**Методические рекомендации к проведению спортивных часов**

Спортивный час в группах продлённого дня способствуют укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Поэтому оптимальными сроками в режиме дня для спортивного часа является время с 12.00 до 13.00 и с 17.00 до 18.00.

Занятия проводятся воспитателем или специалистом, имеющим специальное образование. На физкультурных занятиях в ГПД решаются следующие задачи:

* создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
* достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
* продолжение совершенствования жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
* закрепление у детей интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют обще развивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажёрах, ходьба на лыжах, катание на коньках, санях, плавание, подвижные, народные и спортивные игры, конкурсы, развлечения и т.д. Основная форма занятий в ГПД - урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры. Занятия проводятся ежедневно, учащиеся должны чувствовать себя свободно, раскованно. Всё это налагает дополнительные требования на воспитателя, учителя по обеспечению безопасности занятий.

Занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной учащимися в течение учебного дня. При этом следует ориентироваться на следующее деление по возрастным группам: I - II, III - IV, V - VI, VII - VIII, IХ - X классы, но при этом следует учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности физического развития и уровень физической подготовленности детей.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует вточности повторять программный материал по физической культуре, так как этозаметно снижает интерес учащихся к занятиям.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячам булавами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Среди подвижных игр предпочтительнее народные, умелое использование которых обогащает содержание занятий.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. Детям менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

*Характеристика внешних признаков утомления*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Внешние признаки | Небольшое | Среднее | Выраженное |
| Окраска кожи | Лёгкая | Значительная | Бледность или синюшность |
| Потливость | Незначительная | Большая | Чрезмерная |
| Выражение лица | Спокойное | Напряжённое | Страдальческое |
| Характер дыхания | Учащённое, ровное | Учащённое, периодически глубокие вдохи и выдохи | Резко учащённо, поверхностное или аритмичное |
| Координация движений, внимания | Чёткое выполнение команд | Неуверенные движения, нечёткое выполнение команд | Дрожание конечностей, отставание в ходе от группы |
| Жалобы | Нет | Усталость, боль в мышцах, сердцебиение | Головокружение головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость |

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе группы окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

Учитывая интересы учащихся, воспитатель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели - обеспечению активного отдыха учащихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

Вместе с тем, физкультурные занятия в продлённом дне не должны быть отданы на самотёк. Наоборот, ими следует умело управлять, руководить, направляя действия ученического коллектива, поощряя инициативу. Для этой цели важно тщательно продумывать содержание формы занятий и, учитывая интересы учащихся постоянно наблюдать за их отношением к тем или иным видам физических упражнений, чаще разнообразить набор подвижных, народных и спортивных игр.

При проведении физических упражнений, подвижных, народных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом «змейкой», с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность препятствий выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько обще развивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятий. Например, провести с учащимися одну-две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных учащимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры.

Время для спортивного часа выделяется исходя из примерного режима продлённого дня, предусматривающего пребывание детей на открытом воздухе, занятия играми, прогулки.

Учащиеся I - III классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления. В числе различных упражнений для этого возраста могут быть рекомендованы знакомые им по уроку физической культуры:

♦ упражнения с большими и малыми мячами: подбрасывание и ловля, удары мяча об пол и стенку, перебрасывание мяча друг другу в кругу, парах, шеренгах, колоннах и т.д.;

* ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный);
* бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением  
  несложных препятствий, с изменением направления но сигналу, в нарах с  
  различными передачами мяча;
* прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега, в высоту через верёвочку;

♦ метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.

При проведении физкультурных занятий воспитателю следует широко применять скакалки, мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, число которых должно соответствовать количеству учащихся в группе.

Однако в основе занятий с учениками I - III классов должны быть подвижные и народные игры. Лучше, если в числе используемых игр будут те, которые известны детям по урокам физической культуры и пользуются у них наибольшим интересом. Допустимо применение и незнакомых игр, но только увлекательных и с простыми правилами. На одном занятии не следует проводить более 2-3 игр.

При плохой погоде спортивный час можно проводить в помещении учебного заведения, в рекреациях. В этих случаях используются игры низкой и средней интенсивности.

Учащиеся этого возраста любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25-30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке до 25 метров, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность. Разумеется, все эти виды простейших соревнований проводятся в игровой форме и не должны требовать специальной подготовки. Для них интересны также спортивные различные развлечения и аттракционы: катание на самокатах, велосипедах, набрасывание колец, удочка, кегли и др.

Полезны и интересны занятия на воздухе зимой: катание на лыжах и коньках, различные игры с зимним инвентарём. Мальчики могут играть в хоккей с шайбой и мячом, причём по этим видам желательно проводить простейшие соревнования. Однако зимой не следует ограничиваться занятиями лыжами, коньками, санками, хоккеем.

Можно и нужно заниматься и другими перечисленными выше упражнениями, но для этого надо соответственно подготовить площадки (утрамбовать снег или очистить от снега).

Предлагаем примерные варианты планирования занятий спортивного часа для учащихся I - III классов:

***Весенне-осенний период***

**Вариант 1**

Организованный выход, построение.

Равномерный бег с изменением направления и перепрыгиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 20-30 см (1-3 мин.).

Комплекс обще развивающих упражнений в движении:

* руки через стороны вверх - вдох, то же вниз выдох (4-6 раз);
* круги руками вперёд и назад (по 10 раз);
* руки на пояс, ходьба в приседе - гусиный шаг (15-20 секунд);
* подскоки толчком двумя в приседе (15-20 секунд).

Подвижные игры.

Самостоятельные игры и развлечения по интересам («классики», прыжки со скакалкой, «резинка», футбол, хоккей с теннисным мячом и др.).

**Вариант 2**

Организованный выход, построение.

Подвижные игры.

Самостоятельные игры и развлечения по интересам.

***Зимний период***

**Вариант 1**

Организованный выход, построение.

Ходьба на лыжах в равномерном темпе (10-15 минут).

Эстафета на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми обегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету.

Катание с горок. Вариант 1 - проехать между лыжными палками, параллельно установленными на склоне («ворота»). Вариант 2 - объезжать лыжные палки (3-4 шт.), установленные последовательно в одну линию на дистанции от старта к финишу (возможно проведение соревнований на время).

Самостоятельные игры и развлечения по интересам с использованием  
санок, лыж, коньков и др.

**Вариант 2**

Организованный выход, построение.

Подвижные игры.

Самостоятельные игры и развлечения по интересам.