

Иркутская область
Муниципальное образование города Братска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26»

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол №1
от «30» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка!»
(для обучающихся 1-4 классов)**

Часть
образовательной
программы НОО

Братск, 2023

Пояснительная записка

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определен в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих **задач**:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпускника общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

Общая характеристика программы

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;

- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;

- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

Место программы в образовательной деятельности общеобразовательных учреждений (учреждений отдыха, оздоровления) и занятости детей в каникулярный период.

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:

- как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
- в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
- как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
- при организации досугового и каникулярного отдыха детей на территории общеобразовательного учреждения;
- в группах продлённого дня;
- при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

- в системе дополнительного образования обучающихся;

- в работе учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического воспитания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Личностные, метапредметные и предметные и предметные результаты освоения программы

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного

здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими

упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Содержание модульной программы

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для занятия физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Массовые спортивные мероприятия.

Предполагает обязательное участие детей с 1 по 4 классы в школьных спортивных соревнованиях, туристических слетах, спортивных праздниках, Днях здоровья и т.д., а также участие в школьных соревнованиях.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активному отдыху, формирование компетентности спортивно-оздоровительной деятельности, приобретение опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями, пропаганда здорового образа жизни.

Подвижные игры

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется и это

требует от учащихся значительного умственного и нервно- психического напряжения. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций. Игра для детей - важное средство самовыражения, проба сил. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от гиподинамии. Данный блок включает следующий банк игр:

- игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников;
- игры малой подвижности;
- игры средней подвижности;
- игры большой подвижности;
- народные игры;

Физкультурная минутка

Обучение детей комплексам физкультминуток и умение их проводить. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений и упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Физкультурные минутки необходимы, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово – и лимфообращение застойных участков в организме ребёнка, снять напряжение. Количество физкультурных минуток должно соответствовать динамике работоспособности детей, учитывая возрастные особенности каждого года жизни.

«Пальчиковые игры»

«Пальчиковые игры» являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики у детей. Игры эти очень эмоциональные. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы.

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.- это инсценировка каких – либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Они важны для развития творческих способностей у детей.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и условиями жизни в школе.

1 год обучения – 1 ч. в неделю, всего 17 часа.

Название игрового упражнения	Место (время) проведения	Кол.ч.
блок – массовые спортивные мероприятия		4
Осенние забавы «Дружная команда»		
Мой веселый, звонкий мяч	(осень, весна)	
Зимние потешки	Стадион школы (зима)	
Зимние весёлые старты	(зима)	
«Мама, папа и я – спортивная семья»	(осень, весна)	
Юные туристы – конкурсы		
блок – подвижные игры		8
Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников комплекс 1: «На параде», «Подсвечник», «Маятник» и т.д.		
Игры малой подвижности: «Схвати», «Верёвочка», «Настроение», «Камешки», «Конспираторы» и т.д.		
Игры средней подвижности: «Не ошибись», «Запрещенный цвет», «Дотронься до...», «Сторож», «Называя дни недели» и т.д.		
Игры большой подвижности: «вызов номеров», «Снежные круги», «Западня», «Лохматый пёс», и т.д..		
блок – физкультурная минутка		3
Физкультминутки – игры		
Общеразвивающие физкультминутки		
Тематические физкультминутки		
блок – «Пальчиковые игры»		2
Пальчиковая гимнастика		

2 год обучения – 1 ч. в неделю, всего 17 часов.

Название игрового упражнения	Место (время) проведения	Кол.ч.
блок – массовые спортивные мероприятия		8
Осенние забавы		
Мой веселый, звонкий мяч	(осень, весна)	
Зимние потешки	(зима)	
Катание с горки	(зима)	
Зимние весёлые старты	(зима)	
«Мама, папа и я – спортивная семья»	(осень, весна)	
Юные туристы - конкурсы		
блок – подвижные игры		16
Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников комплекс 2: «Паровоз», «Штангист», «Дровосек» и т.д.		
Игры малой подвижности: «Бедный котенок», «Цапля», «Ладшки», «Пять имен», «Чувство ритма» и т.д.		
Игры средней подвижности: «Ключи», «Аисты», «Поймай мяч» и т.д.		
Игры большой подвижности: «Круговая лапта», «Змейка», «Двенадцать палочек» и т.д.		
Блок-Физкультурная минутка		
Физкультминутки – игры		
Общеразвивающие физкультминутки		
Тематические физкультминутки		
блок – «Пальчиковые игры»		4
Пальчиковая гимнастика		

3 год обучения – 1 ч. в неделю, всего 17 часов.

Название игрового упражнения	Место (время) проведения	Кол.ч.
блок – массовые спортивные мероприятия		8
Золотая осень		
«Класс-чемпион» - веселые старты	стадион (осень, весна)	
Лыжные состязания	Лыжная трасса (зима)	
Потешки - катание с горки	(зима)	
«Зимние забавы» - весёлые старты	(зима)	
«Мама, папа и я – спортивная семья»	(осень, весна)	
Юные туристы – конкурсы		
блок – подвижные игры		20
Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников комплекс 3: «Мы большие», «Хлопушки», «Цапля ходит по болоту», «Лыжник» и т.д.		
Игры малой подвижности: «Нос – ухо - нос», «Узнай, кто затейник», «Чувство ритма» и т.д.		
Игры средней подвижности: «Канатоходец», «Красный свет – зеленый свет», «Не давай мяч водящему» и т.д.		
Игры большой подвижности: «Зеркало», «Нептун и рыбки», «Вороны и воробьи», и т.д.		
блок-физкультурная минутка		6
Физкультминутки – игры		
Общеразвивающие физкультминутки		
Тематические физкультминутки		

4 год обучения – 1 ч. в неделю, всего 34 часа.

Название игрового упражнения	Место (время) проведения	Кол.ч.
блок – массовые спортивные мероприятия		8
Осенний кросс		
«Класс-чемпион» - весёлые старты	Стадион (осень весна)	
Лыжные состязания	Лыжная трасса (зима)	
Потешки - катание с горки	(зима)	
«Зимние забавы» - весёлые старты	(зима)	
«Мама, папа и я – спортивная семья»	(осень, весна)	
Юные туристы - конкурсы		
блок – подвижные игры		20
Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников комплекс 4: «Лошадка», «Силачи», «Пружинка», «Насос» и т.д.		
Игры малой подвижности: «Ногой по мячу», «Ладочки», «Камешки» и т.д.		
Игры средней подвижности «Называя дни недели», «Ветер и флюгеры», «Не пропусти мячу» и т.д.		
Игры большой подвижности: «Вороны и воробьи», «Два Мороза», «Пирамиды», и т.д..		
Народные игры. «Городки», « Лапта» ит.д. .(марийский , чувашские, татарские и т.д.)		
блок-физкультурная минутка		6
Физкультминутки – игры		
Общеразвивающие физкультминутки		
Тематические физкультминутки		

Учебная литература

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007

Литература

1. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
2. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
3. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998
4. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002

Приложение

1. Физкультурные минутки
2. Пальчиковые игры
3. Массовые мероприятия:
 - Новогодний праздник — «Веселые старты»
 - «Веселые старты. Папа, мама, я — спортивная семья»
 - «Веселые старты. Мы спортивные ребята»
 - «Веселые старты» посвященные Дню защитника отечества
 - «Веселые старты» День здоровья
 - Спортивный праздник «Путешествие в замок спорта»

Приложение 1

Физкультурные минутки

Нарушение зрения.

Нарушение зрения зависит от напряжения: физическое - связанное с мышцами; психическое - связанное с нервной системой , эмоциональное - связанное с нарушение физических ритмов. Все эти виды напряжений оказывают влияние на глаза, являющиеся своеобразным барометром состояния ребенка. Нормализовать зрение можно с помощью специальных упражнений, которые улучшают мозговое кровообращение. Чем лучше кровообращение во всем организме, тем лучше "работает" сетчатка глаза.

Гимнастика для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5, повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3 - х), открыть их и посмотреть вдаль, повторить 4 -5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед, следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз, повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6, повторить 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, то же - в левую сторону; расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6, повторить 1 - 2 раза.
6. В среднем темпе " нарисовать " глазами цифру 8 - горизонтально и вертикально, повторить 5 раз.
7. "Оладонивание " - хорошо растереть ладони, наложить на глаза (ладони глаз не касаются), спокойно посидеть, слушать свои ощущения.
8. Расслабление - " приспустив " веки, смотреть в даль, медленно поднимать и опускать глаза, смотреть в " никуда ".

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения.

К. Д. Ушинский

Утомление - вид функционального состояния организма человека (ребенка), возникающее под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводит к замедлению старости переработки информации, ухудшению памяти, координации движений, затруднению процесса сосредоточения и переключения внимания, ослаблению взаимосвязи двигательных и вегетативных функций.

Комплексы упражнений, направленные на снятие локального утомления, повышение стрессоустойчивое! и работоспособности, включая воздействие на органы чувств (зрение, слух, тактильные ощущения)

Улучшение мозгового кровообращения.

9. Исходное положение (и.п) - сидя на стуле. 1-2 плавно отвести голову назад и наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

10. И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 и.п. Повторить 6 - 8 раз, темп медленный.

11. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой, повторить 4 - 6, темп медленный.

12. Массаж затылочной, височной, лобной частей головы. Круговыми движениями пальцев рук сделать " прочесывание " от затылка к макушке, от височной части головы к макушке, от лобной части головы к макушке, завершить поглаживанием

Снятие утомления с плечевого пояса и рук.

И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук, повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед, темп средний

И. п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться, повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно, темп медленный.

И. п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти, повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, темп средний.

4. И. п. - сидя, руки опущены. 1-2 - поднять плечи вверх, 3 - 4 и.п. 1 - правое плечо вверх, 2 - левое - вверх, 3 - правое плечо вниз, 4 - левое - вниз, повторить в быстром темпе 6-8 раз.

Снятие утомления с туловища.

И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным, повторить 6-8 раз, темп средний.

И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову.) - 3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - гоже в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями, повторить 4-6 раз, темп средний.

И. п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и. п., 5-8 - то же в другую сторону, повторить 6-8 раз, темп средний.

И. п. - о. с. 1-4 медленно напрячь мышцы ног, рук, туловища, 5-8 - держать статическое напряжение, 9-12 медленно расслабиться повторить 4-6 раз.

Общее воздействие на туловище комплектуется из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Гимнастика для шеи и горла.

Предлагаемые упражнения помогают снять стресс, успокоиться, они избавят от простудных заболеваний, "отгонят" от ангины и ларингита, рекомендуется для учителей и школьников.

"**Лошадка**" Поцокайте языком. Сначала медленно, потом быстрее и громче. 15-30 сек.

"**Ворона**". Изобразите крик ворон: "ка - аа - рр". Поднимите мягкое небо повыше. Научитесь делать то же, но не раскрывая рта и беззвучно, повторять 6-8 раз.

"**Колечко**". с усилием, скользя кончиком языка по небу, постарайтесь продвинуть его как можно дальше. Научитесь делать это с закрытым ртом и беззвучно, сначала напряженно, потом свободнее. До 30 сек.

"**Сытый лев**". Дотянитесь языком до подбородка, 6-8 раз.

"**Научись зевать**". При зевоте улучшается кровоснабжение мозга. Опустите голову, широко раскройте рот и произнесите (или вслух, или беззвучно) "оо - хо - хoo". Зевота придет. Позевайте 5-6 раз, стараясь дышать неглубоко.

"**Трубочка**". вытяните губы "трубочкой", поворачивайте по часовой стрелке, потом против, дотянитесь до носа, до подбородка, не меньше 30 сек.

"**Мне смешно**". После этого упражнения обязательно улучшится настроение, перед зеркалом подмигните себе, улыбнитесь, нажмите на кончик носа и засмейтесь: "хи - хи - хи". "гы - гы - гы" (мягко, по - украински). вспомните что - нибудь смешное. Это упражнение можно проводить в классе снимая напряжение и утомление.

"**Воздух - настбище жизни**"
(древнегреческая мудрость)

Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание позволяет подготовить организм к предстоящей работе или отдохнуть после нее, восстановить спокойное течение мыслей, регулировать степень психического напряжения, то есть успокоить, расслабить или, наоборот, мобилизовать психические силы человека. У человека имеется 3 типа дыхания: грудное, диафрагмальное (брюшное), диафрагмально - реберное (полное).

Работу над постановкой дыхания надо начинать с выработки хорошей осанки: имеется в виду прямое положение головы, развернутые плечи, прямая спина, подтянутый живот, очень важно перед дыхательным тренингом провести самомассаж мышц, участвующих в процессе дыхания.

Комплексы специальных дыхательных упражнений используются в любой части занятия.

Комплекс - для младших школьников.

1 - 2 - глубокий вдох, 3 - 4 - глубокий выдох, повторить 2 - 4 раза.

1 - 3 - глубокий вдох, 4 - форсированный выдох, сч 1-4 свободное дыхание, повторить 2-4 раза.

3 сч. 1 - форсированный вдох, сч 2 - 4 глубокий выдох, i- 4 свободное дыхание, повторить 2-4 раза.

1 - неглубокий вдох, 2 задержка, 3 - небольшой вдох, 4 - форсированный выдох, 1 - 4 свободное дыхание, повторить 2-4 раза.

1 - 4 - глубокий вдох, 5 - 8 - глубокий выдох, 1 - 8 - свободное дыхание, повторить 2 - 4 раза.

Пальчиковая гимнастика

Волна. И. П. - руки полусогнуты вперед, ладони вниз, выполнить волнообразные движения ладонями, затем руками в целом. Последовательно сгибать и разгибать руки во всех суставах,

Медуза. И. п. - руки полусогнуты, ладони вниз, пальцы врозь, имитация движений щупальцев медузы.

Веер. И. п. - руки согнуты вперед - в стороны, ладони вперед, пальцы максимально разведены. Сначала большой палец прижать к ладони. Затем последовательно прижимать остальные. После этого пальцы разгибать в обратном порядке.

Плавники. И. п. - руки в стороны. Волнообразные движения руками вперед, увеличивая амплитуду.

Крест. И. п. - руки вперед - скрестно, ладони развернуты наружу, соединены. Вращать кисти одновременно в противоположные стороны, не отрывая ладони друг от друга.

Змея. И. п. - руки в стороны, подушечки пальцев соединить вместе, изображая змею. Круги предплечьями и кистями вверх.

Крылья. И. п. - руки вниз. Волнообразные поднимания рук через стороны: сначала в стороны - вниз, затем в стороны, в стороны вверх.

Дирижирование - кистью поочередно правой и левой руки. Затем движения выполнять одновременно обеими руками.

Пружинки. И. и. - руки согнуты в локтях, кисти повернуты ладонью вверх, пальцы вытянуты и разведены. Представить, что на каждой ладони лежит по тугой пружинке, которую нужно сжать. Движения должны быть медленными, но с большим напряжением. Как только пружинки будут сжаты, пальцы, не выдерживая усилия, произвольно разжимаются. Пружинки выскакивают из рук вверх. Их нужно поймать и продолжить упражнение.

Когти. И. п. - руки согнуты в локтях, кисти перед грудью, ладони направлены вниз, пальцы широко разведены и вытянуты до предела. Медленно сгибать пальцы, сжимая их в кулак, а затем медленно выпрямлять до и. п. Сгибать пальцы надо так, как будто это когти хищной птицы, которая медленно захватывает добычу и потом медленно ее выпускает, раскрывая когти.

Морская волна. И. п. - руки перед грудью, предплечьями вверх, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками вправо влево.

Мигающая лампочка. И. п. - руки вперед ладонями вперед, пальцы врозь, попеременно сгибать кисти в кулак.

Полощем белье. Туловище немного наклонить вперед, руки опустить вниз. Выполнять движения руками вправо и влево, имитируя стирку белья. При движении слева направо

левая кисть повернута ладонью вниз, правая - вверх. При обратном движении положение кистей меняется.

Тяжелые руки. Круги вперед и назад расслабленными (тяжелыми) руками.

Кошка выпускает когти. Руки согнуть вперед, кисти сжать в кулаки. Разжать кулаки, ладони поднять вверх, пальцы развести в стороны. Затем принять исходное положение.

Приложение 2

«Пальчиковые игры»

Игра "Два козленка"

(На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные).

Как-то раз к кому-то в гости

Шёл козлёнок через мостик,

(Держим кисти горизонтально, сближаем руки).

А навстречу шёл другой,

Возвращался он домой.

(На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха).

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

Вот с разбега лбами - бух!

(На слово "бух" - хлопаем в ладоши).

И с моста в водичку - плюх!

(Роняем руки на колени).

Игра "Пять утят "

Пять утят плывут вперёд,

На берегу их мама ждёт,

(Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке".

Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят)

Но только четверо утят

Вернулись к мамочке назад.

(постепенно пальцы загибаются)

Четверо утят плывут...

Трое утят плывут...

Двое утят плывут...

Вот один плывёт вперёд,

На берегу его мама ждёт,

(На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой").

И сразу пятеро утят

Вернулись к мамочке назад.

Игра "Часы "

(Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки).

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!",

(Один хлопок над головой).

Мышь скатилась кувырком.

(Руки "скатываются" на пол).

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"

(Два хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"

(Три хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

Игра "Червячки "

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: "Вот и обед!"

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

Игра "У жирафов"

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

Игра "Котята"

(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).

У кошки нашей есть десять котят,
(Покачиваем руками, не разъединяя их).
Сейчас все котята по парам стоят:
Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.
(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).

Приложение 3

Новогодний праздник

«Веселые старты»

Колежнюк В.В., учитель первой квалификационной категории

Цели и задачи.

1. Способствовать укреплению здоровья занимающихся.
2. Привлечение детей к занятиям физической культуры и спорта.
3. Популяризация различных видов спорта.
4. Повышение эмоционального настроения у детей.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения:

Время проведения:

Руководство проведения праздника:

Программа праздника.

1. Церемония открытия.
2. Веселые игры - эстафеты, конкурс приветствие (название, девиз, эмблема команды, связанное с тематикой Нового года), конкурс костюмов.
3. Конкурс « Снежинка » (Капитаны должны за 30 секунд собрать как можно больше искусственную снега, побеждает та команда, где собранно больше всех снежинок).
4. Конкурс «Снеговик» (Напротив каждой команды находится атрибутика снеговика, один участник становится напротив своей команды. По сигналу 1-ые номера бегут до своего участника и начинают одевать по одному элементу атрибутики (пластиковое ведро, 2 варежки, 2 валенка, метла, нос-морковка, искусственная веточка елочки, пуговицы медальоны). Побеждает та команда, которая быстрее и лучше нарядила снеговика).
5. Конкурс «Снежный ком» Каждый участник выполняет прыжки, сидя на мяче «хоп» до указателя-ориентира. Обрато в команду возвращается бегом с мячом в руках, передает мяч следующему участнику. Побеждает та команда, которая первая заканчивает эстафету.

6. Конкурс «Баба-яга» Участник берет ведро за ручку и в него ставит ногу, другой рукой он держит швабру, в таком положении он проходит дистанцию. Выигрывает команда 1-ая закончившая эстафету.
7. Конкурс «Скейтбордисты» (Скейты в руках у направляющих, по сигналу участники ложатся животом на скейт, и, отталкиваясь от пола руками, передвигаются к указателю-ориентире. Как только руки окажутся на линии финиша, игроки встают, берут скейты в руки и бегут к своей команде. Следующий участник берет скейт и выполняет тоже самое).
8. Конкурс «Бобслей» (Два мальчика берут мешок за углы так, чтобы при этом большая его часть лежала на земле. На мешок садиться девочка и, чтобы не свалиться, должна держаться за края мешка. Втроем они должны добраться до указателя-ориентира, таким же способом вернуться обратно. Должны проехать все 5 девочек, побеждает первые).
9. Конкурс «Сапоги» (Каждый участник одевает сапоги и преодолевает дистанцию, сапоги должны быть 44-45 размера. Побеждает команда первая, закончившая эстафету).
10. Конкурс «Воздушная снежинка» Каждая команда получает по воздушному шару и ракетку для бадминтона. Участник передвигается, набивая шарик ракеткой. Доходит до указателя-ориентира и обратно. На старте происходит передача шарика и ракетки следующему, штрафные баллы за падение шарика на землю).
11. Конкурс «Тайный шифр» У указателя-ориентира ложится разрезанная на десять частей открытка, каждый участник поочередно подбегает и собирает открытку, каждый только одну часть.

Каждой команде иметь спортивный инвентарь: пластиковое ведро, варежки, нос-морковка, искусственная елочка, медальоны пуговицы, швабру, мяч «хоп».скейт, мешок, сапоги большого размера, ракетка для бадминтона.

Награждение:

Команды награждаются сладкими призами.

Главный судья

Главный секретарь

«Веселые старты»

«Папа, мама, я — спортивная семья»

Колежнкж В.В., учитель первой квалификационной категории

1. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью популяризации физической культуры, укрепления здоровья, выявление спортсменов, укрепление дружбы в коллективе.

2. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Состав команды 5 мальчиков + 5 девочек (1+1 запасной).

3. Место и время проведения.

Соревнования проводятся в спортивном зале

4. Руководство соревнованиями.

Организация и проведение соревнований возлагается на организационный комитет.

Непосредственно проведение - на судейскую коллегияю.

Главный судья

Главный секретарь

5. Программа соревнований.

1. « Беговая встречная » (5м + 5д)

Спортивная эстафета (встречная, стартуют мальчики): нужно оббежать колонну девочек и передать эстафетную палочку первой девочке.

2. « Кенгуру (мяч между ног) » (5м + 5д)

Участник передвигается до стартовой линии встречной команды и берет в руки мяч, оббегает команду и передает эстафету впереди стоящему.

3. « Тараканчики » (5м + 5д)

Исходное положение упор присев сзади. Участник передвигается до стартовой линии встречной команды, поднимается, оббегает команду и передает эстафету впереди стоящему касанием руки.

4. « Хопы (прыжки на мячах) » (5д+ 5м)

Участник передвигается до стартовой линии встречной команды, поднимается, оббегает команду и передает мяч впереди стоящему.

5. « Бег со скакалкой » (5м + 5д)

Прыжки до линии старта встречной команды (не менее 4-х прыжков). Команда оббегается.

6. « Хоккей » (5м + 5д)

Ведение шайбы до линии старта встречной команды (обвести 3 кубика), команда оббегается.

7. « Комбинированная » (5м + 5д) встречная

- беговая

13. тараканчики

14. кенгуру

15. хоп

16. бег со скакалкой

8. « Передача мяча с ведением » (5м + 5д)

Команды сидят на скамейках в ряд (не верхом). С правого края 5 мальчиков за ними 5 девочек. У капитана в руках мяч. По команде « МАРШ » начинается передача мяча справа налево (от капитана). Последняя девочка, получив мяч, встает и оббегает свою скамейку сзади, затем оббегает стойку. За это время члены команды успевают передвинуться на одно место влево, то есть к концу скамейки. Девочка, закончив бег, садится на освободившееся место и передает мяч капитану и т. д. Последним бежит капитан. Как только он сядет на скамейку, считается « ФИНИШ ».

9. « Полоса препятствий ».

Участвуют девять человек (запасные держат туннель 2 человека, один обручи). По сигналу судьи первый участник выполняет змейку, проходит туннель, оббегает стойку, возвращается к команде, оббегает и передает эстафетную палочку.

«Весёлые старты»

1. Цели и задачи:

- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;
- укрепление здоровья детей.

2. Общее руководство:

Непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на учителей физкультуры школы № 45.

Главный судья: Колежнюк В.В

3. Участники соревнований:

К участию в соревновании допускаются учащиеся 1 классов, прошедшие надлежащую подготовку и имеющие допуск врача.

Состав команды: 10 человек (5 м. и 5 д.) Запасные: 1м. и 1д.

4. Дата и время проведение:

Соревнования проводятся -

5. Программа соревнований:

1. **Беговая с передачей эстафетной палочки:** по команде судьи первый участник бежит с эстафетной палочкой об бегаёт фишку возвращается обратно об бегаёт свою команду с правой стороны и передаёт палочку следующему участнику.

2. **Бег со скакалкой и прыжками:** команда стоит в колонну по одному (на расстоянии вытянутых рук вперед) за линией старта. Линия старта вынесена вперед на 3 метра. По сигналу первые номера со скакалкой в руках бегут до поворотной стойки, выполняют 4 прыжка через скакалку в движении, огибают ее и, вернувшись к своим командам, протягивают один конец скакалки вторым номерам. Держась за концы скакалки, игроки проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают через скакалку, отталкиваясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, выполняя 4 прыжка, огибает ее и пронесит скакалку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Эстафета заканчивается, когда начинающий игру вновь окажется в колонне первым, и ему передадут скакалку. За каждый невыполненный прыжок штраф - одна секунда.

3. **Эстафета с обручами:** перед каждой командой на расстоянии 6 метров лежат друг за другом 3 обруча. По команде «марш» первые игроки каждой команды бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в них, кладут их на место, бегут к своим командам, оббегают команду и касаются рукой следующего игрока, а сами встают в конец колонны. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда быстрее закончившая эстафету. За каждое непролезание через обруч штраф – 1 секунда.

4. **Ведение и бросок баскетбольного мяча в мешок:** команды стоят в колонну по одному за общей линией старта. Возле поворотной стойки стоит запасной участник и держит мешок пришитый к обручу. Перед запасным участником на расстоянии трех метров лежит коврик. В руках у направляющего баскетбольный мяч. По сигналу направляющий ведет баскетбольный мяч до коврика, встает на него ногами и делает бросок в мешок. Запасной участник опускает мешок, направляющий поднимает мяч и возвращается к своей команде бегом с мячом в руках, оббегают команду и передает мяч следующему участнику, а сам встает в конец колонны и т.д.

5. **Прыжки на хопках:** команды стоят за общей линией старта. По сигналу направляющий из каждой команды прыгает на хопе до поворотной стойки, огибает ее и возвращается назад прыжками к своей команде, передает хоп следующему участнику на линии старта, а сам встает в конец колонны.

6. **Преодолей препятствие:** команды стоят в колонну по одному за линией старта. Напротив команды, в трех метрах от линии старта, два запасных участника держат три обруча в линию, в трех метрах от поворотной стойки еще два участника держат туннель. По сигналу первый участник выбегает, добегают до обручей, преодолевает их змейкой, пролезает сквозь туннель, оббегает поворотную стойку, возвращается бегом, оббегает команду и передает эстафету второму участнику хлопком по руке и встает в конец колонны и т.д.

7. **«Переправа»:** Команды стоят по одному в колонну за линией старта. Около направляющего команды лежат два кубика. По сигналу судьи направляющий берет один кубики бежит к поворотной стойке, оббегает ее, оставляет кубик около стойки и бежит за вторым номером. Держась за руки они бегут до поворотной стойки, оббегают ее. Первый номер остается около стойки, а второй номер бежит за третьим номером и т.д. Последний участник (10-ый) оббегает стойку и возвращается за вторым кубиком и бежит к команде.

6. Награждение:

Команды – победительницы соревнований награждаются грамотами.

7. Примечание:

Участникам соревнований иметь при себе короткую спортивную форму, и сменную обувь.

Инвентарь: обручи, туннель, хоп, два кубика, коврик

Положение

О проведении соревнований «Весёлые старты»

Среди учащихся 1 классов, посвященные Дню Защитника Отечества

1. Цели и задачи:

- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;
- укрепление здоровья детей.

2. Общее руководство:

Непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на учителей физкультуры и классных руководителей школы № 26. Главный судья: Колежнюк В.В., Секретарь:

3. Участники соревнований:

К участию в соревновании допускаются учащиеся, прошедшие надлежащую подготовку и имеющие допуск врача.

4. Дата и время проведения:

Соревнования проводятся -

5. Программа соревнований:

- 1). Беговая с передачей эстафетной палочки.
- 2). Тараканчики.
- 3). Реши пример.

- 4). Ведение б. мяча.
- 5). Вставь правильно букву.
- 6). Бег со скакалкой.
- 7). Шашки.
- 8). «Переправа».
- 9). Канат.

6. Награждение:

Команды – победительницы соревнований награждаются грамотами.

Разработка положения

О проведении спортивного праздника «Путешествие в замок спорта»

Цели и задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья занимающихся.
2. Привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом.
3. Популяризация различных видов спорта.
4. Повышение эмоционального настроения у детей.

Места проведения: спортзал.

Дата проведения:

Время проведения:

Состав команды: 10 человек, 5 мальчиков, 5 девочек.

Программа праздника.

1. Церемония открытия.
2. Веселые игры - эстафеты, конкурс приветствие (название, девиз, эмблема команды, связанное с тематикой Нового года), конкурс костюмов.

Ход игры (сценарий)

Под звуки веселой мелодии ведущие входят в зал (принцесса Спорта и принцесса Игра).

Принцесса Спорта. Здравствуйте ребята! Я - принцесса Спорта, а это моя подруга принцесса «Игра». Мы пригласили вас в замок Спорта, чтобы познакомить с его жителями.

Принцесса Игра. Дети там очень любят спорт; они веселые, здоровые, крепкие, жизнерадостные. Мы уверены, вам там очень понравится. Ведь вы любите спорт?

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом очень дружим.

Спорт- помощник. Спорт - здоровье,

Спорт -игра,

Всем участникам - физкульт - ура !

Принцесса Игра: Ну что, вы готовы отправиться в путешествие в наш замок? Появляются Баба Яга и Леший.

Баба Яга. А-а-а! Вот вы где? Мы слышали вы собрались в замок Спорта. Неужели вы туда пойдете? Ведь там нужно заниматься спортом, а это требует немало усилий. Леший. А у нас тоже есть замок. Где все желания исполняются с помощью колдовства. Мы гам совершенно не работаем, постоянно отдыхаем и развлекаемся. Нам стоит только щелкнуть пальцами и все что мы задумали тут же исполниться. Ребята, пойдете в наш замок!

Дети. Мы не пойдём с вами.

Баба Яга. А ну, подумайте хорошенько, куда вы пойдете?

Дети. В замок Спорта!

Леший. Ах так! Ну и в замок Спорта вам нелегко будет попасть. Мы с Бабой Ягой будем создавать вам непреодолимые препятствия.

Баба Яга. И мы еще посмотрим, попадете ли вы туда.

Принцесса спорта. Ребята, но ведь мы не боимся Бабу Ягу и Лешего? Мы сильные, ловкие, смелые. И никакие препятствия не помешают нам попасть в замок Спорта. Нам предстоит долгий путь. Итак, вы готовы отправиться?

Дети. Да!

Принцесса Игра. Принцесса Спорта, Баба Яга, Леший и все присутствующие в зале, я хочу представить вам команды. Первая команда _ .

Принцесса Спорта. Вторая команда - _

Баба Яга. Третья команда - _

Леший. Четвертая команда - _

Принцесса Игра. Пятая команда - _

И т.д.

Проводятся эстафеты.

1-я эстафета «Найти пару»

Леший. Ребята, ну-ка давайте все свои кроссовки с левой ноги. И вы увидите, как быстро попадете в замок Спорта. (Дети снимают кроссовки, леший складывает их в обруч и заколдовывает.)

Баба Яга. Ага, вот теперь-то вы точно не попадете в замок. Как же вы босиком отправитесь в дальнейший путь. Мы заколдовали ваши кроссовки, и теперь вы не сможете угадать свою пару. Но вы можете попытаться. Для этого вам нужно проделать следующее: по сигналу первый игрок каждой команды добегают до обруча, находят свой кроссовок, обувает его, завязывает шнурки и возвращается назад, Касается рукой 2-го игрока, и тот делает то же самое (обегают команду).

Принцесса спорта. Ребята, не бойтесь, их заклинание не подействует на вас. Выполняйте задание смело. Внимание! Марш!

Подведение итогов.

2-я эстафета «Погрузка инвентаря»

Баба Яга. Не радуйтесь, это было легкое испытание. Сейчас будет труднее.

Мы украли из замка спорта весь инвентарь (2 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 4 обруча, хоп, волейбольный мяч). А как же вы пойдете в замок спорта без спортивного инвентаря? Ха-ха! А мы его сложили в волшебный обруч. И чтобы достать его, вам нужно переправить инвентарь из волшебного обруча в обруч Спорта. Первый игрок берет из обруча только один предмет и бежит к команде, при этом выполняя упражнения,

используя взятый вами инвентарь. Затем бежит следующий игрок и выполняет все по тому же принципу, и т.д.

Принцесса Игра. Ребята, нам и правда не обойтись без спортивного инвентаря. Придется выполнять их задание.

Подведение итогов

3-я эстафета «Лабиринт тоннель из обручей.»

Принцесса Игра. Ребята, Баба Яга и Леший никак не могут успокоиться. На нашем пути не могут успокоиться. На нашем пути «Лабиринт». Нужно пройти его, чтобы приблизиться к замку.

Леший. Если вы хотите пройти наш лабиринт, то вам нужно выполнить следующее задание: по сигналу первый игрок каждой команды добегают до лабиринта, преодолевает его, проходя через каждое кольцо обруча, и добегают до кубика. Как только первый игрок закончил эстафету, начинает следующий. Да смотрите, раньше не выбегайте, (впереди каждой команды из 5 обручей образован тоннель с интервалом между обручами 1м.

Принцесса Спорта. Общий итог за три эстафеты.

Ну вот и «Лабиринт» мы преодолели. Баба Яга и Леший не смогли преградить нам путь.

4-я эстафета «непогода»

Баба Яга. А вот и нет, вы думаете, это было последнее испытание?

Сейчас на пути вас встретит непогода. Вы не сможете обойтись без валенок (больших 42р.) шарфа и варежек (больших). Ну что вы готовы сразиться с непогодой? По сигналу 1-й игрок каждой команды на кроссовки надевает валенки, повязывает на шею шарф, одевает варежки на руки и бежит до кубика и обратно, все снимает и передает следующему игроку команды. Таким образом, все должны сразиться с непогодой (обегать всю команду).

Принцесса спорта. Внимание! Марш! Молодцы ребята ! Справились с этим заданием.

Подсчитываются баллы.

Принцесса Игра. Ребята, непогода нам не помешала, и мы находимся все ближе к замку.

Принцесса Спорта. Ребята я думаю, что вы устали, давайте отдохнем. Мы будем загадывать вам загадки, а вы отгадывать их.

Игра «докажите словечко»

Принцесса Спорта. Есть одна игра для вас,
Я начну, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.

Принцесса Игра. Что за невод во дворе ?
Не мешал бы ты игре,
ты бы лучше отошел,
мы играем в (волейбол).

Принцесса Спорта. Два березовых коня
Через лес несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их (лыжи).

Принцесса Игра. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватьку
Быстро делаю (Зарядку).

Принцесса Спорта. Мчусь, как пуля, я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
да мелькают огоньки.
Кто несет меня ? (Коньки).

Принцесса Игра. Заставлю плакать всех вокруг,
Хоть я и не драчун, а (Лук).

Принцесса Спорта. Взял железных два бруска.
Два железных полозка,
На бруски набил я планки.
Дайте снег, готовы (Санки).

Молодцы, и загадки отгадывать умеете. А теперь давайте продолжим наше путешествие.

5-ая эстафета «Волшебные мячи».

Леший. Это волшебные мячи вашего замка.

В одиночку вы не справитесь, вам надо работать в парах. По сигналу первая пара, взявшись за руки и держа мяч лбами, передвигается приставными шагами до кубиков и назад, отдают мяч другой паре.

Баба Яга. Смотрите, мяч не роняйте, крепче его держите.

Подведение итогов.

6-ая эстафета «Снежный ком».

Леший. Следующее задание очень непростое (каждый участник выполняет прыжки сидя на мяче (хоп) до указателя - ориентира. Обрато в команду возвращается бегом с мячом в руках, обегает команду передаёт мяч следующему участнику. Принцесса спорта. Молодцы ребята! Так держать!

7-ая эстафета «Бобслей».

Леший. Ну вот, ребята, вы уже и бегали, и прыгали, и даже загадки отгадывали. А теперь мы хотим посмотреть, как вы умеете кататься на бобслее.

Баба Яга. Два мальчика берут мешок за углы, чтобы при этом большая его часть лежала на земле. На мешок садится девочка и держится за края мешка, чтобы не упасть. Втроём они должны добраться до ориентира - указателя, таким же способом вернуться обратно. Должны проехать все 5 девочек.

Принцесса Спорта. Ура, ребята вы справились!

Подведение итогов.

8-ая эстафета «Преодолей поле»

Принцесса Игра. Начинают капитаны. По свистку они выбегают, добегают до кубика и возвращаются назад, берут за руку второго участника и бегут с ним вместе, второй участник оставляет капитана на той стороне, а сам бежит за третьим и т.д.

Принцесса Спорта. Итог.

Общее подведение итогов соревнований.

Принцесса Спорта. Вот мы и пришли в замок спорта.

Здравствуй, мудрая страна,

Что отсюда не видна.

Явись ниоткуда,

Пусть свершится чудо!

Встань на пути, нас к себепусти!

Леший. Ой, ребята, назад дорога очень длинная, можно мы останемся в вашем замке? Мы будем хорошо себя вести и заниматься спортом.

Принцесса Игра. Ну что? Оставим их в нашем замке? Но пусть они сперва ответят на вопрос, знают ли они, для чего нужна физическая культура.

Баба яга. Мы знаем, знаем. Физкультура нужна чтобы быть здоровым. Мы даже стих об этом знаем.

Цель физической культуры –

Быть здоровым и с фигурой,

Радующей душу, взгляд.

Быть красивым каждый рад!

Принцесса Спорта. Ну, а теперь самое интересное - это награждение грамотами.

Принцесса Игра. Ребята, вам понравилось наше путешествие? Нам тоже очень понравилось, как вы соревновались. Мы очень рады, что вы такие ловкие, быстрые и смелые.

Принцесса Спорта. Ребята, благодарим вас за участие. До свидания!

Необходимый инвентарь: 2 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 4 обруча, хоп, волейбольный мяч, валенки (большие 42р.), варежки (большие), шарф, один м/б, 1 мешок.

Награждение:

Команды- победители награждаются дипломами и сладкими призами.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451608

Владелец Левченко Елена Геннадьевна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024