государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 32 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани

Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

И.о.директора ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани

_____Е.А.Прокопенкова

Пр.№1 от 31.08.2023

Прокопенкова Е.А.

Подписан цифровой подписью: Прокопенкова Е.А.
DN: OU=И.о.директора школы ГОНГБОУ ООШ №32 г.Сызрани, CN=Прокопенкова Е.А., E=so_school32_szr@samara.edu.ru
Расположение: 0091a35b45fd777f44
Дата: 2023.08.31 20:28:39+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

(2-3класс)

на 2023-2024 уч. год

г.Сызрань, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Цели и задачи программы

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные функции, точность движения, ловкость;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 2-4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение **2 часов в неделю, 68 часов в год.**

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 2-3 классов. Учитывает физические способности и особенности развития младших школьников, посещение занятий внеурочной деятельности учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Программой предусмотрены специальные упражнения и игры малой активности для детей с ограниченными возможностями и детей ОВЗ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Методы, используемые при проведении занятий курса внеурочной деятельности:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение)
- практические (игры, соревнования, эстафеты)

Формы проведения занятий: игры, эстафеты, комплексы ОРУ.

Содержание программы ориентировано как на добровольные одновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Для 2 класса – игры малой интенсивности, для 3 класса игры средней интенсивности. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Рабочая программа предусматривает возможность реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для достижения целей обучения предусматриваются следующие формы электронного обучения: онлайн - занятия в Zoom, использование ресурсов сети Интернет.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Метапредметные результаты.

Регулятивные	**Познавательные**	**Коммуникативные**
1.Принимать и сохранять учебную задачу. 2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. 3. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасного выполнения заданий, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. 4. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения. 5. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	1.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 2. Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения	1.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности. 2.Управлять своими эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками, сохранять сдержанность, рассудительность, хладнокровие.

Предметные результаты.

1. Объяснять правила игры, анализировать, находить ошибки и эффективно исправлять их.

2. Выполнять технические действия из разученных игр, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать досуг и активный отдых с использованием средств физической культуры.

4. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

5. Измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота)

6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, элементы спортивных соревнований, осуществлять объективное судейство.

7. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе занятий по программе обучающийся сможет:

- узнать: разные виды подвижных игр;
- научиться: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, динамических паузах, в летнем пришкольном лагере.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел курса внеурочной деятельности	Содержание раздела	Формы организации	Виды деятельности
Игры, направленные на развитие скоростных способностей.	Вызов номеров». «Охотники и утки» «Снайпер» «Тише едешь –дальше будешь» «Светофор» «Два Мороза» Эстафеты с предметами		
Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит?» Кто дальше прыгнет?» Удочка». Вороны и воробьи». Попади в мишень».		
Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.	Мяч в корзину» Передал-садись» Вызов номеров». «Перестрелка» «Догони зайца».		
Игры, направленные на развитие силовых способностей	«Перетягивание в парах». «Подвижный ринг».		

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п\п	*Тема занятия*	*Кол-во часов*
1	Правила т/б при проведении игр. Комплекс ОРУ	2
2	Игра «Светофор», «Вызов номеров»	2
3	Игра «Вызов номеров» «Тише едешь –дальше будешь»	2
4	Игра «Тише едешь –дальше будешь» Вороны и воробьи	2
5	Эстафеты с предметами.	2
6	Игра «Передал-садись»	2
7	Игра «Перестрелка»	2
8	Игра «Перестрелка»	2
9	Игра «Охотники и утки»	2
10	Эстафета с предметами.	2
11	Игра «Охотники и утки»	2
12	Игра «Кто дальше бросит?»	2
13	Игра Удочка». «Тише едешь –дальше будешь»	2
14	Игра Кто дальше прыгнет?»	2
15	Игра Охотники и утки»	2
16	Эстафета с предметами	2
17	Игра «Два Мороза»	2
18	Игра «Снайпер»	2
19	Игра «Снайпер»	2
20	Игра «Мяч в корзину»	2
22	Эстафета с мячами.	2
23	Игра «Перетягивание в парах», «Вызов номеров»	2
24	Игра «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину»	2
25	Игра «Догони зайца»	2
26	Игра «Подвижный ринг», «Удочка»	2
27	Эстафета с предметами	2
28	Игра «Мяч в корзину» , «Попади в мишень»	2
29	Игра «Передал-садись», «Вызов номеров»	2

30	Игра «Тише едешь-дальше будешь», «Попади в мишень»	2
31	Игра «Перестрелка»	2
32	Эстафета с предметами, игра «Удочка»	2
33	Эстафета с предметами, игра «Охотники и утки»	2
34	Игра «Вороны и воробьи» ,«Снайпер»	2
	Итого	**68**

Содержательная характеристика подвижных игр на занятиях внеурочной деятельности.

В начальной школе нет обучения детей конкретным спортивным играм. Их место занимают подвижные игры. Задача игр- освоение умений и двигательных навыков именно в том виде, в каком они будут применяться в спортивных играх. Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются методом комплексного совершенствования двигательной деятельности у младших школьников. Они позволяют совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Игры, направленные на развитие силовых способностей.

«Перетягивание в парах».

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягивания, подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Игру можно повторить, разрешая тем, кто сумел перетянуть своего партнёра, снова в зону борьбы и помогать своему товарищу. В любом варианте правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.

«Подвижный ринг».

Толстую верёвку или канат (длиною 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым» категориям» на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его(как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» Каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удаётся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берёт в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает 2-е место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в разные стороны. Булавы каждый раз переставляются в определённое положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё – третья, и т.д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

«*Скачки*».

Команды также делятся на «всадников» и «коней», после чего выстраиваются перед линией старта в две колонны. По сигналу пары устремляются вперёд и, забежав за линию в 10-15 м от старта,

меняются ролями, и кони с всадниками возвращаются обратно. Следующая пара выбегает лишь после того, как вернувшись, игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.
Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит?»

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Попади в мишень».

От линии старта на расстоянии 5-6 м чертится круг диаметром 1 м (попадание в него – 3 очка), за ним – второй круг (6 очков) и третий (12 очков).

Команды по очереди метают набивной мяч весом 1 кг. Чем дальше находится круг, в который попадает набивной мяч, тем больше очков, получает метатель. Команда – победитель определяется по сумме набранных очков.

Падение мяча за круг не оценивается. Игра проводится в основной части урока.

«Кто дальше прыгнет?»

На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает.

«*Удочка*».

Удочка - это прочная бечёвка длиной 2-3 м, к одному из концов которой прикреплён небольшой груз, мягкий (например, мешочек с песком или опилками). Другой конец бечёвки держит в руке рыбак. Ну а где рыбак с удочкой, там и рыбки. Скажем, рыбак ты. Тогда пусть вокруг тебя на расстоянии тех же 2-3 м (в соответствии с длиной бечёвки) встанут твои партнёры по игре. Ты раскручиваешь груз на бечёвке на высоте не более 30 см, а каждый из стоящих вокруг тебя старается вовремя подпрыгнуть, чтобы груз не задел его. Иначе ему придётся занять место рыбака – водящего. (или кого удочкой заденут, тот выходит из круга; продержавшийся дольше других – выигрывает).

Спасаться от удочки, только подпрыгивая. Отступать назад нельзя, тут же будешь водить.

«Вороны и воробьи».

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит вороны, либо воробьи. Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьёв. Если называют команду воробьёв, то они догоняют ворон. Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в команда. Выявляются победители. Примечание: догонявшие ловят до тех пор. Пока убегающие не забегут за линию, начерченную на поле.

Игры, направленные на развитие скоростных способностей.

«Вызов номеров».

В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров и, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 метров ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 метров от неё – линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперёд, оббегают стойку и возвращаются обратно, Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на своё место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки прыжки на двух ногах, обратно- обычный бег; до стойки прыжки на одной ноге, обратно- обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Эстафеты с предметами

Игры, направленные на развитие координационных способностей.

«Бегуны»

Играющие образуют две команды, одна из которых находится в квадрате (10х10) . Игроки другой команды стоят в шеренге за пределами площадки. По сигналу учителя первый из шеренги с правого фланга вбегает в квадрат и старается осалить как можно большее количество игроков за 15 с. Затем то же выполняет второй игрок и т. д. осаленные игроки не выбывают из игры. Подсчитывают, сколько всего игроков осалено и затем команды меняются местами.

«Береги ноги»

Играющие делятся на тройки. Игроки в тройке берутся за руки, образуя треугольник. По сигналу играющие стараются наступить на ногу любого из соседей по тройке, стараясь, соответственно уберечь свои ноги. Игрок, наступающий на ногу соседа, получает очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков в заданное время.

«Бой петухов».

Класс делится на две команды, игроки которой становятся в любом месте баскетбольной площадки. Стоять нужно на одной ноге, руки закрепить за спиной. По сигналу каждый игрок старается сбить игрока другой команды так, чтобы он коснулся земли обеими ногами. Толкать можно только плечом или грудью, но, ни в коем случае не руками; запрещается толкать в спину; игрок, коснувшийся земли обеими ногами, выбывает из игры; менять ногу можно только до приближения противников, нельзя выпрыгивать за границы площадки - за нарушение этого игрок выбывает из игры; выигрывает команда, у которой остаётся больше не выбитых игроков.

«Мяч в корзину»

Команды стоят в колонну по одному перед линией броска, за которой на расстоянии 2-4 м установлены большие корзины. По сигналу первые номера, в руках которых по мячу, из стойки ноги врозь поочерёдно выполняют броски двумя руками снизу, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок переходит в конец колонны. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

«Мяч водящему»

Команды стоят в колоннах по одному перед линией броска, каждая из которых образует круг диаметром 4-5 м. В центре круга водящий с мячом. По сигналу водящие поочерёдно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам стараясь получить его обратно, не уронив. Мяч должен

обойти всех игроков 2-3 раза. Побеждает группа, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Передал-садись»

Участвуют две команды. Ребята встают на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. В 5-6 шагах перед колонной проводят черту, за которую выходят капитаны. По сигналу капитаны передают мяч первому игроку своей команды, который ловит и возвращает его обратно, сразу же принимает положение упор присев. Капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

«*Перестрелка*»

Количество играющих -20-25 человек. Площадка делится на две половины, играют две команды .На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2-3 м от стены зала. Все играющие внутри поля, каждая команда на своей стороне. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков другой команды. Мяч, отскочивший от пола ловят и начинают пятнать противника. Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

«Вызов номеров».

Игра напоминает «Эстафету с вызовом номеров». Класс делится на две команды, которые выстаиваются рядом шеренгами поперек зала. Команды (начиная с правого фланга) рассчитываются по порядку, игроки запоминают свои номера (для проверки спросить у нескольких учеников их номера). Учитель называет один из номеров, например: «Пятый!». Игроки обеих команд начинают бег, однако учитель уточняет, каким способом ученик преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону), как выполняет поворот для обратного бега. Можно также на пути игроков ставить препятствия.

«*Снайпер*»

Играющие делятся на две команды (считалками или по договоренности). В каждой команде выбирается "снайпер", остальные становятся обычными игроками. Размещаются все таким образом:

"Снайпер" первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему "снайперу", опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему "снайперу". В случае, если игрок команды поймал мяч "с лету", мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим "снайпером". Мяч, пойманным от земли, не считается - игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры большая часть игроков оказывается рядом со своим "снайпером" за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально "под расстрелом".

КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «*Качалочка*»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

2. «*Морская звезда*»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «*Стойкий оловянный солдатик*»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

4. «*Самолет*»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

5. «*Карусель*»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

Комплекс упражнений для детей с ограниченными возможностями здоровья

Комплекс упражнений: ***развивающие упражнения***

Этой части комплекса упражнений следует отводить около 5 минут. В идеале комплекс развивающих упражнений должен включать по одному упражнению на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса и рук, мышц пресса и груди, ног, формирования осанки.

При выполнении всех упражнений необходимо следить за тем, чтобы ребенок дышал через нос.

Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и рук

Упражнение «Ушки»:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

Упражнение «Птички»:

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

Упражнение «Поезд едет»:

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

Комплекс упражнений для мышц туловища

Упражнение «Птички поют»:

Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

Упражнение «Смотрим в окошко»:

Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

Упражнение «Охи-вздохи»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

Комплекс упражнений для мышц ног

Упражнение «Мячик»

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

Упражнение «с горки на горку»:

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

Упражнение «Струнка»:

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

Комплекс упражнений: ***общеукрепляющие упражнения***

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

Исходное положение: стоя, ладонь на животе.

Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

«Насос» (мышечный тренинг)

Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения для осанки

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

Упражнения для правильного формирования стопы

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

✓ основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
✓ ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
✓ стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
✓ стоя на носках прогнувшись, ноги на шириине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

КОМПЛЕКС ОРУ

Комплекс упражнений в положении сидя.

✓ сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
✓ сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

- ✓ сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
- ✓ сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
- ✓ сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
- ✓ сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
- ✓ сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
- ✓ сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
- ✓ сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

- ✓ стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
- ✓ стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
- ✓ стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
- ✓ основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
- ✓ стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
- ✓ стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
- ✓ стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох,. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
- ✓ стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.
- ✓ широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
- ✓ широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- ✓ Лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
- ✓ То же, но руки к плечам, за голову.
- ✓ То же, но руки назад, в стороны.
- ✓ То же, но руки вверх.
- ✓ Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, и.п.
- ✓ Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
- ✓ Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

- ✓ То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
- ✓ Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
- ✓ Движение руками в стороны, к плечам, вверх. И.п.
- ✓ Движения руками, имитация «бокса».
- ✓ То же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
- ✓ Лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.
- ✓ То же, но передача предмета слева направо.
- ✓ Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
- ✓ То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
- ✓ То же. Поднимание обеих ног вверх.
- ✓ Тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
- ✓ Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
- ✓ На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
- ✓ То же, но движения руками и ногами.
- ✓ Лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
- ✓ «Лягушонок». И.п. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
- ✓ И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.