Л.Н. Коданева

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ ШКОЛЫ**

Введение

Последние научные данные свидетельствуют о том, что в целом по России 70-80%детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья. При этом отчетливо просматривается стойкое ухудшение состояния здоровья детей-школьников. Отмечается опасная тенденция, при которой практически здоровый при поступлении в первый класс ребенок к концу учебы приобретает два, а то и три хронических заболевания, что напрямую связывают с интенсификацией школьного обучения, увеличением объема учебных нагрузок, недостатками существующей системы физического воспитания.

Научными исследованиями в области педагогики, психологии и физиологии учебного труда, доказано, что содержание учебных программ по дисциплинам учебного плана в общеобразовательных школах существенно увеличили дефицит двигательной активности учащихся. Двигательная активность учеников 1-2 классов падает на 50%, по сравнению с дошкольниками, а старших – на 75% в течение суток.

Действующие программы по физическому воспитанию не могут компенсировать дефицит двигательной активности подрастающего поколения.

Сочетание умственного труда с малоподвижным образом жизни – одна из основных причин увеличения разнообразных заболеваний. Недостаток движений вызывает в организме человека негативные изменения, которые снижают его работоспособность, и приводят к увеличению заболеваний. В этой связи к окончанию школы отмечается тенденция к увеличению количества школьников с ослабленным здоровьем.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы частично позволят удовлетворить ежедневную потребность учащихся в двигательной активности.

1. **Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы**

Основными формами физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы являются: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы во время общеобразовательных уроков, игры и физические упражнения на переменах, спортивные часы в группах продленного дня.

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:

– активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;

– укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;

– содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;

– овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой;

– воспитания дисциплинированности и чувства коллективизма у детей.

Систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и к точному выполнению режима дня.

Все эти мероприятия должны быть согласованы по содержанию и нагрузке с учебной и внеклассной работой каждого класса и всей школы в целом. Они должны отличаться продуманностью и четкостью организации и проведения потому, что каждое из них строго ограничено во времени и находится в прямой зависимости от учебных занятий.

1. **Гимнастика до учебных занятий**

Гимнастикой до учебных занятий называются комплексы физических упражнений динамического характера, которые ежедневно проводятся со школьниками перед началом первого урока.

Гимнастика до учебных занятий способствует укреплению здоровья, нормальному физическому развитию, повышению уровня общей физической подготовленности учеников, лучшему усвоению ими некоторых разделов программы по физической культуре. Кроме того, она помогает предупреждать те неблагоприятные влияния на организм учащихся, которые могут возникать в результате многочасового сидения за уроками в школе и дома, а также напряженного умственного труда, связанного с недостаточной двигательной деятельностью в течение учебного дня. Наряду с этим гимнастика до занятий хорошо организует учащихся, приучает к согласованным действиям в коллективе, благотворно отражается на продуктивности последующих учебных занятий, приучает к ежедневным физическим упражнениям.

Ежедневно проводимые физические упражнения оказывают разностороннее благоприятное воздействие на организм учащихся: укрепляются мышцы, развивается мышечная сила, укрепляется нервная система и усиливается обмен веществ.

Гимнастические упражнения должны выполняться точно, с предельной амплитудой и в полную силу. Такое выполнение упражнений содействует развитию эластичности мышц, подвижности в суставах, хорошо укрепляет связки и мышцы; вместе с тем оно способствует организованности и дисциплине занимающихся.

При повторении движений и переходе от одного упражнения к другому следует избегать излишней спешки. Это обеспечивает более благоприятное гигиеническое воздействие упражнений, с одной стороны, а с другой – предупреждает излишнее возбуждение занимающихся.

Нагрузка при выполнении отдельных упражнений обычно не так велика, чтобы необходим был специальный отдых перед выполнением каждого последующего упражнения.

Гимнастика до учебных занятий должна проводиться на открытом воздухе. При неблагоприятной погоде, для проведения гимнастики в школе могут быть использованы рекреационные помещения и, в крайнем случае, классные комнаты.

Учащиеся выполняют упражнения в повседневной школьной форме. При этом необходимо ослаблять пояса и тугую шнуровку обуви, а также расстегивать тугие воротнички. Лишнюю одежду, стесняющую движения, надо снимать.

Во время занятий надо открывать фрамуги и форточки. Каждый ученик должен знать свое определенное место. Там, где это возможно, гимнастические упражнения хорошо выполнять под музыку.

Для учащихся 1-4, 5-9-х классов составляются особые комплексы упражнений. В целом эти упражнения должны разносторонне влиять на мышечную систему, умеренно активизировать сердечную деятельность, не утомлять и не перевозбуждать учащихся.

Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно втягивают организм в работу. За ними выполняют упражнения типа «потягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), – различного рода поворотам и наклонам. За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук; приседания с движениями рук; выпады с наклоном туловища и др.), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов. После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление.

Чтобы поддерживать у учащихся постоянный интерес к гимнастике и постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, можно через каждые 2 недели сменять по одному или по два упражнения или же через 1,5-2 месяца заменять весь комплекс целиком. Слишком часто менять упражнения не следует. Упражнения, неоднократно повторяемые учащимися в течение продолжительного времени, выполняются лучше и организованнее.

Приведенный здесь ниже практический материал является примерным.

Гимнастика до занятий может состоять и из других разнообразных упражнений, соответствующих особенностям и условиям работы той или другой школы.

Гимнастикой до учебных занятий занимаются все учащиеся за исключением освобожденных врачом. Врач освобождает от этих занятий лишь в исключительных случаях.

**2.1 Примерные комплексы гимнастики до занятий для учащихся начальной школы**

**Комплекс № 1**

И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

И.п. – о.с.

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх;

3-4 – и.п.

И.п. – о.с.

1 – руки на пояс;

2 – руки к плечам;

3 – подняться на носки, руки вверх;

4 – и.п., руки через стороны вниз.

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

1 – поворот вправо, хлопок руками перед собой;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – наклон;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

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

1 – наклон влево, левая рука скользит вниз;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

И.п. – стойка руки на пояс.

1 – подняться на носки, руки в стороны;

2 – присед, руки вперед;

3 – встать, руки в стороны;

4 – и.п.

И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 2**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – стойка руки к плечам.

1-2 – подняться на носки, руки вверх;

3-4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – руки вперед;

2 – подняться на носки, руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – и.п.

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

1 – поворот вправо, правую руку в сторону;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

V. И.п. – о.с.

1 – руки вверх;

2 – наклон прогнувшись, руки за голову;

3 – выпрямиться, руки вверх;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – наклон влево;

2 – и.п.

3 – наклон вправо;

4 – и.п.

VII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – присед, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – присед, руки вперед;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 3**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – стойка руки за голову.

1-2 – подняться на носки, руки вверх;

3-4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – руки к плечам;

2 – подняться на носки, руки в стороны;

3 – опуститься, руки к плечам;

4 – и.п.

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

1 – поворот вправо, руки в стороны;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

V. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, ладонями коснуться коленей;

2 – и.п.

3 – наклон, ладонями коснуться коленей;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1 – наклон влево;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

VII. И.п. – о.с.

1 – присед, руки вверх;

2 – и.п.

3 – присед, руки вперед;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 4**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад на носок, руки вверх;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, руки вверх;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – правую ногу вперед на носок, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, руки в стороны;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3 – поворот влево;

4 – и.п.

V. И.п. – о.с.

1 – руки вперед;

2 – наклон, руки вниз;

3 – выпрямиться, руки вперед;

4 – и.п.

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

1 – правую руку вверх;

2 – наклон влево;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

VII. И.п. – стойка руки за голову.

1 – присед, руки за спину;

2 – и.п.

3 – присед, руки на колени;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 5**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, руки за голову;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – левую ногу в сторону на носок, руки в стороны;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – поворот влево, руки в стороны;

4 – и.п.

V. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, руки вниз, хлопнуть в ладоши;

2 – и.п.

3 – наклон, руки вниз, хлопнуть в ладоши;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вправо, руки за спину;

2 – и.п.

3 – наклон влево, руки за спину;

4 – и.п.

VII. И.п. – о.с.

1 – присед, руки за голову;

2 – и.п.

3 – присед, руки к плечам;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 6**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – стойка руки за голову.

1 – правую ногу назад на носок, руки вверх;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, руки вверх;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед.

1 – подняться на носки, кисти рук вниз;

2 – и.п.

3 – встать на пятки, кисти рук вверх;

4 – и.п.

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

1 – поворот вправо, руки вверх;

2 – и.п.

3 – поворот влево, руки вверх;

4 – и.п.

V. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон, хлопнуть в ладоши за правой ногой;

2 – и.п.

3 – наклон, хлопнуть в ладоши за левой ногой;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вправо, хлопок руками над головой;

2 – и.п.

3 – наклон влево, хлопок руками над головой;

4 – и.п.

VII. И.п. – о.с.

1 – присед, группировка;

2 – и.п.

3-4 – тоже.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**2.2. Примерные комплексы гимнастики до занятий для учащихся средней школы**

**Комплекс № 1**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

И.п. – стойка руки перед грудью.

1-2 – подняться на носки, руки в стороны, ладонями вверх;

3-4 – и.п.

И.п. – о.с.

1 – правую руку на пояс;

2 – правую руку к плечу, левую – на пояс;

3 – правую руку вверх, левую – к плечу;

4 – хлопок руками над головой;

5 – правую руку к плечу, левую – вверх;

6 – правую руку на пояс, левую – к плечу;

7 – правую руку вниз, левую – на пояс;

8 – руки вниз, подскок.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – поворот вправо, правую руку за спину, левую – перед грудью;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, руки вниз скрестно (правая впереди);

2 – и.п.

3 – наклон, руки вниз скрестно (левая впереди);

4 – и.п.

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

1 – наклон влево, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – наклон вправо, руки в стороны;

4 – и.п.

VII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – подняться на носки, руки в стороны;

2 – присед, руки вперед;

3 – встать, руки к плечам;

4 – и.п.

И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 2**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, правую руку вверх, левую – в сторону;

2 – и.п.

3 – подняться на носки, левую руку вверх, правую – в сторону;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку вперед, правую – в сторону;

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед, левую – в сторону;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо, правую руку в сторону;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

V. И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – наклон;

3 – пружинящий наклон;

4 – и.п.

VI. И.п. – о.с.

1 – левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх, левую – в сторону;

2 – наклон влево;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

VII. И.п. – о.с.

1 –руки вверх;

2 – присед, руки за голову;

3 – встать, руки вверх;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 3**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – о.с.

1 – шаг вправо, руки перед грудью;

2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться;

3 – опуститься, руки перед грудью;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – пружинящее движение руками назад;

2 – с поворотом вправо руки в стороны, пружинящее движение

руками назад;

3-4 – тоже, в другую сторону.

IV. И.п. – о.с.

1 – мах правой ногой назад, руки в стороны, прогнуться (вперед

не наклоняться);

2 – и.п.

3 – мах левой ногой назад, руки в стороны, прогнуться;

4 – и.п.

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

1 – с поворотом вправо наклон прогнувшись, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – с поворотом влево наклон прогнувшись, руки в стороны;

4 – и.п.

VI. И.п. – о.с.

1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;

2 – выпад вправо, наклон влево;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п.

5-8 – тоже, с другой ноги.

VII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – полуприсед, руки вправо;

2 – и.п.

3 – полуприсед, руки влево;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 4**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, правую руку к плечу, левую – в сторону;

2 – и.п.

3 – подняться на носки, левую руку к плечу, правую – в сторону;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – правую ногу в сторону на носок, дугами вперед руки в стороны;

2 – и.п.

3 – левую ногу в сторону на носок, дугами вперед руки в стороны;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот вправо, правую руку вверх;

2 – и.п.

3 – поворот влево, левую руку вверх;

4 – и.п.

V. И.п. – о.с.

1 – наклон прогнувшись, руки на пояс;

2 – и.п.

3 – наклон прогнувшись, руки за голову;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – наклон влево, руки вверх;

2 – и.п.

3 – наклон вправо, руки вверх;

4 – и.п.

VII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – руки за голову;

2 – наклон прогнувшись;

3 – присед, руки вперед;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс № 5**

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – стойка руки вверх.

1 – правую руку к плечу, левую – за голову;

2 – и.п.

3 – левую руку к плечу, правую – за голову;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад на носок, левую руку вверх;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, правую руку вверх;

4 – и.п.

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

1 – поворот вправо, правую руку в сторону, левую – за голову;

2 – и.п.

3 – поворот влево, левую руку в сторону, правую – за голову;

4 – и.п.

V. И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок за спиной.

1 – наклон прогнувшись, руки назад;

2 – и.п.

3-4 – тоже.

VI. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – правую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону;

2 – наклон вправо, левую руку вверх;

3 – выпрямиться, левую руку в сторону;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

VII. И.п. – стойка руки в замок за спиной.

1 – присед;

2 – и.п.

3 – присед;

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

Комплекс № 6

I. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

II. И.п. – стойка руки в замок.

1-2 – подняться на носки, руки вверх, ладонями вверх;

3-4 – и.п.

III. И.п. – стойка руки перед грудью.

1 – шаг правой в сторону, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – шаг левой в сторону, руки в стороны;

4 – и.п.

IV. И.п. – о.с.

1 – выпад правой, поворот вправо, правую руку в сторону, левую – перед грудью;

2 – и.п.

3 – выпад левой, поворот влево, левую руку в сторону, правую – перед грудью;

4 – и.п.

V. И.п. – о.с.

1 – шаг правой в сторону, руки на пояс;

2 – наклон прогнувшись, руки за голову;

3 – выпрямиться, руки на пояс;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

VI. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – сгибая левую ногу наклон вправо, руки за голову;

2 – и.п.

3 – сгибая правую ногу наклон влево, руки за голову;

4 – и.п.

VII. И.п. – о.с.

1 – полуприсед, правую руку в сторону, левую – вверх;

2 – и.п.

3 – полуприсед, левую руку в сторону, правую – вверх.

4 – и.п.

VIII. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба на месте.

1. **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

Физкультминуткой называется выполнение нескольких физических упражнений в классе во время урока при появлении признаков утомления (отвлечения внимания, нарушения позы, чувства усталости и др.).

Физкультминутки применяются для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего урока, для предупреждения нарушения осанки.

Физкультминутки выполняются под руководством учителя предметника или физорга класса и состоят из трех-пяти упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. В них включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений, так как трудные упражнения не снимают, а еще больше увеличивают утомление.

Упражнения должны охватывать большие группы мышц – в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения в потягивании, прогибании туловища, наклоны и полунаклоны, приседы и полуприседы с различными движениями руками, повторяемые по 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса 1-2 минуты.

Перед физкультминуткой необходимо открыть окна или форточки, предложить детям ослабить пояса и расстегнуть воротнички.

Комплекс физкультминутки меняется один раз в месяц. Слишком часто менять их не следует. Разучивать их можно на уроках физической культуры.

Ниже приводятся примерные комплексы упражнений.

**3.1 ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

(для занятий за столами)

**Комплекс № 1**

I. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – руки вверх, ладони внутрь, пальцы широко развести, прогнуться;

2 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.

3 – наклон влево;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на стуле, руки за голову.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3 – поворот влево;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки расслабленно на бедра.

1 – правую ногу согнуть, левую – выпрямить;

2 – поменять положение ног.

**Комплекс № 2**

1. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – руки за голову, прогнуться;

2 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки за голову.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

III. И.п. – сидя на стуле, руки на голову.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3 – поворот влево;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на столе.

1 – ноги скрестно, правая впереди;

2 – и.п.

3 – ноги скрестно, левая впереди;

4 – и.п.

**Комплекс № 3**

I. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1 – руки в замок вверх, ладонями вверх, прогнуться;

2 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – наклон вправо, левую руку вверх;

2 – и.п.

3 – наклон влево, правую руку вверх;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на стуле, руки перед грудью.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3 – поворот влево;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, стопы параллельно, руки расслабленно на

бедра.

1 – шаг правой;

2 – приставить левую;

3 – шаг правой назад;

4 – приставить левую.

**Комплекс № 4**

I. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – руки вперед, пальцы согнуть;

2 – руки вверх, пальцы разогнуть;

3 – руки за голову, прогнуться, потянуться;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки перед собой на столе.

1-2 – руки скользят по столу вперед, согнуться (выдох);

3-4 – руки скользят по столу к себе, прогнуться (вдох).

III. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – наклон вправо, левую руку за голову;

2 – и.п.

3 – наклон влево, правую руку за голову;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – правую ногу выпрямить;

2 – и.п.

3 – левую ногу выпрямить;

4 – и.п.

**Комплекс № 5**

I. И.п. – сидя на стуле, руки вперед.

1-4 – круговые движения кистями внутрь;

5-8 – круговые движения кистями наружу.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1-2 – прогнуться, локти назад (вдох);

3-4 – округлить спину, локти вперед, голову на грудь (выдох).

III. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – наклон вправо, правой рукой коснуться пола;

2 – и.п.

3 – наклон влево, левой рукой коснуться пола;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – ноги выпрямить;

2 – приподнять;

3 – опустить;

4 – и.п.

**Комплекс № 6**

I. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – руки к плечам;

2 – локти в стороны, прогнуться;

3 – локти вниз;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки к плечам, локти в стороны.

1 – наклон вправо, локтем коснуться бедра;

2 – и.п.

3 – наклон влево, локтем коснуться бедра;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на краю стула, руки перед грудью.

1 – пружинящее движение руками назад;

2 – обхватить себя руками, правая сверху;

3 – пружинящее движение руками назад;

4 – обхватить себя руками, левая сверху.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – перенести тяжесть тела на правую ягодицу;

2 – тоже, на левую;

3 – вперед;

4 – назад.

**Комплекс № 7**

I. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1 – руки в стороны, предплечья вверх, прогнуться;

2 – предплечья вниз;

3 – предплечья вверх, прогнуться;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – руки за голову, прогнуться;

2 – округлить спину, локти вперед, голову на грудь;

3 – прогнуться, локти в стороны;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – поворот вправо, правую руку вниз-в сторону;

2 – и.п.

3 – поворот влево, левую руку вниз-в сторону;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1 – поднять правую ногу;

2 – и.п.

3 – поднять левую ногу;

4 – и.п.

**Комплекс № 8**

I. И.п. – сидя на стуле, руки вперед-в стороны.

1 – руки скрестно, правая сверху;

2 – и.п.

3 – руки скрестно, левая сверху;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на краю стула, руки сзади в замок.

1 – наклон, руки назад-вверх;

2 – и.п.

3 – наклон, руки назад-вверх;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на краю стула, руки на пояс.

1 – поворот вправо, левую руку перед грудью;

2 – и.п.

3 – поворот влево, правую руку перед грудью;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – ноги на носки;

2 – и.п.

3 – носки на себя;

4 – и.п.

**Комплекс № 9**

I. И.п. – сидя на стуле, руки внизу, кисти соединены тыльными сторонами.

1-2 – руки вверх, прогнуться;

3-4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки к плечам.

1-4 – круговые движения согнутыми руками вперед;

5-8 – круговые движения согнутыми руками назад.

III. И.п. – сидя на стуле, руки за голову.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.

3 – наклон влево;

4 – и.п.

5 – поворот вправо;

6 – и.п.

7 – поворот влево;

8 – и.п.

IV. И.п. – сидя на краю стула, ноги на ширине плеч, руки на столе.

1 – колени свести;

2 – и.п.

3 – ноги скрестно, правая впереди.

4 – и.п.

5 – колени свести;

6 – и.п.

7 – ноги скрестно, левая впереди.

8 – и.п.

**Комплекс № 10**

I. И.п. – сидя на стуле, руки в замок на голове.

1-2 – руки вверх, ладонями вверх, прогнуться;

3-4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки вниз.

1 – поднять правое плечо;

2 – и.п.

3 – поднять левое плечо;

4 – и.п.

5-6 – круговое движение плечами вперед;

7-8 – круговое движение плечами назад.

III. И.п. – сидя на стуле, руки перед грудью.

1 – поворот вправо, локтем коснуться спинки стула;

2 – и.п.

3-4 – тоже в другую сторону.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1 – ноги врозь;

2 – и.п.

3 – ноги вперед;

4 – и.п.

**3.2 ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

(для занятий между столов)

**Комплекс № 1**

I. И.п. – о.с.

1 – руки вперед;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – опуститься, руки вперед;

4 – и.п.

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

1 – наклон вперед;

2 – и.п.

3 – наклон назад;

4 – и.п.

5 – наклон вправо;

6 – и.п.

7 – наклон влево;

8 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – присед, руки вперед;

2 – и.п.

3 – присед, руки вверх;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – шаг левой на месте, руки вперед;

2 – шаг правой на месте, руки вверх;

3 – шаг левой на месте, руки за голову

4 – и.п.

**Комплекс № 2**

I. И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться;

3 – правую ногу приставить, руки за голову;

4 – и.п.

5-8 – тоже, с другой ноги.

II. И.п. – стойка руки к плечам.

1-4 – круговые движения согнутыми руками вперед;

5-8 – круговые движения согнутыми руками назад.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

IV. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3 – поворот влево;

4 – и.п.

**Комплекс № 3**

I. И.п. – о.с.

1 – шаг левой на месте, руки вперед;

2 – шаг правой на месте, руки вверх;

3 – шаг левой на месте, руки к плечам;

4 – шаг правой на месте, руки вниз.

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3 – поворот влево;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – наклон прогнувшись;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – присед, хлопок руками над головой;

2 – и.п.

3 – присед, руки вперед;

4 – и.п.

**Комплекс № 4**

I. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – поворот вправо, руки вверх;

2 – и.п.

3 – поворот влево, руки вверх;

4 – и.п.

II. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – и.п.

3 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – шаг правой в сторону, руки за голову;

2 – наклон прогнувшись;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

IV. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, руки вверх;

2 – присед, руки вперед;

3 – встать, руки на пояс;

4 – и.п.

**Комплекс № 5**

I. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, руки за голову;

2 – и.п.

3 – подняться на носки, руки вверх;

4 – и.п.

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо, правую руку за спину, левую – за голову;

2 – и.п.

3 – поворот влево, левую руку за спину, правую – за голову;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вправо, руки за голову;

2 – и.п.

3 – наклон влево, руки за голову;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка руки за спину.

1 – присед;

2 – и.п.

3 – присед, руки за голову;

4 – и.п.

**Комплекс № 6**

I. И.п. – о.с.

1 – правую руку на пояс;

2 – левую руку на пояс;

3 – правую руку к плечу;

4 – и.п. левую руку к плечу;

5 – правую руку вверх;

6 – левую руку вверх;

7 – подняться на носки, потянуться;

8 – и.п.

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – наклон вправо, руки вверх;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

III. И.п. – стойка руки перед грудью.

1 – поворот вправо, правую руку в сторону;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

IV. И.п. – стойка руки вперед.

1 – шаг левой, пальцы согнуть;

2 – шаг правой, пальцы разогнуть;

3-4 – тоже.

**Комплекс № 7**

I. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, правую руку вверх, левую – в сторону;

2 – и.п.

3 – подняться на носки, левую руку вверх, правую – в сторону;

4 – и.п.

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок за спину.

1 – наклон, руки назад-вверх;

2 – и.п.

3-4 – тоже.

III. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – подняться на носки, локти назад, прогнуться;

2 – и.п.

3 – спину округлить, локти вперед;

4 – и.п.

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

1 – наклон вправо, левую руку вверх;

2 – и.п.

3 – наклон влево, правую руку вверх;

4 – и.п.

5 – поворот вправо, правую руку в сторону;

6 – и.п.

7 – поворот влево, левую руку в сторону;

8 – и.п.

**Комплекс № 8**

I. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, правую руку вперед, левую – в сторону;

2 – и.п.

3 – подняться на носки, левую руку вперед, правую – в сторону;

4 – и.п.

II. И.п. – о.с.

1 – руки вверх;

2 – наклон, руки за голову;

3 – выпрямиться, руки вверх;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо;

2 – поворот влево;

3-4 – тоже.

IV. И.п. – о.с.

1 – шаг левой на месте, правую руку вперед;

2 – шаг правой на месте, левую руку вперед;

3 – шаг левой на месте, правую руку вверх;

4 – шаг правой на месте, левую руку вверх;

5 – шаг левой на месте, правую руку на пояс;

6 – шаг правой на месте, левую руку на пояс;

7 – шаг левой на месте, правую руку вниз;

8 – шаг правой на месте, левую руку вниз.

**Комплекс № 9**

I. И.п. – о.с.

1 – руки вперед, пальцы согнуть;

2 – подняться на носки, руки вверх, пальцы разогнуть, прогнуться;

3 – опуститься, руки вперед, пальцы согнуть;

4 – и.п.

II. И.п. – стойка руки к плечам.

1 – руки за голову, прогнуться;

2 – и.п.

3 – руки на пояс, локти вперед;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо;

2 – поворот влево;

3-4 – тоже.

IV. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки;

2 – и.п.

3 – встать на пятки, носки на себя;

4 – и.п.

**Комплекс № 10**

I. И.п. – о.с.

1 – руки на пояс;

2 – руки перед грудью;

3 – подняться на носки, руки за голову, прогнуться;

4 – и.п.

II. И.п. – о.с.

1 – выпад левой, руки вперед, пальцы согнуть;

2 – и.п.

3 – выпад правой, руки вперед, пальцы согнуть;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – поворот вправо, правую руку за спину, левую – перед грудью;

2 – поворот влево, левую руку за спину, правую – перед грудью;

3-4 – тоже.

IV. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – полуприсед, руки к плечам;

2 – и.п.

3 – полуприсед, руки за голову, прогнуться;

4 – и.п.

**3.3 ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С РЕЧИТАТИВОМ**

**Комплекс № 1**

«Гуси – лебеди летели, на лужайку тихо сели. Походили, покивали,

потом быстро побежали».

I. И.п. – стойка руки в стороны.

1-2 – полуприсед, волна руками;

3-4 – тоже.

II. И.п. – стойка руки вперед.

1 – шаг левой на месте, волна руками;

2 – шаг правой на месте, волна руками;

3-4 – тоже

III. 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.

IV. И.п. – о.с.

1-8 – бег на месте.

**Комплекс № 2**

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

тише. Деревцо все выше, выше».

I. 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.

II. И.п. – стойка руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо;

3 – наклон вперед;

4 – наклон назад.

III. И.п. – о.с.

1-2 – присед, пальцы согнуть;

3-4 – и.п.

IV. И.п. – о.с.

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

3-4 – и.п. – выдох.

**Комплекс № 3**

«Осторожно ветер из-за дома вышел, постучал в окошко, пробежал

по крыше. Покачал тихонько ветками черемух, пожурил за что-то воробьев

знакомых. И, расправив гордо молодые крылья, полетел кудато

вперемешку с пылью».

I. И.п. – о.с.

1-4 – 4 шага на месте с поворотом налево на 3600;

5-8 – 4 шага на месте с поворотом направо на 3600.

II. И.п. – стойка руки вперед.

1-2 – пальцы согнуть;

3-4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

IV. И.п. – стойка руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – и.п.

3 – наклон вправо;

4 – и.п.

V. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – наклон головы влево;

2 – и.п.

3 – наклон головы вправо;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка руки за голову.

1 – подняться на носки, руки в стороны;

2 – и.п.

1 – подняться на носки, руки вверх;

2 – и.п.

VII. И.п. – стойка руки в стороны.

1-8 – 8 шагов на месте с волной руками.

**Комплекс № 4**

«Шел король по лесу, по лесу. Нашел себе принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем. Еще разок попрыгаем, попрыгаем. И ручками похлопаем, похлопаем. И ножками потопаем, потопаем».

I. И.п. – о.с.

1 – шаг левой, пальцы согнуть;

2 – шаг правой, пальцы разогнуть.

3-4 – тоже.

II. И.п. – стойка руки вперед.

1 – шаг левой, хлопок руками;

2 – шаг правой, хлопок руками.

3-4 – тоже.

III. И.п. – стойка руки на пояс.

1-4 – 4 поочередных подскока на месте с поворотом налево на 360.

5-8 – 4 поочередных подскока на месте с поворотом направо на 360.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – поворот влево, хлопок руками перед собой;

2 – поворот вправо; хлопок руками перед собой;

3-4 – тоже.

V. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – шаг левой на месте;

2 – шаг правой на месте.

3-4 тоже.

**Комплекс № 5**

«Лягушечки-квакушечки по берегу гуляют, комариков-судариков и мошек собирают. Журавлики-кораблики летят под небесами, все серые и белые, с длинными носами. Лягушечки-квакушечки, коль живы быть хотите, то поскорей от журавлей в болото уходите».

I. И.п. – стойка руки вперед.

1 – подскок на носках на месте, пальцы согнуть;

2 – подскок на носках на месте, пальцы разогнуть.

3-4 тоже.

II. И.п. – стойка, руки на пояс.

1 – присед, хлопок руками;

2 – и.п.

3-4 – тоже.

III. И.п. – стойка руки в стороны.

1 – поворот вправо, волна руками;

2 – поворот влево, волна руками;

3-4 – тоже.

IV. И.п. – стойка руки вперед.

1 – волна руками;

2 – волна руками;

3 – подняться на носки, руки вверх, потянуться;

4 – о.с.

V. И.п. – о.с..

1-4 – 4 поочередных подскока на месте с поворотом налево на 360.

5-8 – 4 поочередных подскока на месте с поворотом направо на 360.

VI. И.п. – о.с.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

**Комплекс № 6**

«Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час. Раз-два, тричетыре,

мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, убежали

мышки вон».

I. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – шаг левой, наклон головы влево;

2 – шаг правой, наклон головы вправо;

3 – шаг левой, поворот головы влево;

4 – шаг правой, поворот головы вправо.

II. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

III. И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – наклон;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка руки вверх.

1-4 – 4 хлопка руками над головой.

V. И.п. – о.с.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

**Комплекс № 7**

«Каждый бутончик склониться бы рад влево и вправо, вперед и назад. От ветра и зноя бутончики эти спрятались живо в цветочном букете».

I. И.п. – о.с.

1 – подняться на носки, руки вверх

2 – и.п.

3-4 – тоже.

II. И.п. – стойка руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо;

3 – наклон вперед;

4 – наклон назад.

III. И.п. – стойка руки вверх.

1-2 – волна руками;

3-4 – руки вперед, волна руками.

IV. И.п. – о.с.

1 – присед, группировка.

2 – и.п.

3-4 – тоже.

**Комплекс № 8**

«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали. Мы немножко отдохнем

и опять писать начнем».

I. И.п. – стойка руки вперед.

1 – шаг левой, пальцы согнуть;

2 – шаг правой, пальцы разогнуть.

3-4 – тоже.

II. И.п. – стойка руки в стороны.

1-4 – 4 шага на месте с круговыми движениями кистями вперед

на каждый шаг.

III. И.п. – стойка руки вверх.

1-4 – 4 шага на месте с круговыми движениями кистями наружу

на каждый шаг.

IV. И.п. – о.с.

1 – шаг левой, пальцы согнуть;

2 – шаг правой, пальцы разогнуть.

3-4 – тоже.

**Комплекс № 9**

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, зашагал и по порядку начал делать он зарядку. Раз-два, три-четыре, пять-шесть, семь-восемь».

I. И.п. – стойка руки за голову.

1-2 – подняться на носки, руки вверх

3-4 – и.п.

II. И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – наклон;

3 – пружинящий наклон;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка руки в стороны.

1 – шаг левой, хлопок руками впереди;

2 – шаг правой, хлопок руками сзади;

3-8 – тоже.

IV. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – наклон вправо, левую руку вверх;

2 – и.п.

3 – наклон влево, правую руку вверх;

4 – и.п.

5 – поворот вправо, правую руку в сторону;

6 – и.п.

7 – поворот влево, левую руку в сторону;

8 – и.п.

Комплекс № 10

«Раз-два, встали, руки вверх подняли. Похлопали в ладошки, побежали ножки, стали на носочки, присели, как грибочки. Встали, как дубочки. Сели, встали. И за парту тихо сели».

I. И.п. – о.с.

1-2 – встать около стола.

3 – подняться на носки, руки вверх;

4 – и.п.

II. И.п. – стойка руки вверх.

1-4 – 4 шага на месте с хлопком руками над головой на каждый

шаг.

III. И.п. – о.с.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

IV. И.п. – о.с.

1-2 – подняться на носки, руки в стороны;

3-4 – присед, руки на голову;

5-6 – подняться на носки, руки вверх;

7 – присед, руки вниз;

8 – и.п.

1. **ФИЗКУЛЬТПАУЗА**

Физкультпаузой называется выполнение физических упражнений в классе во время последних уроков при появлении признаков утомления. Относительно однообразная работа на уроках требует длительного раздражения определенных участков коры головного мозга, которое затем сменяется внутренним торможением. Как следствие этого и ослабевает внимание учащихся.

Выполнение физических упражнений вызывает возбуждение в других участках коры головного мозга, что создает возможность кратковременного отдыха тех участков, раздражение которых происходило во время учебных занятий. После активного отдыха внимание учащихся улучшается и повышается степень усвояемости учебного материала.

Учебные занятия в классе связаны с длительным сидением детей за столами в определенном положении, часто в довольно напряженном состоянии (во время письма). Это (особенно при наличии столов не достаточно правильно подобранных по росту учащихся при кабинетной системе) вызывает нежелательные явления в организме детей: застойные явления крови в ногах, в области таза, живота, изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Противодействуя этим явлениям, физические упражнения улучшают кровообращение, содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют весь организм учащихся.

По содержанию физкультпаузы различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. На их проведение требуется 2-3 минуты.

Физкультпаузы выполняются под руководством учителя предметника или физорга класса.

Перед физкультпаузой необходимо открыть окна или форточки, предложить детям ослабить пояса и расстегнуть воротнички.

* 1. **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗ**

4.1.1. Комплекс для улучшения мозгового кровообращения Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. Раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

I. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1 – наклон головы вправо;

2 – и.п.

3 – наклон головы влево;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – поворот головы вправо;

2 – и.п.

3 – поворот головы влево;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на стуле, руки за голову.

1 – наклон головы назад, прогнуться;

2 – и.п.

3 – наклон головы вперед;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – руки за голову, наклон головы назад, прогнуться;

2 – локти вперед, наклон головы вперед;

3 – локти в стороны, прогнуться;

4 – и.п.

V. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2-3 – перекатить голову влево;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

VI. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – наклон головы влево;

2 – поворот головы влево;

3 – наклон головы назад;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

VII. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы

вправо;

3-4 – круг левой рукой назад с поворотом туловища и головы

влево.

VIII. И.п. – сидя на стуле, руки перед грудью.

1 – пружинящее отведение согнутых рук назад;

2 – руками обхватить себя за плечи, правая рука сверху;

3 – пружинящее отведение согнутых рук назад;

4 – руками обхватить себя за плечи, левая рука сверху.

4.1.2. Комплекс для снятия зрительного утомления

I. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, сосчитать до 5;

2 – широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль, сосчитать до 5.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – быстро поморгать;

2 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 5;

III. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – крепко зажмурить глаза, сосчитать до 5;

2 – открыть глаза, посмотреть вдаль, сосчитать до 5;

3 – крепко зажмурить глаза, сосчитать до 5;

4 – открыть глаза, посмотреть на предмет вблизи, сосчитать до 5.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – посмотреть на кончик своего носа, сосчитать до 5;

2 – посмотреть вдаль, сосчитать до 5.

V. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – посмотреть вверх, посмотреть вниз;

2 – закрыть глаза, сосчитать до 5.

VI. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – посмотреть вправо, посмотреть влево;

2 – посмотреть вдаль, сосчитать до 5.

VII. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – посмотреть вверх, посмотреть вправо, посмотреть вниз, посмотреть влево;

2 – закрыть глаза, сосчитать до 5;

3 – посмотреть вверх, посмотреть влево, посмотреть вниз, посмотреть вправо;

4 – посмотреть вдаль, сосчитать до 5.

VIII. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – посмотреть в правый верхний угол, посмотреть в левый нижний угол;

2 – посмотреть вдаль, сосчитать до 5.

3 – посмотреть в левый верхний угол, посмотреть в правый нижний угол;

4 – закрыть глаза, сосчитать до 5.

4.1.3 Комплекс для снятия утомления с мелких мышц кисти

I. И.п. – сидя на стуле, локти на столе, пальцы согнуть.

1-4 – круговые движения кистями влево;

5-8 – круговые движения кистями вправо.

II. И.п. – сидя на стуле, локти на столе

1 – согнуть пальцы;

2 – разогнуть пальцы.

3-4 – тоже.

III. И.п. – сидя на стуле, локти на столе, большие пальцы отведены

в сторону.

1-4 – круговые движения большими пальцами влево;

5-8 – круговые движения большими пальцами вправо.

IV. И.п. – сидя на стуле, локти на столе.

1 – согнуть две первые фаланги пальцев;

2 – разогнуть фаланги пальцев.

V. И.п. – сидя на стуле, локти на столе.

1 – согнуть мизинцы;

2 – согнуть безымянные пальцы;

3 – согнуть средние пальцы;

4 – согнуть указательные пальцы;

5 – согнуть большие пальцы;

6 – и.п.

VI. И.п. – сидя на стуле, локти на столе, пальцы согнуты.

1 – разогнуть большие пальцы;

2 – разогнуть указательные пальцы;

3 – разогнуть средние пальцы;

4 – разогнуть безымянные пальцы;

5 – разогнуть мизинцы;

6 – и.п.

VII. И.п. – сидя на стуле, руки в замок.

1 – руки вперед, ладонями наружу.

2 – и.п.

3-4 – тоже.

VIII. И.п. – сидя на стуле.

1-4 – потрясти расслабленными кистями.

4.1.4 Комплекс для снятия утомления

с плечевого пояса и рук

1. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – руки вперед, пальцы развести;

2 – повернуть ладони вверх;

3 – повернуть ладони вниз;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – руки вперед, пальцы согнуть;

2 – руки вверх, пальцы разогнуть и развести;

3 – руки вперед, пальцы согнуть;

4 – и.п.

III. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – правую руку вперед, левую – вверх;

2 – и.п.

3 – левую руку вперед, правую – вверх;

4 – и.п.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – руки к плечам;

2 – руки вверх, прогнуться;

3 – руки к плечам;

4 – и.п.

V. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1-4 – круговые движения плечами вперед;

5-8 – круговые движения плечами назад.

VI. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – локти вперед, голову наклонить;

2 – и.п.

3 – локти назад, прогнуться;

4 – и.п.

VII. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – руки перед грудью;

2 – отведение согнутых рук назад;

3 – пружинящее отведение согнутых рук назад;

4 – и.п.

VIII. И.п. – сидя на стуле, руки на бедрах.

1 – поворот вправо, руки вправо, хлопок руками;

2 – и.п.

3 – поворот влево, руки влево, хлопок руками;

4 – и.п.

4.1.5 Комплекс снятия утомления с туловища

I. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.

3-4 – тоже, в другую сторону.

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

1 – наклон вправо, правая рука скользит вниз;

2 – и.п.

3 – наклон влево, левая рука скользит вниз;

4 – и.п.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1-4 – круговое движение туловищем вправо;

5-8 – круговое движение туловищем влево.

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

1 – наклон назад, руки вверх;

2 – и.п.

3-4 – тоже.

V. И.п. – о.с.

1 – руки за голову;

2 – наклон прогнувшись;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот вправо;

2 – наклон;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5 – поворот влево;

6 – наклон;

7 – выпрямиться;

8 – и.п.

VII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – шаг вправо, левую руку вверх;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5 – шаг влево, правую руку вверх;

6 – наклон вправо;

7 – выпрямиться;

8 – и.п.

VIII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – шаг вправо, наклон;

2 – и.п.

3 – шаг влево, наклон;

4 – и.п.

4.1.6 Комплекс снятия утомления с ног

I. И.п. – о.с.

1-2 – подняться на носки;

3-4 – и.п.

II. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – левую ногу вперед на носок;

2 – левую ногу в сторону на носок;

3 – левую ногу назад на носок;

4 – и.п.

5-8 – тоже, с другой ноги.

III. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – левую ногу согнуть в коленном суставе назад;

2 – и.п.

3 – правую ногу согнуть в коленном суставе назад;

4 – и.п.

IV. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – мах левой ногой;

2 – и.п.

3 – мах правой ногой;

4 – и.п.

V. И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад, руки за голову, не наклоняться;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад, руки за голову, не наклоняться;

4 – и.п.

VI. И.п. – о.с.

1 – шаг левой влево, руки на пояс;

2 – выпад влево;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5-8 – тоже с другой ноги.

VII. И.п. – о.с.

1 – присед, руки к плечам;

2 – и.п.

3 – присед, руки за голову;

4 – и.п.

VIII. И.п. – стойка руки на пояс.

1 – прыжком правую ногу вперед, левую – назад;

2 – прыжком и.п.

3 – прыжком левую ногу вперед, правую – назад;

4 – прыжком и.п.

4.1.7 Комплекс мобилизации внимания

I. И.п. – о.с.

1 – правую руку на пояс;

2 –левую руку на пояс;

3 – правую руку к плечу;

4 – левую руку к плечу;

5 – правую руку вверх;

6 – левую руку вверх;

7 – хлопок руками над головой;

8 – и.п.

II. И.п. – стойка руки вверх.

1 – подняться на носки, правую руку к плечу, левую – за голову;

2 – и.п.

3 – подняться на носки, левую руку к плечу, правую – за голову;

4 – и.п.

III. И.п. – о.с.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку вперед, правую – в сторону;

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед, левую – в сторону;

4 – и.п.

IV. И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад на носок, левую руку вверх, правую – на пояс;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую – на пояс;

4 – и.п.

V. И.п. – о.с.

1 – левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх, левую – в сторону;

2 – наклон влево;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5-8 – тоже, в другую сторону.

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

1 – поворот вправо, правую руку в сторону, левую – за голову;

2 – и.п.

3 – поворот влево, левую руку в сторону, правую – за голову;

4 – и.п.

VII. И.п. – о.с.

1 –руки вверх;

2 – присед, руки за голову;

3 – встать, руки вверх;

4 – и.п.

VIII. И.п. – стойка руки на пояс

1 – прыжком ноги врозь, руки к плечам;

2 – прыжком и.п.

3-4 – тоже

4.1.8 Комплекс дыхательных упражнений

I. И.п. – сидя на стуле.

1 – медленный вдох через нос, широко раскрывая грудную клетку;

2 – медленный выдох через нос, сокращая грудную клетку;

3-4 – пауза.

II. И.п. – сидя на стуле.

1 – энергичный глубокий вдох через нос;

2 – энергичный полный выдох через нос;

3-4 – пауза.

III. И.п. – сидя на стуле.

1 – глубокий вдох через нос, максимально выпятив живот;

2 – полный выдох через нос, максимально втянув живот;

3-4 – пауза.

IV. И.п. – сидя на стуле, правую руку на грудь, левую – на живот.

1 – глубокий вдох через нос, широко раскрывая грудную клетку;

2 – полный выдох через нос, сокращая грудную клетку;

3 – глубокий вдох через нос, максимально выпятив живот;

4 – полный выдох через нос, максимально втянув живот.

V. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – медленно поднять плечи – вдох;

2 – и.п. – выдох;

3 – прогнуться, локти назад – вдох;

4 – и.п. – выдох.

VI. И.п. – сидя на стуле.

1 – медленный глубокий вдох через правую ноздрю, левую ноздрю закрыть указательным пальцем левой руки;

2-3 – задержать дыхание;

4 – выдох через правую ноздрю.

5 – медленный глубокий вдох через левую ноздрю, правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки;

6-7 – задержать дыхание;

8 – выдох через левую ноздрю.

VII. И.п. – сидя на стуле.

1 – медленный глубокий вдох через правую ноздрю, левую ноздрю закрыть указательным пальцем левой руки;

2-3 – задержать дыхание;

4 – выдох через левую ноздрю.

5 – медленный глубокий вдох через левую ноздрю, правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки;

6-7 – задержать дыхание;

8 – выдох через правую ноздрю.

VIII. И.п. – сидя на стуле.

1 – глубоко вдохнуть через нос;

2-4 – задержать дыхание;

5 – максимально выдохнуть через рот;

6-8 – задержать дыхание.

4.1.9 Комплекс общего воздействия

I. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – поворот головы вправо;

2 – и.п.

3 – поворот головы влево;

4 – и.п.

II. И.п. – сидя на стуле, руки на столе.

1 – быстро поморгать;

2 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 5;

III. И.п. – сидя на стуле, локти на столе

1 – согнуть пальцы;

2 – разогнуть пальцы.

3-4 – тоже.

IV. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс.

1 – локти вперед, голову наклонить;

2 – и.п.

3 – локти назад, прогнуться;

4 – и.п.

V. И.п. – сидя на краю стула, руки на пояс.

1 – наклон вправо, левую руку за голову;

2 – и.п.

3 – наклон влево, правую руку за голову;

4 – и.п.

5 – поворот влево, левую руку перед грудью, локтем коснуться спинки стула;

6 – и.п.

7 – поворот вправо, правую руку перед грудью, локтем коснуться спинки стула;

8 – и.п.

VI. И.п. – сидя на стуле, руки расслабленно на бедра.

1 – правую ногу согнуть, левую – выпрямить;

2 – поменять положение ног.

VII. И.п. – сидя на стуле.

1 – правую руку на пояс;

2 – правую руку к плечу, левую – на пояс;

3 – правую руку вверх, левую – к плечу;

4 – хлопок руками над головой;

5 – правую руку к плечу, левую – вверх;

6 – правую руку на пояс, левую – к плечу;

7 – правую руку вниз, левую – на пояс;

8 – и.п.

VIII. И.п. – сидя на стуле, правую руку на грудь, левую – на живот.

1 – глубокий вдох через нос, широко раскрывая грудную клетку;

2 – полный выдох через нос, сокращая грудную клетку;

3 – глубокий вдох через нос, максимально выпятив живот;

4 – полный выдох через нос, максимально втянув живот.

1. **ПОДВИЖНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ**

С первых дней пребывания детей в школе учитель приучает их к правильному поведению на переменах и создает необходимые условия для их активного отдыха. Дети должны хорошо знать, что можно делать на переменах и чего делать нельзя.

Активный отдых учащихся на переменах может быть самым разнообразным. Лучше всего, если на переменах дети будут играть, петь хором, декламировать, танцевать, выполнять физические упражнения.

К мероприятиям для организованного проведения перемен предъявляются общепедагогические требования: они должны соответствовать возрастным особенностям детей и не должны излишне утомлять и возбуждать их.

Правильно организованные подвижные игры на переменах благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников: они продуктивнее занимаются, лучше воспринимают материал, внимательно слушают учителя, спокойнее ведут себя в классе.

Игры проводятся под руководством учителя или кого-то из учащихся. Необходимо поощрять стремление детей к самостоятельным играм.

Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию. Хорошо проводить одновременно несколько игр, что дает детям возможность выбора. Игра, проводимая во время перемены, должна отвечать следующим требованиям:

– допускать возможность смены состава участников;

– быть хорошо знакомой детям;

– иметь простые правила;

– отвечать физической подготовленности учащихся;

– быть интересной.

Основным руководством в выборе игр, упражнений и спортивных развлечений должна являться программа по физической культуре для соответствующих классов.

Подготовка к очередному уроку после перемены сводится к своевременному приходу детей в класс и приготовлению к началу урока. Чтобы уроки начинались немедленно после звонка, все мероприятия, проводимые на переменах, должны заканчиваться за 2-3 минуты до звонка.

5.1 Игры на переменах для I-V классов

1. Смена номеров.

Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Участники, чьи номера были названы, должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

2. «Волк» и «ягненок».

Играющие становятся в колонну по одному, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний – ягненка, остальные – овец. Игрок, изображающий волка, встает в нескольких шагах впереди «пастуха», лицом к нему. По сигналу преподавателя «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. «Овцы» бегут в наименее опасную сторону. Когда «ягненок» схвачен «волком», преподаватель назначает

новых «волка», «пастуха» и «ягненка», игра возобновляется.

3. Кто раньше?

Играющие делятся на три команды и становятся в колонну по одному у намеченной линии. Первые игроки держат в руках кегли. На определенном расстоянии от линии против каждой команды лежит обруч. По сигналу учителя первые игроки бегут к обручу, ставят в него кеглю и, возвращаясь к своей команде, касанием руки передают эстафету второму игроку. Второй игрок бежит к обручу, забирает кеглю и,

возвращаясь к своей команде, передает ее третьему игроку и т.д. побеждает команда, первой закончившая игру.

4. Неуловимый шнур.

На землю кладут шнур длиной 2 метра. С обеих сторон шнура к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию учителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и др.) По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удается это сделать первому.

5. Проворные мотальщики.

К середине 3-4 метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечевки. По команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

6. Сумей построить!

Перед каждым игроком кладут пять городков. Игрокам завязывают глаза и предлагают вслепую построить из лежащих городков какую либо фигуру, например, колодец или пушку. Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Можно также давать задание в течение 40 секунд построить две фигуры из 10 городков.

7. Скользкая цель.

В шести шагах от ограничительной линии ставят табуретку. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых песком (вес 120-150г). Задача игроков бросать мешочки так, чтобы они остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на землю.

8. Волк во рву.

Поперек зала двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м одна от другой, обозначается ров. В нем находятся двое водящих – «волки». Остальные играющие – «козы» стоят за чертой вдоль боковой границы зала – «дома». По сигналу учителя «козы» выбегают из «дома» и бегут в поле, перепрыгивая ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить прыгающих «коз». Выигрывают «волки», поймавшие

большее количество «коз», и игроки не попавшиеся «волкам».

9. Удочка.

Играющие становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга. Учитель в центре круга с удочкой в руках. Удочка – длинный шнур на конце с бабочкой из поролона. Учитель вращает удочку, играющие перепрыгивают через нее. Игрок, наступивший на удочку или

на удочку.

10. «Совушка».

Один из играющих – «совушка». Он находится в небольшом кругу (гнезде). Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По сигналу учителя: «Ночь наступает!» – все останавливаются. «Совушка» выходит на охоту и, заметив пошевелившегося игрока, уводит его к себе в гнездо. Учитель произносит: «День!» – и все снова начинают двигаться. «Совушка» меняется через

две-три игры. Выигрывают те, кто не попался «совушке». Игру можно проводить под музыку. Бравурная, громкая музыка – день, тихая – ночь.

5.2 Игры на переменах для VI-IX классов

1. Погоня по кругу.

Играющие становятся по кругу вплотную друг к другу. Водящий располагается за кругом и держит в руках жгут. По команде преподавателя он бежит по кругу и, не останавливаясь, кладет жгут позади одного из играющих. Как только игрок это обнаружит, он хватает жгут и бросается в погоню за водящим, стараясь ударить его жгутом раньше, чем тот займет освободившееся место. Если это удается, они меняются местами и погоня продолжается до тех пор, пока свободное место не будет занято. Если водящему удается сделать полный круг и вновь взять положенный жгут, то прозевавший игрок становится водящим.

2. Извилистой тропой. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80см друг от друга. В двух шагах от крайней кегли (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза. Он должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание.

3. Пустое место.

Все играющие становятся в тесный круг лицом к центру (руки держат за спиной). Водящий становится за кругом, затем бежит вправо или влево по кругу, дотрагивается до кого-либо из играющих и продолжает бежать. Игрок, которого он коснулся, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они «здороваются»: подают друг другу руки или

приседают.

Важно первым занять «пустое» место, а оставшийся без места будет водить. Игра продолжается 3—5 мин.

Игру можно усложнить. Например, при встрече сделать несколько прыжков на месте, сделать поворот и т. п. На пути движения бегущих можно поставить препятствия: натянуть веревку, под которой надо пролезть, поставить скамеечку, через которую надо перепрыгнуть. Чтобы заметнее было пустое место, можно сделать воротца из соединенных рук соседей убежавшего игрока.

4. Третий лишний.

Играющие, кроме двух, становятся парами в затылок друг за другом и поворачиваются лицом в центр круга. Между парами должно быть расстояние 1 - 2 шага. Двое водящих находятся за кругом. Один из водящих убегает, другой – догоняет. Убегающий стремится встать перед какой-нибудь парой. Если это ему удалось, то его салить нельзя, а нужно ловить того, кто стал лишним (третьим), т. е кто стоит сзади пары.

Если догоняющему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями. Убегающий не имеет права бежать через круг. Вбежав в него, он должен тотчас же встать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим. Салить можно только того, кто убегает или стоит лишним. Если игроков мало, то становятся не парами, а по одному. Тогда лишним считается не третий, а второй.

1. Ловля парами.

Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадут два игрока, они составляют новую пару и т.д. Игра заканчивается, когда на площадке остаются 1-2 ученика, которые и становятся новыми ловцами. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть.

6. Встречная эстафета.

Играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Команды в свою очередь делятся на две группы, которые выстраиваются друг против друга в колонны по одному на расстоянии 8-10 м.: на одной стороне четные номера, на другой – нечетные. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» - они начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Бег можно начинать только после получения эстафеты.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончит перебежки раньше.

7. Эстафета - поезд.

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают ее и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают стойку. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финишируют, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

8. Салки ногами.

Играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого – осалить касанием ноги игрока, стоящего напротив и как можно дольше не дать противнику осалить свою ногу.

9. Кольцебросы.

Кольца диаметром 15-20 см набрасывают на гимнастическую палку, закрепленную в конусе, расположенную на расстоянии 3-5 шагов от бросающего. Выигрывает тот, кто сумеет послать в цель большее количество колец.

10. По кирпичикам.

Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обычных кирпичей. Игрок встает на два кирпича, а два других держит в руках. По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и переступает на них ногами, берет два других кирпича, переступает на них и т.д. Цель игры - пройти как можно быстрее 10 м, не сойдя на землю. Можно провести соревнование одновременно между двумя игроками.

6. **СПОРТИВНЫЙ ЧАС В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

Физкультурные занятия в группах продленного дня направлены на

решение следующих задач:

– укрепление здоровья, закаливание организма учащихся;

– повышение уровня физической и умственной работоспособности; совершенствование двигательных умений и навыков;

– формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для занятий физкультурой в группах продленного дня используется спортивно-игровая площадка. Для физических упражнений можно использовать также гимнастический и игровой городок с полосой препятствий, перекладинами, брусьями, «рукоходом», лабиринтом, силовыми тренажерами, бревном и др. В помещении школы для игр используют спортивный и актовый залы и в крайних случаях классы.

Большую часть занятий физическими упражнениями в группах продленного дня надо стараться проводить на улице и только в дождливую, ветреную погоду и в сильный мороз переносить занятия в помещение.

Организует и проводит спортивный час воспитатель. Учитель физической культуры проводит инструктивно-методические занятия с воспитателями по организации спортивного часа.

Воспитатели должны планировать проведение спортивного часа с учетом имеющихся в школе условий, времени года и возраста учащихся. Планировать не значит обязательно заводить документацию с перечнем упражнений. Но надо хорошо продумать, какие упражнения, игры, соревнования использовать для осуществления воспитательных задач, для оздоровления, для разностороннего развития учащихся.

Каждое занятие состоит из трех частей. Первая часть – подготовительная (10-15 мин). Состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений. Вторая часть – основная (от 30 до 40 мин). Она содержит подвижные игры и эстафеты, спортивные соревнования и развлечения, а также самостоятельную двигательную активность, когда каждый выбирает те упражнения или игры, которые ему больше нравятся. Учащиеся могут выполнять домашние задания, которые дает учитель физической культуры. Это можно делать коллективно, группами или индивидуально. Третья часть – заключительная (5-7 мин). Она направлена на организованное окончание занятий. Включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание. При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в его начале и постепенное снижение в конце.

6.1 Игры для групп продленного дня

1. Гонка мячей в колоннах.

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом. Выигрывает команда, первой закончившая

передачи.

В игре можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

Способы передачи мяча:

– двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников;

– так же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами;

– двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

(Вариант с пробежкой). Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Последний игрок, получивший мяч быстро перебегает вперед и, встав впереди колонны, продолжает передачу мяча и т.д.

Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

– двумя руками сверху;

– двумя руками снизу (между ног);

– двумя руками справа (слева).

2. Посадка картошки.

Играющие делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов. Интервалы в кооннах – полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки (лунки) или кладутся маленькие обручи – по

количеству картошки в каждом мешочке. Кружки находятся на расстоянии 1 шага один от другого.

— учитель;

— игроки разных команд;

— кружки для картошки.

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков-лунок).

По сигналу учителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам (лункам) и кладут по одной картошке в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружочкам, собирают картошку в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны. Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок закончить посадку картофеля, считается победительницей. Если во время бега игрок уронил картошку, он должен поднять ее и положить в мешок и только тогда продолжать игру. Если при посадке картошка не попала в кружок, ее надо положить туда и только тогда игрок может продолжать игру. Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Закончить посадку и сбор картошки должны все игроки.

3. Команда быстроногих.

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются по разным сторонам площадки. Обозначается стартовая линия, на которую становятся по одному игроку от каждой команды. В 15-20 шагах от каждой команды обозначен кружок, в который кладут палочку. По команде «Марш!» - игроки бегут к кружочкам, берут палочки

и стучат ими три раза по полу, кладут палочки в кружки и бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым - два очка и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

4. Вокруг стульев.

Длина шнура от3 до 5м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся. По сигналу игроки бегут вправо или влево (согласно условию), обегают стул соперника (не касаясь стула), снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

5. Быстрые пальцы.

К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по 10 узких лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это.

6. С мячами в руках.

За одной линией лежат 8-10 мячей. Задача игрока – взять и перенести за другую линию (в десяти шагах) как можно больше мячей, удерживая их в руках, зажимая между ног, у подбородка и т.п. Никакими подсобными средствами пользоваться нельзя. Запрещается оказывать играющему и любую помощь.

7. Бег с ракетками.

Игрок в обеих руках держит по ракетке, на ракетках находятся по два теннисных мяча или по два кубика, поставленных друг на друга. Задача играющего – забежать за ограничительную линию и вернуться обратно, не уронив с ракеток поставленных предметов. Вначале можно проводить игру с одной ракеткой.

8. Меткий футболист.

В начерченный на земле круг кладется мяч, в 6 шагах от него за ограничительной линией становится игрок. Ему завязывают глаза. Игрок поворачивается кругом (на 360о), стараясь снова оказаться лицом к мячу. Он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

9. Мишень - бутылка.

Бутылку из-под молока ставят на табуретку или стол. На толстый прут (удочку длиной 1,5м) или гимнастическую палку привязывают металлическое или пластмассовое кольцо (длина веревочки 60-70см). Задача игрока, стоящего в одном шаге от бутылки, - попытаться в течение минуты надеть кольцо на горлышко бутылки. Сделать это нелегко, так как кольцо соскальзывает с горлышка бутылки.

10. Космонавты.

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим – на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!».

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по ракетодромам и стараются скорее занять места на любой из пяти ракет, которые заранее изображены (начерчены)на земле. Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков – мест, а сбоку написан маршрут, например: ЗЛЗ – «Земля–Луна– Земля», ЗМЗ – «Земля - Марс – Земля» и т.д. На всех детей мест в ракетах не хватает, и опоздавшие

собираются к центру круга. Затем игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении игры совершить большее число полетов.

11. Гуси-лебеди.

На одной стороне площадки обозначается гусятник (а). Посередине площадки для игры ставятся гимнастические скамейки или раскладываются скакалки, образуя дорогу между гор шириной до 2 м (б). На другой стороне площадки обозначается дальняя гора, за которой находятся два волка (в). Остальные играющие – гуси – в гусятнике. По команде: «Гуси-лебеди, в поле!» - гуси проходят по горной дороге на

место выгона, где и гуляют. Немного погодя учитель (г) произносит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!». Гуси бегут сначала к концам скамеек, ближайших

к гусятнику, побегают по дороге и затем, разбегаясь в разные стороны, стараются поскорее оказаться дома (за чертой). Из-за дальней горы выбегают волки. Они догоняют гусей, стараясь осалить убегающих. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, а затем возвращаются в логово. Выигрывают гуси, не попавшиеся волкам, и волки, осалившие не менее трех убегавших.

12. К своим флажкам.

Играющих делят на три-четыре группы, и они становятся в кружки, в центре каждого из которых находится игрок с цветным флажком. По сигналу все, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке, приседают и закрывают глаза. Игроки с флажками по указанию учителя переходят на другие места. После слов учителя: «К своим флажкам!» -играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета. Выигрывает группа, построившаяся в свой круг первой.

13. Конники-спортсмены.

По команде учителя дети движутся в обход начерченного большого круга – манежа шагом или бегом, с высоким подниманием колен, с поворотами кругом и т.д. Вдоль длинной стороны площадки (зала) обозначают стойла для лошадей на два-три меньше числа участников. По первому сигналу учителя конники-спортсмены скачут к противоположной стороне площадки, а по второму сигналу бегут к стойлам, стремясь занять любое свободное из них. Оставшиеся без стойл проигрывают. Бежать разрешается только высоко поднимая колени. Игроки, нарушившие это правило, считаются проигравшими.

14. Прыжки по полоскам.

На земле наносятся одна за другой шесть-восемь полосок шириной 50 см. Играющие делятся на команды. По сигналу учителя играющие поочередно прыгают на обеих ногах с одной полоски на другую, делая на каждой прыжок и стараясь не наступит на линии, ограничивающие полоски. Выполнившие задание правильно получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

15. Веселые ребята.

Все играющие на одной стороне площадки. Водящий посередине. Дети хором говорят: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!». Как только произнесено последнее слово, дети перебегают на противоположную сторону, а водящий их останавливает. Руководитель отмечает этих игроков и затем допускает к дальнейшей игре. Остальные дети собираются за линией у противоположной стороны площадки, и игра продолжается. Игрок, остановленный три раза, заменяет водящего.

16. Лиса и куры.

Четыре гимнастические скамейки ставят квадратом рейками вверх. Играющие, кроме одного водящего - лисы, изображают кур (а). Они то взлетают на насесты (встают на рейки), то слетают на землю (спрыгивают с них). Лиса находится поодаль, в норе (в), и по знаку учителя, подобравшись к курятнику, может осалить любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного она берет за руку и ведет

в нору. Игра повторяется пять-шесть раз. Выигрывают те, кто не были ни разу пойманы лисой.

17. Прыгающие воробушки.

На площадке обозначается круг 5-8 м в диаметре, играющие, кроме одного водящего, изображают воробьев и располагаются за кругом. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. В середине круга – большая птица. Она старается осалить воробьев. Воробушек, которого осалила большая птица, становится водящим, и игра продолжается.

18. Круговая охота.

Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей

площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая быстрее осалит соперников.

19. Мяч соседу.

Играющие становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий – за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего, бегающего за кругом – коснуться мяча рукой. Если ему это удастся, то игрок, у которого был мяч, становится водящим, после чего игра продолжается. Выигрывает тот, кто не был водящим.

20. Метко в цель.

Две команды располагаются в шеренгах одна против другой на расстоянии 10-12 м. Посередине площадки проводится черта. Вдоль этой черты ставятся 10 городков. Игроки одной команды получают по маленькому мячу. По сигналу учителя команда с мячами бросает их в городки, стараясь сбить. Сбитый городок подставляется на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи. Затем мячи бросает другая команда. Каждая команда бросает мячи по четыре раза. Выигрывает та, которая сумела приблизить к себе городки от средней черты на большее число шагов.

21. Гонка мячей по кругу.

Игроки становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Мячи у третьего и восьмого номеров. По сигналу они передают мячи против часовой стрелки: команда четных – между собой, нечетных – также между собой. Передавая мяч как можно быстрее, игроки каждой из команд стараются, чтобы их мяч перегнал мяч противника. Как только это произойдет, игра останавливается и команде насчитывается очко. Затем мячи передаются в исходное положение (третьему и восьмому номерам) и игра повторяется в ту же или другую сторону.

22. Не давай мяч водящему.

Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся рукой мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, его подобрать может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 сек. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся игру можно усложнить, уменьшая диаметр круга и увеличивая количество водящих в кругу.

23. Рывок за мячом.

Учитель с мячом в руках становится между командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером из разных команд выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет им (вырывать или выбивать мяч из рук нельзя), тот приносит своей команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

24. Пятнашки.

Выбирается (или назначается) водящий. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

25. Два мороза.

На противоположных сторонах зала или площадки отмечают линиями два «дома». Расстояние между ними 10-20 шагов. Выбирают двух «морозов». Остальные собираются в одном из «домов», а посредине, на «улице», остаются морозы. Морозы обращаются к ребятам: «Мы – два брата молодые, два мороза удалые». Один из них, указывая на себя, говорит: «Я – мороз-красный нос», другой: «Я – мороз-синий нос», а вместе: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов играющие бегут из одного дома в другой. Морозы ловят, «замораживают» перебегающих, те останавливаются и стоят неподвижно. «Незамороженные» возвращаются в один из домов, и морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, те снова перебегают

в другой дом, а морозы их ловят и «замораживают» и т. д. «Замороженным» можно помочь: при следующей перебежке из дома в дом дотронуться до них рукой, и тогда они присоединяются к остальным игрокам. Перебежки проводят 2-3 раза, после чего выбирают новых морозов, и игра начинается сначала.

Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме. В том и другом случае игрок считается пойманным.

26. День и ночь.

Посредине площадки чертят линию. По обе стороны от нее, в 15-30 шагах, параллельно ей чертят линии «домов». Играющих делят на равные команды, которые становятся по обе стороны средней линии, повернувшись к ней спиной. Против каждой команды находятся линии «домов».

По жребию одна команда – «день», другая – «ночь». Судья неожиданно произносит «день». Команда ночи убегает в свой дом, а команда дня догоняет ее. Пойманных считают и отпускают. Затем команды выстраиваются у средней линии вновь. Судья вызывает одну из них. Вызов должен быть неожиданным. Последовательное чередование вызовов нежелательно.

Игра проводится 4-8 раз, но так, чтобы количество вызовов у обеих команд было одинаково. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных игроков.

Запрещается убегать в свой дом раньше, чем судья крикнет «день» или «ночь». Ловить можно только до черты дома. Пойманные после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими.

Часто перед сигналом судья, желая отвлечь внимание детей, предлагает им, например, вытянуть руки вперед или вверх, поставить руки на бедра и присесть. Упражнения повторяют.

27. Бездомный заяц.

Играющих, кроме водящих, делят на группы по 3-5 человек. Каждая образует кружок – «дом», размещаясь в З-6 шагах одна от другой. В каждом доме в середине круга стоит «заяц». В стороне от кружков становятся два водящих: один из них – «заяц», другой – «охотник». Судья дает команду: «Раз, два, три». На раз заяц убегает, а на «три» водящий охотник начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой дом. Тогда заяц, находящийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Охотник может ловить зайца только тогда, кода он находится вне дома. Через дом зайцам перебегать нельзя. Место убежавшего зайца занимает кто-либо из стоящих в доме (по очереди), а вбежавший игрок становится на его место. Через некоторое время следует остановить игру и сделать охотников зайцами, а зайцев охотниками.

28. Вызов.

На двух противоположных сторонах площадок чертят линии «городов». Расстояние между ними 20-40 шагов. Выбирают двух капитанов. Играющих делят на две равные команды. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая – за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, кому начинать игру. Капитан команды, начинающей игру, посылает игрока в город противника, участники которого вытягивают правые руки вперед, ладонями вверх. Посланный дотрагивается до ладоней играющих и кого он коснется в третий раз, тот вызван им. После третьего прикосновения игрок бежит обратно, а вызванный догоняет его. Если игрока поймают

до линии города, он попадает «в плен». Если не поймают, то вызванный становится пленником. Выигрывает команда, в которой после 5-10 мин, игры будет больше пленных.

Пленники должны стоять сзади игрока, взявшего их в плен. Если у взятого в плен игрока было несколько пленников, то все они возвращаются в свою команду. Если капитан попал в плен, его заменяет кто-либо из игроков.

29. Салки маршем.

Две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. Перед ними проводят линии домов. Каждая команда берет себе какое-либо название (города, спортивного общества). Допустим, одна – «Динамо», другая – «Спартак». Бросают жребий, кому начинать игру. Предположим, начинает «Динамо».

Судья предлагает динамовцам взяться за руки (под руки или руки на плечи) и по команде: «В поле шагом марш!» – маршировать навстречу спартаковцам. По свистку судьи динамовцы прекращают наступление, стремительно поворачиваются и убегают в свой дом за черту, а спартаковцы ловят их. После того, как судья подсчитает пойманных, они возвращаются в команду. Затем наступают спартаковцы, а динамовцы

их ловят. Игру повторяют 4-8 раз. Победу присуждают команде, поймавшей больше игроков.

Убегать и догонять можно только по сигналу. Игроки, пойманные до сигнала, не засчитываются. Если наступавшая команда убежит раньше сигнала, ей насчитывают столько штрафных очков, сколько в команде игроков. Поймать игрока – значит дотронуться до него. Ловить можно только до черты дома.

30. Бой петухов.

На земле чертят круг диаметром 2 м. Вокруг него на расстоянии 2-3 м становятся играющие. Два игрока входят в середину круга. Принимают стойку на одной ноге, руки за спиной. По сигналу судьи они («петухи») начинают выталкивать плечами и туловищем друг друга из круга. Кому это удается, тот считается победителем. Затем идет в середину круга следующая пара и т. д. Можно эту игру проводить как соревнование команд. В этом случае играющие, разделившись на две команды, посылают одного игрока из каждой команды на бой. В заключение выигрывает команда, игроки которой больше раз остались победителями. Если игрок, находясь в круге, оступился и стал на обе ноги, он считается побежденным. Если во время боя оба игрока выйдут из круга, победа никому не присуждается, а на их место идет следующая пара. Если участников много, лучше организовать игру в З кругах одновременно.

31. Скакуны.

Чертят площадку для игры. На одной из ее сторон проводят черту «дома» команды «скакунов». Играющих делят на две команды. Команды выбирают капитанов. Капитаны бросают жребий, какой команде быть скакунами. Скакуны становятся шеренгой у черты дома. С одной стороны шеренги становится капитан, с другой – очерчивают место для «пленников». Другая команда – «бегуны» – разбегается по площадке. Капитан скакунов посылает игрока из своей команды в поле. Тот выскакивает на одной ноге и ловит бегающих в поле игроков. Капитан следит за скакуном и секунд через 10-15 кричит ему «домой» или дает свисток (по уговору). Скакун возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий игрок. Скакуны все время меняются по указанию капитана. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Когда все игроки в поле будут пойманы, игру заканчивают, и команды меняются ролями. Команда, сумевшая за более короткое время поймать всех игроков в поле, считается победительницей. Скакун выходит в поле только тогда, когда предыдущий вернется в дом. Пойманные игроки находятся в плену до конца игры. Выбежавший за границы площадки считается пленником. Если скакун в поле оступился или переменил ногу, он возвращается в дом. Если все скакуны выходили в поле, а бегуны еще остались непойманными, то скакуны водят по второму и третьему разу, пока всех не переловят. Капитан скакунов тоже может ловить бегунов.

32. Переда – садись.

Игроков делят на равные команды и строят в колонны. Впереди каждой на расстоянии 1,5-З м становится капитан с мячом. Повернувшись лицом к колонне, по сигналу судьи он передает мяч впереди стоящему в своей колонне и получает его обратно. Игрок, передающий мяч капитану, делает шаг в сторону. Капитан передает мяч второму, третьему и т. д. Игрок, стоявший в колонне последним, получив мяч, идет на место капитана («смена капитана»), а бывший капитан становится впереди команды. Игру продолжают до тех пор, пока все игроки не побывают на месте капитана. Выигрывает команда, которая раньше закончит упражнение. Игру можно усложнить. Игроков делят на команды и строят в колонны по одному. У капитанов, стоящих впереди колонны, по баскетбольному или волейбольному мячу. По сигналу старшего они передают мяч над головой (между ног, сбоку) сзади стоящему, который передает его следующему. Последний в колонне, получив мяч, бежит вперед и становится перед капитаном и т. д. Игру продолжают до тех пор, пока все игроки не побывают впереди колонны. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету. Если один из игроков уронит мяч, он же обязан его поднять. Судье надо следить, чтобы игроки не подходили друг к другу очень близко, не менялись бы местами. Чтобы узнать победителей, лучше провести игру 3-5 раз.

33.Подвижная цель.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед ними проводят черту. Выбирают одного или двух водящих, которые идут на середину круга. Играющие начинают перекидывать волейбольный мяч через круг, стараясь попасть им в водящего. Водящий увертывается от мяча, не выходя из круга. Кому удается попасть в водящего, тот меняется с ним местами. Играют 5-7 мин. Очки засчитываются только в случае, если игрок попал в туловище, руки или ноги, в голову – не засчитывается.

При бросании мяча нельзя переступать за черту. Если игрок перешел черту хотя бы одной ногой, очки не засчитывают. Если играют на траве и участников немного, можно и не проводить черту перед ногами у стоящих по кругу, но правило не сходить с места при броске остается в силе.

Если игра проводится в помещении с окнами без сеток или в коридоре, можно установить правило, что попадать надо только в ноги водящего, а выше попадание не засчитывается.

34. Мяч капитану.

Для игры нужна площадка или зал размером 6 х 6 м, мяч - баскетбольный или волейбольный. Вокруг площадки должно быть свободное пространство не менее 1 м.

Посредине площадки проводят линию, которая делит ее на равные части. По обе стороны линии чертят круги (как бы по треугольнику). Количество кругов зависит от числа играющих. Круги находятся один от другого в 1,5-2,5 м, от средней линии до «капитанских» кругов – 1 м.

Играющих делят на две команды, а те в свою очередь на две смены – первую и вторую. В каждой команде выбирают по два капитана: капитан первой и капитан второй смены. Бросают жребий, на какой стороне поля играть каждой команде, после чего игроков первой смены расставляют капитаны по кругам на своей половине поля. Средние большие круги занимают сами капитаны первых смен. Игроки вторых смен становятся защитниками, для чего они переходят на поле противника и расстанавливаются по одному возле кругов противников и один у средней линии – капитаны вторых смен.

Судья бросает мяч между защитниками, стоящими у средней линии. Каждый из них старается отбить мяч в сторону своих игроков или поймать его и бросить кому-либо из своих игроков, находящемуся в круге на другой половине поля. Если игрок, стоящий в круге, поймал мяч, то команде дается одно очко, если же мяч поймал капитан, то два

очка. Защитники противоположной команды, стоящие около кругов, стараются перехватить мяч на лету или отбить его в сторону своих игроков. Игра продолжается 10 мин., после чего происходит перемещение играющих. Победительницей считается команда, набравшая больше очков.

Выбивать мяч из рук противника нельзя. Если игрок поймал мяч после его отскока от земли, очко команде не засчитывают.

35. Охотники и утки.

Играющих делят на две команды: «охотников» и «уток». Охотники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. На полу, перед ногами охотников, проводят черту. Утки находятся внутри круга. Охотники, не входя в круг, бросают волейбольный мяч в уток. Осаленная или «подстреленная» утка выходит из игры. Утки увертываются от мяча внутри круга. Охотники перебрасывают мяч друг другу,

чтобы неожиданно бросить его в уток. Игра идет до тех пор, пока не будут подстрелены все утки, после чего команды меняются местами и названиями. Побеждает команда охотников, быстрее другой подстрелившая всех уток. Охотники не имеют права переходить черту круга; от игроков, переступивших круг, попадание не засчитывается. Салить мячом можно в любую часть туловища за исключением головы. Попадание в уток мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается. Подстреленные утки в игре не участвуют до тех пор, пока не произойдет смена команд.

36. Перестрелка.

На двух противоположных концах площадки параллельно средней линии, делящей площадку на равные части, проводят линии «плена». Расстояние между средней линией и линией плена 10-30 шагов. С боков площадку также ограничивают линиями.

Играющих делят на две равные команды. Каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. Судья бросает мяч на середину. Начинает игру команда, на чьей стороне мяч окажется после отскока. Команда, завладевшая мячом, старается «пересалить» им всех игроков противоположной команды. Осаленные игроки идут за линию плена команды противника. Выигрывает команда, которая скорее пересалит противников за 10-15 мин. игры. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию поля противников. Салить можно любую часть тела кроме головы. Если игрок поймает мяч на лету, он осаленным не считается. Если же он пытался поймать мяч, но не удержал его, считается осаленным. Если не пойманный, но отбитый мяч поймал другой игрок этой же команды, не поймавший мяч считается вырученным и остается в игре.

Бегать с мячом по площадке или держать его долго в руках не разрешается, если будет такое нарушение, мяч передают команде противника. Передвигаться с мячом можно, только ударяя его о землю. Если мяч был переброшен пленному, и тот поймал его на лету, не входя за черту плена, он считается освобожденным и возвращается на свое поле. Если мяч попал за линию плена, его выбрасывают оттуда пленные в сторону своей команды, а если их нет, мяч берет любой игрок из этой команды.

37. Русская лапта.

На одной стороне проводят черту города», на противоположной, в 40-60 шагах от нее, черту кона. Пространство между городом и коном называется «полем». Для игры требуется лапта (толстая палка длиной 70-80 см) и маленький резиновый или тряпичный мяч. Играющие выбирают двух капитанов и делятся на две равные команды. Затем бросают жребий, какой команде играть в поле, а какой - в городе.

Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для того, чтобы подавать мяч. Первый по очереди игрок городской команды берет лапту и становится у линии города. Игрок поля получает мяч и, стоя у черты города, подбрасывает его, а игрок города бьет его лаптой как можно дальше в поле. Если удар по мячу был удачный, он бежит через поле на кон и обратно. Если же удар слабый и мяч упал недалеко, игрок остается в городе и лишь после хорошего удара следующего игрока бежит за черту кона. Если кому-либо из игроков поля удается «поймать свечу» (т. е. мяч на лету), то все они идут в город, а городская команда переходит в поле. Если игрокам поля удается осалить мячом кого-либо из перебегающих, то вся команда сейчас же бежит в город, а игроки — из города, стараясь попасть мячом в кого либо

из игроков, не успевших убежать с поля. Обычно победительницей считается команда, сумевшая дольше другой за время игры продержаться в городе.

Каждый игрок может бить по мячу только раз, независимо от того, попал ли он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает за кон и вернется обратно в город. Капитан может бить три раза. Бежать он может после любого удара. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться и бежать снова. После сильного удара перебегать можно сразу нескольким

игрокам. Подающий имеет право также салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле.

Литература

Антропова М.В., Гребенкина Е.Г., Волкова Л.А. Учебная нагрузка учащихся IX-X классов и их режим дня // Физиолого-гигенические аспекты учебной нагрузки старшеклассников. – М.: 1986.

Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. Физическое развитие и состояние здоровья учащихся // Здравоохранение РФ. – М.: 1986.

Баранов А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников (Пути его укрепления). – Красноярск: Изд. Красноярского университета, 1989.

Безруких М.М., Юргенев Л.Г. Оценка функционального состояния организма школьников под влиянием учебной нагрузки // Физиолого-гигенические аспекты учебной нагрузки старшеклассников. – М.: 1986.

Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Бородкина Г.В. Состояние здоровья детей старшего школьного возраста при профилированном обучении // Педиатрия, 1994. - № 4. – с.77-80.

Бурмистрова Н. Профилактика нарушений осанки: Физкультминутки на уроках с 6-летними школьниками // Физкультура в школе. – 1990. -№9. – с.49-52.

Бутова О.А., Агаджанян Н.А., Батурин В.А., Твердякова Л.В. Морфофункциональная

оценка состояния здоровья подростков // Физиология человека, 1998. – т.24, 33. – с.68-93.

Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1974.

Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IV классов общеобразовательной школы. – М.: 1993.

Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 1987.

Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: МГП «Квант», 1993.

Любимые детские игры: для занятий с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста/сост. Гришина Г.Н. – М.: ТЦ «Сфера», 1999.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Целебная сила движений: физкультминутки и подвижные игры в школе/ сост. Н.Б. Мирская. – М.: Чистые пруды, 2006.