. При выполнении наклонов ноги в коленях не сгибать.

2. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — с поворотом налево полуприсед на правой, наклон к левой (взяться руками за голень). 2 — и. п. 3—4 — то же в другую сторону.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки согнуты у туловища под прямым углом, пальцы собраны в кулак. 1—4 — перемещать на каждый счет колени из стороны в сторону, постепенно приседая, одновременно ударяя кулаками по бедрам. Голова наклоняется в ту же сторону, куда смещаются колени. 5—8 — движение выполняется в обратном порядке.

4. И.п. — сед на полу, руки на пояс. 1—4 — четыре «шага» вперед на ягодицах, поочередно сгибая и разгибая ноги. 5—8 — то же, что на счёт 1—4, но продвигаясь назад.

5. И.п. — сед на полу, опора руками сзади. 1 — скольжением согнуть ноги в коленях. 2 — развести ноги в стороны (максимально).

Развивающие игры

Продолжительность игры 5-7 минут.

«Бабочки и стрекозы» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания).

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Команды получают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Ведущий, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее

убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько получают очков. Из игры никто не выбывает, все участники вновь выстраиваются по шеренгам. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек набрать большее количество очков.

Примечание. Вызывать команды можно в произвольном порядке. В исходном положении дети могут сидеть или стоять на коленях

«Барабан» (развивает мышцы и связки голеностопного суставов, развивает чувство ритма и двигательную память).

Учащиеся сидят на скамейке, стопы параллельно, пятки прижаты к полу. Учитель, сидящий напротив, отбивает определенный ритм носком одной ноги, другой ноги, двумя носками одновременно. Дети повторяют движения.

«Бегающая табуретка» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания).

Водящий держит на голове перевернутую вверх ножками табуретку или легкий стул. При этом голова и лицо должны быть надежно защищены (например, картонной карнавальной маской и шапкой). Водящий передвигается в произвольном порядке по залу, а играющие, разбившиеся на две команды, стараются набросить на ножки табуретки кольца различного цвета. Побеждает команда, набросившая больше колец.

«Бег с флажками» (развивает быстроту реакции и сочетание зрительной и моторной памяти).

Две колонны с одинаковым количеством играющих стоят на расстоянии вытянутой руки, образуя «коридор». Каждый имеет флажок, одинаковый по цвету с соседом из второй колонны. Ведущий, стоя в нескольких метрах перед колоннами, имеет флажки всех цветов. Подняв флажок определенного цвета, он дает сигнал для тех детей, у которых есть такие же по цвету флажки. Задача играющих - добежать до ведущего, отдать ему свой флажок, обежать свою колонну с внешней стороны, по «коридору» вернуться к ведущему и, взяв у него свой флажок, вернуться на свое место.

«Белые медведи» (развивает быстроту реакции образное восприятие ситуации).

Двое детей, взявшись за руки, изображают белых медведей. По команде «Белые медведи вышли на охоту», они должны окружить и поймать других участников игры. Пойманный выходит из игры.

«Бликие знакомые» (развивает способность к анализу различий зрительных образов, зрительную память).

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу по росту. Двое, наблюдательность которых будет проверяться, выходят из строя и стоят спиной к остальным детям. Ведущий задает им различные вопросы:

Кто из присутствующих самый высокий? Самый маленький?

Назвать всех присутствующих по порядку (по росту); в обратном порядке.

Поскольку необходимо вызвать по очереди всех присутствующих, следует разнообразить вопросы:

Какого цвета глаза у самого высокого ученика; какого цвета волосы?

У кого и с кем одинаковая одежда?

У кого верхняя часть одежды красного (белого, синего) цвета?

Могут задаваться и другие вопросы.

«Борьба за мяч» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивает чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности).

Учащиеся делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передает его своим партнерам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Будь внимателен» (развивает способность к концентрации и переключению внимания).

Дети стоят в шеренгу и, желательно под музыку, маршируют. Учитель произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети должны выполнять их:

Зайчики!	Дети прыгают, имитируя движение зайцев
Лошадки!	Дети ударяют ногой об пол, будто лошадь бьет копытом
Раки!	Дети пятятся назад, как раки
Птицы!	Бегают раскинув руки или (стоя на месте) машут руками
Аист!	Прыжки на месте на одной ноге
Лягушка!	Присесть и скакать вприсядку

«Веретено» (развивает координационные способности).

Играющие делятся на две группы, построенные в колонну. По команде дети, стоящие первыми, оборачиваются вокруг себя как веретено. Затем вторые берут первых за талию и они оборачиваются вдвоем, затем втроем и т.д. Побеждает группа, участники которой обернуться быстрее.

«Вернись на место» (развивает координационные способности и двигательную память).

Участники игры сидят на скамье или матах. На полу рисуется круг. Водящий становится в круг, закрывает глаза (можно их завязать), делает 4 шага вперед, поворачивается на 90 градусов и делает 4 шага обратно. Затем все повторяется. Выполнив упражнение, водящий должен оказаться в кругу. Проигрывает тот, кто, сделав последний шаг, оказался вне круга.

Методическая разработка спортивного мероприятия в рамках спортивного часа «Ловкий, сильный, смелый»

Возрастная категория 9-12 лет.

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, развитие их двигательной активности.

Задачи:

1. Образовательные (предметные результаты):

-содействовать формированию у детей понятия “здоровый образ жизни”, а также сознательного отношения к своему здоровью.

2. Воспитательные (метапредметные результаты):

-воспитывать физические качества: силу, быстроту, ловкость, координационные способности;

- прививать детям стойкий интерес к спортивным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух;

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

3. Развивающие (личностные результаты):

- совершенствовать psychomotorные способности школьников

Девиз спортивных состязаний - «Быстрее, выше, сильнее!»

Оборудование: футбольные мячи, скакалки, обручи, теннисные мячи, фишки-стойки.

Содержание.

1. Приветствие команд

Девиз команды «Факел» - «Гореть всегда, гореть везде и никогда не гаснуть!».

Девиз команды «Силачи» - «Здоровье - в наших руках».

2. Представление жюри.

3. Игровые конкурсы.

Эстафета 1 – с мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном (см. рис. 1).

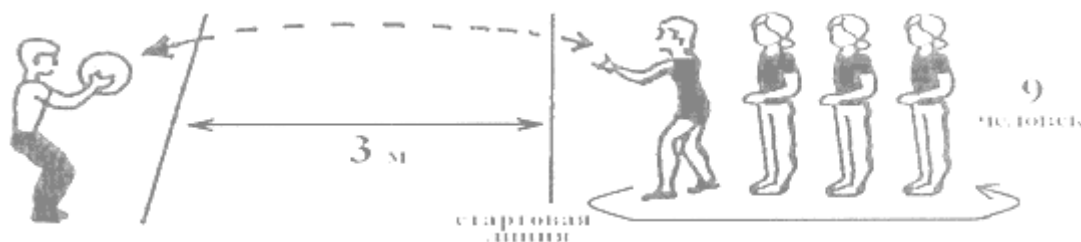


Рис. 1. Эстафета с волейбольным мячом

Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны.

Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди (см. рис. 2).

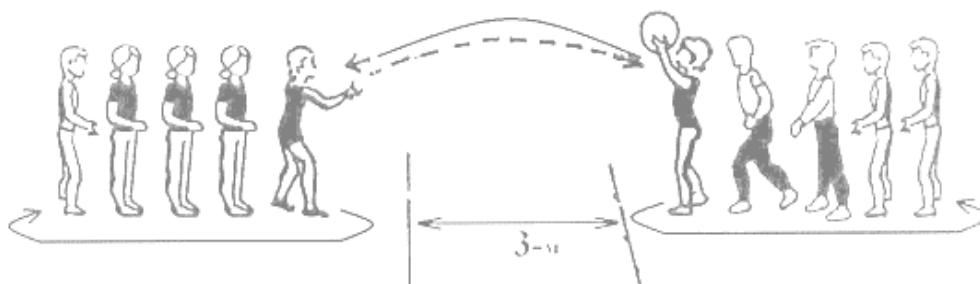


Рис. 2. Встречная передача мяча в колоннах

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

Эстафета 3 – с футбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками

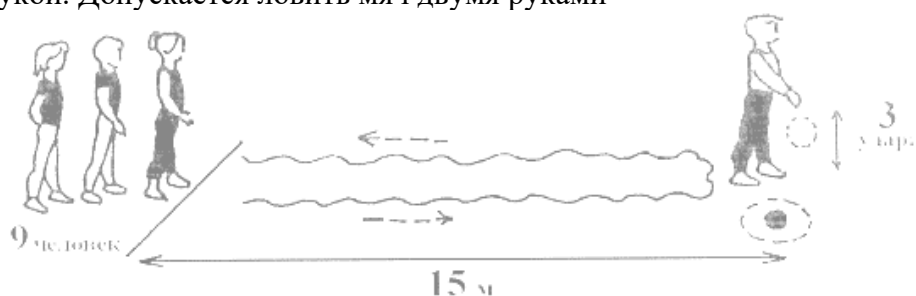


Рис. 3. Эстафета с баскетбольным мячом

Эстафета 4 – с мячом (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию (см. рис. 4).

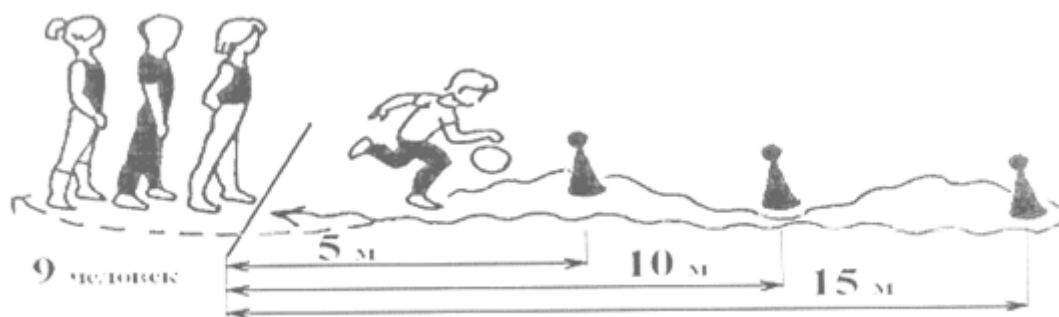


Рис. 4. Эстафета с баскетбольным мячом

Эстафета 5 – биатлон

Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневому рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку (см. рис. 5).

При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

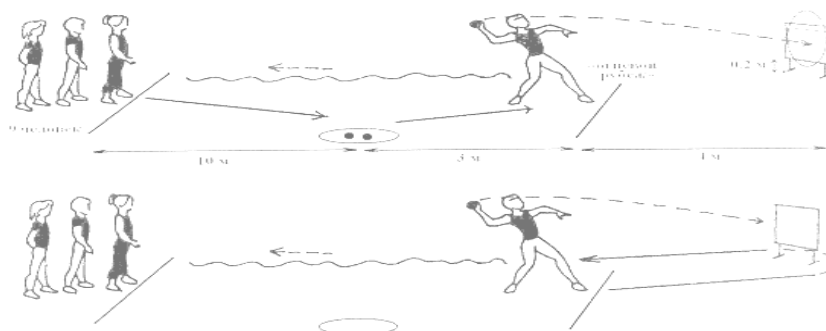


Рис. 5. Биатлон

Примечания:

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).
2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

Эстафета 6 «Ловкий футболист»

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой. Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении (см. рис. 6).

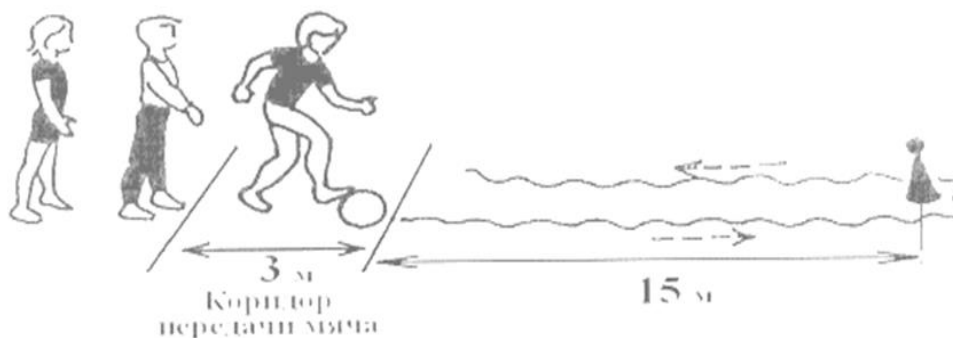


Рис. 6. «Ловкий футболист»

Определение победителей в соревнованиях «Ловкий, сильный, смелый»

1. Места в каждой эстафете распределяются по наименьшему времени, показанному командами.
2. Победитель в соревнованиях «Веселые старты» определяется по наименьшей сумме мест, занятых командами в эстафетах.
3. При равной сумме мест, занятых двумя или более командами в ходе соревнований, места определяются:
 - по количеству первых мест, занятых командами;
 - по количеству вторых мест, занятых командами;
 - по результату эстафеты 5 (биатлон).

Примечание: во всех эстафетах участвуют 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). В запасе – 2 игрока.



Шаблон грамот можно скачать по ссылке

<https://multiurok.ru/IrinaKolmikova2017/files/?act=addfile>

в разделе «Внеклассные мероприятия».

2.3. Система осуществления контроля за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Каждое учреждение образования в праве разрабатывать свою систему осуществления контроля за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Эффективность контроля будет достигнута только в том случае, если учителя и ученики будут понимать их цели и задачи и ответственно относиться к выполнению определенных требований и правил.

Работу по контролю за обязанностями педагогов, их умением владеть классом, обеспечивать заинтересованность и активность учащихся, формировать сознательное отношение к физкультурно-оздоровительным мероприятиям обучающихся и их родителей осуществляет администрация на основе программы и плана реализации по данному направлению. Необходимо составить графики проведения мероприятий, определить время, место и ответственных за проведение каждого блока.

Физкультурный актив из числа обучающихся совместно с учителем физической культуры и дежурными учителями разрабатывают свой график контроля и журнал для выставления оценок каждому классу. В практике отдельных школ учащиеся дежурного класса или учащиеся 9 – 11 классов, распределившись по 1 – 8 классам, оценивают качество выполнения упражнений, дисциплину и активность во время гимнастики до уроков, качество показа инструктором из числа обучающихся, объявляют классу оценку за выполнение гимнастики, инструктору – за проведение и показ. Оценки выставляются в специально разработанный журнал. За неделю или другой временной период все баллы суммируются. На школьных линейках подводится итог с выявлением и награждением лучших классов и инструкторов. Данная форма контроля (соревнований между классами, физоргками, инструкторами) мотивирует каждого учащегося ответственно относиться к ежедневным физическим упражнениям, содействует формированию дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

Документы, графики, таблицы, результаты, аналитические справки, фото и видеоматериалы по осуществлению контроля двигательного режима школьников размещены на школьных информационных ресурсах: сайтах, стендах, в информационных материалах и статьях, посвящённых укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

К.Д Ушинский

Заключение

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Большие нагрузки в школе приводят к хроническому стрессу, последствиями которого становятся повышение невротизации детей, дефицит сна, гиподинамия и гипокinezия. В современном обществе приоритетной задачей, стало здоровье человека. Его установки на здоровый образ жизни относятся к высшим жизненным ценностям и провозглашаются, как нормы жизни. Поэтому, физическое воспитание обучающихся является неотъемлемой частью всей учебной – воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно – полезному труду. Доказано, что занятия физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Учителям же необходимо очень точно и доходчиво разъяснить школьникам смысл, значение и содержание занятия. В любую задачу следует вкладывать личностный пример, давать ученикам возможность ощутить результаты их деятельности, доводить до сознания школьников необходимость длительного и упорного труда для достижения результатов.

Пробуждению у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями способствуют качественное проведение всех форм занятий в школе, хорошее оснащение и эстетическое оформление материально-спортивной базы. Очень важным условием физического воспитания являются посильные задания, обеспечивающие успешность процесса обучения.

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься из теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и ребёнок бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Все формы и приемы развивают коммуникативные умения и навыки, помогают установлению эмоциональных контактов между учащимися, приучают работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, устанавливают более тесный контакт между учащимися и учителем.

Игры способствуют созданию положительной эмоциональной атмосферы, помогают поддерживать её и с помощью неё формировать интерес к спортивно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня. Тем самым мы выполняем основную задачу - приобщения детей к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в школьных учреждениях. – М.: Мозайка-Синтез, 2005 – 112 с.
 2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
 3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
 4. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. – М., 2002.-128 с.
 5. Кирпичников А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
 6. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. – М., 2000-156 с.
 7. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
 8. Мухина В.С. Психология школьника. – М., 1975 – 239 с.
 9. Панина, Т. С. Современные способы активизации обучения: учебное пособие / Т. С. Панина, Л. Н. Вавилова; под ред. Т. С. Паниной. - 4-е изд., стер. - М.: «Академия», 2008. -176с.
 10. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001 – 166 с.
 11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка. – М.: Мозайка-Синтез, 2002 – 256 с.
 12. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издат.дом «Воспитание школьника», 2005 – 96 с.
 25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. 1991.-123 с.
 13. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
 14. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
 15. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/lovkiy-silnyy-smelyy>
 16. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/normativyi-1-2-3-4-5-klass.html>
 17. <http://sch-mousosh13.narod.ru/index/0>
 18. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/05/doklad-fizkulturno-ozdorovitel'naya-sportivno-massovaya>
 19. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/library/sportivno-ozdorovitel'naya-rabota-za-zdorovyi-obraz-zhizni>
 20. <https://multiurok.ru/files/organizatsiia-i-provedeniia-vneklassnykh-sportivno.html>
- Нормативные документы:
1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - 2."Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

Оздоровительные минутки для младших школьников на каждом уроке по дням недели.

Понедельник

1.Самомассаж ушных раковин

При выполнении массажа каждый прием повторить 3-4 раза.

- разогреть ладони трением, помассировать ушные раковины движениями ладони вперед назад.
- разогреть трением кончики первых трех пальцев, щипцеобразно размять завитки ушей.
- подергать себя за мочки ушей вниз, за верхушки ушей вверх, за завитки - в стороны.
- разогреть ладони трением, помассировать ушные раковины движениями ладони вперед-назад.

2. Игра "Запрещенное движение"

Содержание: во время ходьбы по одному в колонне учитель (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного — руки, на пояс. Это движение — запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя. Через некоторое время объявляется запрещенным другое движение.

3. Физкультминутка

Скачет лягушонок, (хлопок в ладоши)

Ква-ква-ква! (прыжки на месте)

Плавают утенки, (хлопок в ладоши)

Кря-кря-кря! (руки к груди и в стороны)

Прыгает козленок, (хлопок в ладоши)

Ме-ме-ме! (руки на поясе, наклон вперед)

А за ним ягненок, (хлопок в ладоши)

Бе-бе-бе! (приседание),

Вот мы на зарядке, (хлопок в ладоши)

Раз-два-три! (прыжки на месте)

Утром на площадке, (хлопок в ладоши)

Раз-два-три! (прыжки на месте)

Все вокруг стараются, (хлопок в ладоши)

Спортом занимаются! (ходьба на месте)

Повторить 2-3 раза.

4.Упражнения для глаз

Широко раскрыть и закрыть глаза 3 раза.

Крепко зажмуриться и открыть глаза 3 раза.

Легко поморгать глазами 6 раз.

Медленно с выдохом сделать круг глазами по часовой стрелке.

Повторить против часовой стрелки.

Последние 2 упражнения повторить с закрытыми глазами.

С закрытыми глазами написать носом круг в воздухе по часовой стрелке и. обратно.

Легко поморгать глазами 6 раз.

Вторник

1. Комплекс упражнений

И. п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 руки вверх, потянуться; 3-4 и. п.

И. П. - сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1 - 2 - наклон вправо; 3-4 - и.п. То же влево.

И. п. - сидя за партой. 1-2 встать, выпрямиться; 3 — 4 — и. п.

И. п. - сидя за партой. 1- 2 - встать, руки к плечам. 3-4 - руки вверх, 5-6 - и. п.

2. Игра "Кто в саду"

Содержание: ученики, взявшись за руки, образуют круг. А 4-5 учеников образуют внутри большого — маленький круг — это пчелки. Дважды все произносят слова: Кто в саду? Кто в саду? Пчелка в розовом саду. Ученики, стоящие в большом круге, идут в одну сторону, а в маленьком — в другую. Все произносят слова:

Ползай, пчелка, с веточки на веточку,

С веточки на веточку, с листочка на листок.

Наружный круг останавливается. Ученики, не отпуская рук, поднимают их вверх. Стоящие в маленьком круге (пчелки) расцепляют руки и идут "змейкой" в воротца, т.е. под поднятыми руками игроков наружного круга. По окончании слов пчелки становятся каждая за одним из участников игры, находящимся в большом круге. Эти пары меняются. Игра повторяется. Продолжительность 7-10 минут.

3. Кинезиологическое упражнение "Кулак - ребро - ладонь"

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8 - 10 раз.

4. «Встретились Бяка и Бука» (Шагаем на месте)

Никто не издал ни звука. (Руки в стороны)

Никто не подал и знака (руки на пояс)

Молчали (повороты туловища влево-вправо)

Бяка и Бука. (Наклоны туловища влево-вправо)

И Бука думал со скукой: (наклон туловища вперед)

Чего он так смотрит — букой? (Руки в стороны)

И Бяка думал: (руки на пояс)

Однако (наклон туловища вперед)

Какой он ужасный (руки вверх)

Бяка..." (руки опустили)

Среда

1. Комплекс упражнений

И. п. - сидя за партой, руки к плечам, ноги расставлены. 1-2 — поворот туловища вправо, руки вверх; 3-4 - и. п.

И. п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 - поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3-4 - и. п.

И. п. - стоя за партой, руки на парту. 1-2 - сесть за парту; 3-4 - и.п. И. п. - стоя за партой, руки на пояс; 1 — руки в стороны; 2 - руки вверх, потянуться; 3 -руки в стороны; 4 - и. п.

2. Точечный массаж для повышения иммунитета

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

Колмыкова Ирина Викторовна, учитель физической культуры,

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.С. Пушкина»

От инфекции спасает.
От безделья, лени - тоже
ХЭ-ГУ-точка всем поможет.
Стало скучно, не грустите –
ХЭ-ГУ-точку покрутите.
Утром, днем и перед сном
Дружно с точкой мы живем.

3. Игра "Отгадай, чей голосок?"

Содержание: все играющие образуют круг. Один из игроков становится в середине круга и закрывает глаза. Учитель показывает на того, кто будет говорить слова: "Скок, скок, скок!". Все участники игры идут по кругу и поют: "Мы составили все круг, повернемся разом вдруг! (все поворачиваются вокруг себя), а как скажем — скок, скок, скок — отгадай, чей голосок?". Стоящий в центре открывает глаза и пытается отгадать, кто сказал слова "скок, скок, скок". Угаданный игрок идет в середину, водящий — в круг. Если водящий не отгадал, он продолжает стоять в середине круга.

4. Физкультминутка

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы кружимся потом.
Мы топаем ногами:
Топ-топ-топ.
Мы руки опускаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Мы руками разведём
И побежим кругом.

Четверг

1. Комплекс упражнений

1. И. п. - сидя за партой, руки на парту ладонями вниз. 1-4 - поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.
2. И. п. - основная стойка у парты, руки к плечам. 1-4 - одновременные круговые движения вперед; 5-8 - назад; пауза. Повторить 3 раза.

2. Игра "Добрые слова"

Содержание: участники игры становятся в круг, в центре — ведущий с мячом. Он читает стихотворение.

Добрые слова не лень
Повторять мне трижды в день.
Кузнецу, ткачу, врачу —
С добрым утром! — я кричу.
Добрый день! — кричу я вслед
Всем, идущим на обед.
Добрый вечер! — так встречаю
Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

3. Дыхательные упражнения «Чудо-нос»

После слов "задержу дыхание" дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре —

Снова дышим: Глубже, шире.

4. Дыхательная медитация

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох; Выдох.

Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

5. Физкультминутка

Видишь, бабочка летает, (машем руками-крылышками)

На лугу цветы считает, (считают пальчиком) —

Раз, два, три, четыре, пять, (хлопки в ладошки)

Ох, считать не сосчитать! (прыжки на месте)

За день, за два и за месяц ... (шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять, (хлопки в ладошки)

Даже мудрая пчела (машем руками - крылышками)

Сосчитать бы не смогла! (считают пальчиком)

Пятница

1. Кинезиологическое упражнение "Перекрестные движения"

Выполняются перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделать это же левой рукой и правой ногой.

2. Дыхательное упражнение "Паровоз".

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит:

"Ду-ду-у-у!"

Я иду, иду, иду!"

А колеса стучат,

А колеса говорят:

"Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у! Приехали!"

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»).

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и упражнения для глаз, рук или стоп. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и душевного равновесия

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. А.С. Пушкина»

**Памятка для учителей
предметников, классных
руководителей
«Проведение утренней
гимнастики»**



**Выполнила:
Колмыкова И.В.**

Бузулук 2022

Утренняя гимнастика в школе обеспечивает бодрый заряд энергии на весь день. Проводится гимнастика до начала учебных занятий.

Выполнение физических упражнений с утра помогает решить несколько задач:

1. В краткосрочной перспективе организм ребёнка, переключает внимание на коллективный вид деятельности.
2. В долгосрочной перспективе предотвращает появление плоскостопия, способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц прочее.

Утренняя гимнастика в школе подходит всем: малоактивные дети после нее активизируются, а гиперактивные или возбужденные дети – успокаиваются.

Кроме того, регулярное выполнение физических упражнений с утра приучает детей к здоровому образу жизни, и в выходные они уже сами просят родителей сделать вместе с ними зарядку.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5—6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений. Далее следуют 1—2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем.

Следующими в комплексе должны быть 2—3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

Затем выполняются 1—2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, активизируют деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление дыхания.

Правила проведения утренней гимнастики

Существует ряд противопоказаний для занятий гимнастикой. Если у ребенка наблюдается:

1. расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы,
 2. расстройство работы двигательного аппарата,
 3. значительная общая слабость,
- то он должен быть освобожден от утренней зарядки.

Комплекс упражнений построен таким образом, чтобы поочередно «размять» различные группы мышц.

Утренняя гимнастика имеет всегда

1. вводную часть,
2. основную часть
3. заключительную.



Вводная часть

1. Построение;
2. Различные виды ходьбы;
3. Постепенный переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения;
4. Построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.);

Основная часть

5. ОРУ (общеразвивающие упражнения)
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища;
 - упражнения для мышц нижних конечностей;
 - упражнения в положении сидя и лежа;
 - прыжки;

Заключительная часть

6. Ходьба;
7. Дыхательные упражнения

