

Муниципальное образование город Приморско-Ахтарск Краснодарского края
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 имени 30-летия Победы
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «31» августа 2021 года протокол №1
Председатель
_____ Бурун М.Н.
Подпись руководителя ОО Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивно-оздоровительной направленности

Тип программы: ориентированная на достижение результатов определённого уровня.

Наименование: «Здоровей-ка» (*подвижные игры*)

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 6,5 -11 лет

Учитель: Метлицкая А.А.

Рабочая программа разработана на основе ООП начального общего образования
МАОУ СОШ № 18 на 2019 – 2023 гг., утвержденной решением педагогического
совета, протокол № 1 от 29. 08. 2019г.(с изменениями)

Программа разработана на основе авторской образовательной программы В.И.
Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -
4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие
программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. –
М.: Просвещение, 2014

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися данного курса «Здоровей-ка» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

В результате курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» формируются следующие личностные УУД:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному

алгоритму. Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса

и учителя. Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. **Простые и усложненные игры-догонялки**, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. **Игры-поиски**. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. **Игры с быстрым нахождением своего места**. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

4.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов первого уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;

- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

Разделы курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Сроки усвоения программных разделов/го даобучения	Цель
1	Русские Народные игры	1-4	Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.
2	Подвижные игры	1-2	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.
3	Эстафеты	1-4	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения, воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
4	Игры Народов России	2-4	Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России, развивать силу, ловкость и физические способности, воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Такое распределение изучения игр позволяет педагогу следовать от простого к сложному, а обучающимся знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении.

Для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
Модуль для 1-го класса**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Гуси-лебеди	1
2.	У медведя во бору	1
3.	Филин и пташки	1
4.	Палочка- выручалочка	1
5.	Блуждающий мяч	1
6.	Классики	1
7.	Ловишка в кругу	1
8.	Пчелки и ласточки	1
9.	К своим флажкам	1
10.	Кот идет	1
11.	Северный и южный ветер	1
12.	Соревнования скороходов	1
13.	Колдунчики	1
14.	Аисты	1
15.	Пчелы и медведи	1
16.	Хитрая лиса	1
17.	Ловишки с приседаниями	1
18.	Переправа с досками	1
19.	Туннель	1
20.	Собери урожай	1
21.	На погрузке арбузов	1
22.	Принеси мяч	1
23.	Успей перебежать	1
24.	С мячом	1
25.	Весёлые старты	1
26.	Совушка	1
27.	Мышеловка	1
28.	Пустое место	1
29.	Карусель	1
30.	Кто быстрее?	1
31.	Конники-спортсмены. Лягушата и цыплята.	1
32.	Кубанские народные игры	1
33.	Итоговое повторение за год	1

Модуль для 2-го класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Кубанская игра «Брыль»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Фанты»	1
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра «Волк»	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Подвижная игра «Совушка»	1
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1
14.	Подвижная игра «Карусель»	1
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1
19.	Эстафета «Передача мяча»	1
20.	Эстафета «С мячом»	1
21.	Эстафета зверей	1
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1
24.	Эстафета по кругу	1
25.	Эстафета с обручем	1
26.	Эстафета со скакалкой	1
27.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
28.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
29.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
30.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
31.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
32.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
33.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
34.	Кубанские народные игры	1

Модуль для 3-го класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Русская народная игра «Краски»	1
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
3.	Русская народная игра «Ляпка»	1
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1
22.	Эстафета по кругу	1
23.	Эстафета с обручем	1
24.	Эстафета с мячом	1
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
26.	Эстафета «Встречная»	1
27.	Русская народная игра «Салки»	1
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
30.	Русская народная игра «Фанты»	1
31.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
32.	Русская народная игра «Волк»	1
33.	Русская народная игра «Птицелов»	1
34.	Кубанские народные игры	1

Модуль для 4-го класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Фанты»	1
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра «Волк»	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
18.	Чувашская игра «Рыбки	1
19.	Эстафета «Передача мяча»	1
20.	Эстафета со скакалкой	1
21.	Эстафета «С мячом»	1
22.	Эстафета зверей	1
23.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
24.	Эстафета «Вызов номеров»	1
25.	Эстафета по кругу	1
26.	Эстафета с обручем	1
27.	Русская народная игра «Салки»	1
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
30.	Русская народная игра «Краски»	1
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
34.	Кубанские народные игры	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов № 1 ___
от 30.08 2021 года
Руководитель ШМО
_____/ Е. Ю. Бугакова./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР
МАОУ СОШ №18
_____/Падалка Н.Г./
Дата 31.08 2021 г.

Подвижные игры:

Игра «Удочка»

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

Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Для игры необходимо как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожakov, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не слышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

*Шла, шла тетеря,
Шла, шла рябая,
Шла она лугом,
Вела детей кругом:
Старшего,
Меньшого,
Среднего,
Большого.*

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,

- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один.

Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.

После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!

Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!

И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась,

можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

Игра «Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей

команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.



Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попа! - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!"

произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой".

Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра "Ручеек".

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение. Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

2. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

I. *И. п.* — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. *И. п.* — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — *и. п.*, вдох;

III. *И. п.* — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3. — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — *и. п.*, вдох. 4 раза.

IV. *И. п.* — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — *и. п.*; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. *И. п.* — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — *и. п.*; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — *и. п.*, вдох - 4 раза.

VI. *И. п.* — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — *и. п.*; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. *И. п.* — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — *и. п.*; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. *И. п.* — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — *и. п.* 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3 (с мешочком)

I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6— 8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6— шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс № 4 (с флажками)

I. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

V. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VIII. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс № 5 (со скакалкой)

I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 — поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону

среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.