

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Е. В. ОСИПЕНКО, С. В. СЕВДАЛЕВ

**Научно-методические подходы к организации
спортивного часа в группах продленного дня**

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2016

УДК 796.011.3:373

Осипенко, Е. В.

Научно-методические подходы к организации спортивного часа в группах продленного дня / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 414 с.

ISBN 978-985-577-141-9

В монографии раскрываются вопросы организации, содержания и направленности физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня. На основе теоретико-методологического и опытно-экспериментального исследования впервые рассматривается проблема проектирования программно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей в группах продленного дня.

В работе значительное внимание уделено подвижным играм, развивающим возможности кардиореспираторной системы обучающихся; приведены планы-конспекты отдельных игровых занятий и другой практический материал.

Издание адресовано воспитателям учреждений общего среднего образования, учителям физической культуры и здоровья, преподавателям, аспирантам, магистрантам и студентам педагогических специальностей, руководителям и педагогам учреждений общего среднего образования, слушателям курсов повышения квалификации, научным сотрудникам, работникам детских оздоровительных лагерей.

Табл. 12; Ил. 39; Библиогр. 521.

Работа выполнена в рамках инновационного проекта «Внедрение модели формирования физического здоровья учащихся учреждений общего среднего образования средствами оздоровительной физической культуры»

Рекомендовано к изданию научно-техническим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» и советом учреждения образования «Гомельский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, М. Д. Кудрявцев,
доктор педагогических наук, профессор В. А. Барков,
доктор педагогических наук, профессор Е. П. Врублевский,

ISBN 978-985-577-141-9

© Осипенко Е. В., Севдалев С. В., 2016
© УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», 2016

Оглавление

Введение	6
Список условных обозначений	8
1 Особенности физического состояния учащихся I ступени образования	9
1.1 Особенности физического развития и функционального состояния учащихся I ступени образования	9
1.2 Возрастные особенности физической подготовленности учащихся I ступени образования	14
1.2.1 Методические указания, направленные на развитие двигательных способностей у учащихся I ступени образования	22
1.3 Сравнительный анализ заболеваемости школьников, проживающих в эконеприятных условиях	24
1.4 Двигательный режим и двигательная активность учащихся I ступени образования	33
2 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях общего среднего образования	44
2.1 Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	44
2.2 Формы физической культуры в режиме учебного и продленного дня учащихся I ступени образования	50
2.2.1 Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»	53
2.2.2 Учебные занятия «Час здоровья и спорта»	54
2.2.3 Утренняя гимнастика	57
2.2.4 Физкультурные минутки и физкультпаузы	68
2.2.5 Динамические перемены	103
2.2.6 Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом	107
2.2.7 Тематические прогулки на свежем воздухе в группе продленного дня	107
2.2.8 Физкультурно-оздоровительные занятия (спортивный час) в режиме группы продленного дня	114
2.2.8.1 Содержание и структура спортивного часа	114
2.2.8.2 Материальная база	124
2.3 Характеристика основных средств физического воспитания учащихся I ступени образования	126
2.4 Подвижные игры в группе продленного дня	129

2.4.1	Значение подвижных игр в физическом воспитании учащихся I ступени образования	131
2.4.2	Педагогические классификации подвижных игр	136
2.4.3	Педагогические основы применения подвижных игр в режиме продленного дня	149
2.4.4	Организация и методика проведения подвижных игр с детьми	155
3	Экспериментальное обоснование научно-методических подходов к организации спортивного часа в группах продленного дня	162
3.1	Цель, задачи, методы и организация исследования	162
3.2	Результаты социологических исследований	169
3.2.1	Отношение учащихся I ступени образования к физической культуре и физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в группе продленного дня	169
3.2.2	Отношение воспитателей учреждений общего среднего образования г. Гомеля к организации физического воспитания в группах продленного дня	171
3.3	Теоретическое обоснование программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования	175
3.3.1	Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня	179
3.3.2	Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования	183
3.4	Экспериментальная апробация программы физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся I ступени образования во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования	186
3.4.1	Физическая подготовленность учащихся I ступени образования, проживающих на территориях с различным уровнем радиационного загрязнения среды	186
3.4.2	Динамика уровня физической подготовленности и работоспособности у детей 8–9 лет	195
	Заключение	204
	Практические рекомендации	207
	Список использованной литературы	209
	Коротко об авторах	252

Приложение А Подвижные игры в помещении	254
Приложение Б Подвижные игры на улице	264
Приложение В Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня	276
Приложение Г Подвижные игры и элементы спортивных игр, рекомендуемые к использованию при проведении спортивного часа в группах продленного дня	289

Введение

Физическое состояние учащихся учреждений общего среднего образования в значительной степени характеризует их здоровье, состояние которого вызывает обоснованную тревогу [7]. Одной из важнейших причин создавшегося положения является все возрастающий дефицит их двигательной активности, который сегодня в основной массе школьников далеко еще не достигает гигиенических норм [40, 78, 79, 94, 235, 297, 417, 432]. Недостаточная двигательная активность повышает риск негативных изменений в состоянии здоровья в 1,06–1,31 раза и в 1,19–3,68 раза – риск снижения гармоничности физического развития. Наиболее выраженное влияние этого фактора на состояние здоровья выявлено у студентов и школьников младших классов [7]. Вместе с тем, многими специалистами подчеркивается биологическое значение двигательной активности, в частности, в период развития организма [101, 191, 465]. Достаточный объем двигательной активности можно рассматривать как мощное профилактическое средство, направленное на формирование здорового организма на основе направленного использования средств и методов физического воспитания [74, 101, 162, 170, 191, 222, 307, 418, 465, 484]. Особенно восприимчивым является период младшего школьного возраста, в котором наиболее интенсивно происходит становление психофизиологического статуса личности [73, 170, 191, 222, 484]. Можно полагать, что посредством рационального воздействия на моторную функцию появляется возможность компенсации недостаточной двигательной активности детей и тем самым способствовать правильному развитию организма.

Авторами отмечено, что группы продленного дня (ГПД) в учреждениях общего среднего образования являются необходимой формой организации внеурочного времени учащихся младших классов, позволяют оказывать действенную помощь семье и детям, формируя воспитывающую образовательную среду. При этом ГПД посредством физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками предоставляет большие возможности для успешного решения проблемы умственной перегрузки учащихся, рациональной организации их физического и трудового воспитания, увеличения двигательной активности и повседневного активного отдыха [82, 371, 378].

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что в практике физического воспитания учащихся I ступени образования фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для ГПД, в частности, для детей, проживающих в неблагоприятных

экорационных условиях, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

При этом следует отметить, что при их разработке методически обоснованное, систематическое использование физических упражнений с учетом гетерохронности развития систем организма, а также сенситивных периодов должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только такие физические упражнения способны расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

Создавшаяся проблемная ситуация между необходимостью качественного проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в группах продленного дня и их слабым программно-методическим обеспечением, отсутствием надлежащего педагогического контроля за физическим состоянием учащихся I ступени образования, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры, что и определило выбор данной тематики исследования.

В данной монографии представлены результаты диссертационного исследования «Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня», результаты выполнения НИР БРФФИ № Г15М-089 (2015–2016 гг.) «Автоматизированный мониторинг физического состояния и повышение резервных возможностей кардиореспираторной системы учащихся учреждений общего среднего образования», а также результаты инновационного проекта «Внедрение модели формирования физического здоровья учащихся учреждений общего среднего образования средствами оздоровительной физической культуры» (2014–2016 гг.).

Отдельные концептуальные положения работы, промежуточные исследования публиковались в научных изданиях, докладывались на научно-практических конференциях, конгрессах и симпозиумах. Материалы исследования внедрены в образовательный процесс ГУО «СШ № 7 г. Гомеля», ГУО «СШ № 28 г. Гомеля», ГУО «СШ № 31 г. Гомеля», ГУО «СШ № 43 г. Гомеля», ГУО «Козенская средняя школа Мозырского района», УО «ГГУ им. Ф. Скорины».

Авторы считают своим приятным долгом выразить благодарность администрации средних школ г. Гомеля и области, а также педагогам этих учреждений за оказанное содействие.

Список условных обозначений

ГПД – группа продленного дня

ДА – двигательная активность

ЧСС – частота сердечных сокращений

МПК – максимальное потребление кислорода

АЭС – атомная электростанция

РЗС – радиационное загрязнение среды

ЭГ – экспериментальная группа

КГ – контрольная группа

n – количество человек

\bar{X} – среднее арифметическое

σ – стандартное отклонение

m – ошибка среднего арифметического

t – критерий Стьюдента

1 Особенности физического состояния учащихся I ступени образования

1.1 Особенности физического развития и функционального состояния учащихся I ступени образования

Младший школьный возраст (с 7 до 11–12 лет) характеризуется ускоренными процессами психологического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма детей. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику развития [26, 276].

После завершения ростового скачка и до начала пубертатного увеличения отмечаются самые низкие темпы прироста длины и массы тела. С возраста 5–7 лет до 10–11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела. Увеличение длины и массы тела происходит таким образом, что ребенок «вытягивается», продолжает снижаться относительное содержание подкожного жира. Отчетливо начинают проявляться индивидуально-типологические конституциональные особенности телосложения. По пропорциям тела ребенок уже очень похож на взрослого, хотя по сравнению с полностью сформированными юношами и девушками его ноги еще относительно короче, у мальчиков более узкие плечи, а у девочек – бедра [26].

Абсолютные размеры черепа практически уже не отличаются от размеров черепа взрослых, причем черепные кости полностью сращены и дальнейшее развитие мозга может идти только путем качественных преобразований, и усложнения его структуры [166].

Позвоночник продолжает расти, завершается формирование его изгибов, поэтому в этом возрасте столь важно обращать внимание на осанку: в случае ее нарушения исправить положение дел в дальнейшем будет значительно сложнее. В этом плане очень важно удержание гигиенически правильной позы во время уроков, при чтении, просмотре телевизионных передач. Объем статической нагрузки, вызванной социальными условиями современной жизни, в этот период резко возрастает, что требует принятия специальных мер

со стороны родителей, учителей и врачей для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата [47].

Необходимо добавить, что в костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использованию физических нагрузок [166].

Скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая очень высокую подвижность и неустойчивость (при условии смены режимов мышечной деятельности).

Дети в возрасте 7–10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво (стационарно) поддерживать функциональную активность. У 6-летних детей такая способность возникает только в результате соответствующих тренировок, то есть постоянного упражнения тех или иных физиологических систем в разумных для данного возраста пределах. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей, – спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности – как умственной, так и физической. Так, на возраст 8–9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей, причем, сами дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества [26, 276].

Таким образом, младший школьный возраст предназначен для повышенной игровой двигательной активности, поэтому негативное влияние социально обусловленной гипокинезии в этом возрасте особенно значимо, и соблюдение рекомендованного гигиеническими нормами двигательного режима является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья детей [170, 393, 432, 443].

Происходит перестройка иннервационного аппарата мышц. На протяжении данного возрастного периода происходит перераспределение положения мышечных веретен в скелетных мышцах (от равномерного их расположения в мышце у новорожденных к сосредоточению веретен в концевых областях

мышц, где они подвергаются большому растяжению и, соответственно, точнее информируют мозг о движении мышц). До 11–12 лет происходит также созревание нервно-мышечных синапсов, улучшается проведение моторных команд [97, 455].

В этот период жизни детей во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. Отмечается, что только к этому возрасту морфофункциональное развитие ребенка достигает такого уровня, который способствует длительному поддержанию работоспособности [3, 97, 165, 305].

Особенностью обменных процессов в младшем школьном возрасте является преобладание анаболических процессов (ассимиляции) над катаболическими (диссимиляции). Растущему организму требуются повышенные нормы поступления питательных веществ, особенно белков. Поэтому для детей характерен положительный азотистый баланс, то есть поступление азота в организм превышает его выведение. Также для детей данного возраста в связи с большой интенсивностью обменных процессов характерна более высокая, чем у взрослых, потребность в воде и витаминах. Необходимо постоянное поступление в организм минеральных веществ: для роста костей (кальций, фосфор), для обеспечения процессов возбуждения в нервной и мышечной ткани (натрий и калий), для образования гемоглобина (железо) и другое [305, 322, 395].

Быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарные состояния вообще связано, в первую очередь, с расширением резервных возможностей большинства функций. Возрастное снижение интенсивности обменных процессов и параллельное уменьшение активности транспортных систем (частоты сокращений сердца и дыхания и другое) в покое определяет снижение нижней границы (базального уровня) функционального диапазона. С другой стороны, это отражает экономизацию функций, а также обеспечивает расширение функционального диапазона, поэтому максимальный уровень сохраняется весьма высоким. Так, максимальная частота сокращений сердца у детей этой возрастной группы по-прежнему достигает 200–210 уд/мин. В то же время в покое у мальчиков 7 лет она составляет 91,2 уд/мин, а к 10 годам снижается до 78,7 уд/мин. Выраженное в этом возрастном периоде преобладание симпатических влияний на сердце обуславливает высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) очень лабильна,

легко изменяется при любых внешних раздражениях (испуге, различных эмоциях, физических и умственных нагрузках). Противоположные влияния парасимпатического (блуждающего) нерва на сердце заметно усиливаются к младшему школьному возрасту, вызывая снижение ЧСС в состоянии покоя [395].

Немалую роль в этом возрасте играет увеличение ударного объема сердца и дыхательных объемов, что значительно расширяет резервные возможности организма в условиях напряженной деятельности и адаптации.

Минутный объем крови у 6–11-летних детей примерно в 2 раза меньше, чем у взрослых. Небольшие размеры сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый систолический (ударный) объем крови (20–30 мл), а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов – низкий уровень артериального давления [304, 503].

Частота дыхания у детей повышена и постепенно снижается с возрастом, однако в силу их высокой возбудимости чрезвычайно легко нарастает при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, повышении температуры и других воздействиях. Дыхание часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Вплоть до 11-летнего возраста отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания [26, 234, 409, 509, 517].

Такие показатели, как длительность задержки дыхания, максимальная вентиляция легких, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяются у детей с 5-летнего возраста, когда они могут сознательно регулировать дыхание. Жизненная емкость легких в младшем школьном возрасте в 2 раза меньше, чем у взрослых. В возрасте 7–11 лет отношение ЖЕЛ к массе тела (жизненный индекс) составляет 70 мл/кг (у взрослого – 80 мл/кг) [97, 395, 504].

Минутный объем дыхания на протяжении младшего школьного возраста постепенно растет. Этот показатель за счет высокой частоты дыхания у детей меньше отстает от взрослых величин и составляет в 4 года 3,4 л/мин, в 7 лет – 3,8 л/мин, в 11 лет – 4–6 л/мин [456].

Продолжительность задержки дыхания у детей невелика, так как у них очень высокая скорость обмена веществ, большая потребность в кислороде органов и тканей детского организма и низкая адаптация к анаэробным условиям. У них очень быстро снижается содержание оксигемоглобина в крови и уже при его содержании 90–92 % в крови задержка дыхания прекращается (у взрослых задержка дыхания прекращается при значительно более низком содержании оксигемоглобина – 80–85 %, а у адаптированных спортсменов – даже

при 50–60 %). Поэтому длительность задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) в возрасте 7–11 лет составляет порядка 20–40 с (у взрослых – 30–90 с), а на выдохе (проба Генча) – 15–20 с (у взрослых – 35–40 с) [395, 454, 456].

Величина максимальной вентиляции легких составляет в младшем школьном возрасте всего 50–60 л/мин (у нетренированных взрослых людей она порядка 100–140 л/мин, а у спортсменов – 200 л/мин и более) [296, 456].

Известно, что с 7–8 лет начинают проявляться половые различия в показателях внешнего дыхания: у мальчиков ниже частота дыхания, больше глубина дыхания, ЖЕЛ, МОД, дыхание более экономично. Хотя экономичность работы кровообращения и дыхания в младшем возрасте еще не так велика, как у взрослых, их согласованность очень высока [395].

В младшем школьном возрасте совершенствуется терморегуляция. Формируются механизмы физической терморегуляции, то есть способность организма поддерживать постоянство температуры тела не за счет производства добавочного тепла, а за счет ограничения теплоотдачи через поверхность кожи. К 10 годам у ребенка этот механизм настолько сформирован, что по своей эффективности мало отличается от подобного механизма у взрослого [409].

С переходом к младшему школьному возрасту границы терморегуляции расширяются, а механизмы теплообмена совершенствуются. Нарастание мышечной массы улучшает теплоизолирующие свойства покровов тела, совершенствование сосудистых реакций облегчает регуляцию теплообмена на поверхности кожи. Улучшается регуляция потоотделения, уточняется информация от терморцепторов тела и деятельность центров терморегуляции. Все это позволяет лучше поддерживать постоянство температуры тела в различных условиях среды и при разных формах деятельности. Поэтому дети младшего школьного возраста по сравнению с дошкольниками меньше подвержены перегреванию и переохлаждению, однако их устойчивость к изменениям температурных режимов все еще недостаточно совершенна [177, 456].

Таким образом, все элементы, составляющие сложнейшую функциональную систему аэробного энергообеспечения функций организма, соответствуют друг к другу и взаимодействуют оптимальным образом. Не вызывает сомнения, что такая тонкая регуляция взаимодействия физиологических процессов не может

быть реализована без соответствующего уровня зрелости и тренированности центрального аппарата управления.

1.2 Возрастные особенности физической подготовленности учащихся I ступени образования

Основными показателями физической подготовленности детей младшего школьного возраста являются уровни развития физических качеств, зависящие от функционирования анатомо-физиологических систем организма [33, 41, 65, 98, 105, 477, 480].

В анализируемой литературе многократно констатируется, что функциональные возможности младших школьников значительно уступают таковым взрослых. Однако прогрессирующее развитие детского организма и проявляющиеся в этом развитии периоды ускоренного созревания отдельных органов и систем позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств школьников и тем самым обеспечивать необходимые уровни их физической подготовленности [62, 141, 251, 257, 419, 471, 489].

В отечественной теории и методике физического воспитания младший школьный возраст признается наиболее благоприятным для воспитания основных физических качеств. Вместе с тем, наиболее адекватным возрастным особенностям школьников на этом этапе онтогенеза является процесс целенаправленного воспитания у них таких физических качеств и способностей, как выносливость, координация и быстрота [275].

Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты – время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте показатели быстроты у девочек и мальчиков не различаются, в младшем школьном возрасте они становятся лучше у мальчиков. Так, с 5-летнего до 10-летнего возраста время простой реакции у мальчиков сокращается с 286 мс до 203 мс, а у девочек – с 287 мс до 231 мс [466].

А.Г. Хрипкова [469] утверждает, что к семи годам у детей устанавливаются настоящая ходьба и бег с хорошо выраженным симптомом «полетности». Но двигательные условные реакции часто сопровождаются сопутствующими движениями рук, ног и туловища. В младшем школьном возрасте процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что приводит к быстрому развитию утомления.

Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц. В препубертатном периоде (около 10–11 лет) его прирост временно замедляется.

Скорость бега увеличивается и за этот период нарастает у мальчиков примерно в 1,5 раза. Различия в скорости бега у мальчиков и девочек до 10–11 лет оказываются несущественными, а затем скорость больше нарастает у мальчиков. Поэтому время выполнения скоростных упражнений для детей младшего школьного возраста не должно превышать 5–6 с (для взрослых оно составляет 10–15 с) [466].

Абсолютная мышечная сила в младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием крупных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно, однако основной прирост мышечной силы происходит после переходного периода онтогенеза (с 14 лет) [466].

По данным Э.А. Городниченко [126] для сгибателей кисти, как и для остальных групп мышц характерно постоянное повышение с возрастом абсолютных показателей силы. Другие авторы [15, 55, 232] отмечают, что у девочек 8–15 лет существенный прирост обнаружен с 9 до 10 лет по силе мышц кисти и спины, с 10 до 12 идет мышц спины и ног.

Кроме рассмотренных особенностей развития максимальной силы не менее важной является динамическая сила и одна из ее разновидностей – взрывная сила. Она определяется, как способность проявлять большие величины усилий в наименьшее время [241, 283], что характерно для скоростно-силовых упражнений.

Результаты исследований показывают поступательное, но неравномерное, зависящее от возраста и пола детей изменение

взрывной силы. Так, например, высота прыжка вверх у девочек непрерывно улучшается до 12–14 лет, затем следует стабилизация результатов и даже их уменьшение [158].

У мальчиков среднегодовые показатели взрывной силы с возрастом повышаются, достигая своего максимума в 15–17 лет. Статистически достоверные приросты взрывной силы зафиксированы у девочек в возрасте 8–10 и 11–14 лет, у мальчиков в 11–12 и 13–15 лет.

В младшем школьном возрасте начинает увеличиваться и общая выносливость (длительность бега со скоростью 70 % от максимальной), когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения МПК. В возрасте от 7 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50 % от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100 % максимальной мощности).

Статическая выносливость в период с 8 до 10 лет увеличивается на 40–50 % в сравнении с дошкольным возрастом, однако ее интенсивное увеличение происходит в более старшем возрасте.

Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. В ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты.

Морфологически развитию ловкости у детей младшего школьного возраста способствуют созревание высших отделов мозга (особенно третичных полей коры больших полушарий), совершенствование центральной регуляции моторных функций (налаживание регуляции мышц-антагонистов, межмышечной координации и другое) и улучшение функций скелетных мышц (более быстрое развертывание механических реакций при возбуждении мышечных волокон и другое).

Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет – в младшем и среднем школьном возрасте. Совершенствование функций лобных долей в младшем школьном возрасте обеспечивает рост обучаемости детей, ускоряет формирование двигательных навыков, улучшает процессы программирования и предпрограммирования, внесения коррекций в моторные программы, повышает способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные признаки, усиливает речевую

регуляцию движений. Все это с возрастом улучшает проявление ловкости у детей.

Одной из форм проявления ловкости является точность пространственной ориентировки. В литературе имеются данные, характеризующие хорошую точность двигательной ориентировки у детей при выполнении ходьбы, прыжков в длину с места, метания предмета в цель с закрытыми глазами [102].

Несмотря на то, что ребенок начинает ходить в конце первого или в начале второго года жизни, совершенствование способности правильно ориентироваться в пространстве продолжается еще многие годы и лишь в 12-летнем возрасте достигает показателей, близких к показателям взрослых людей [62].

Наиболее интенсивное развитие функций динамического равновесия происходит у детей в возрасте 7–10 лет. Так, например, если у детей до 10 лет в среднем за год величина отклонений от прямой во время бега уменьшается на 10,2 см, то после 10 лет – на 3,7 см [263].

Пространственная точность движений изучалась также на примере прыжка в длину с места. Результаты исследований показали, что точность приземления носками стоп на меловую черту в возрастной период с 4 до 16 лет увеличивается в 5 раз. Наибольшее увеличение точности отмечается в возрасте 4–6 лет. Аналогичный характер улучшения пространственной точности выявлен и при метании в цель [102].

Гибкость является одним из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного и младшего школьного возраста.

Определяют гибкость прежде всего эластические свойства мышц и связок, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. Размах движения лимитирован в первую очередь напряжением мышц-антагонистов. В силу этого реальные показатели гибкости зависят в решающей мере от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

Различают активную и пассивную гибкость, возрастным особенностям развития которых посвящен ряд исследований [59, 96, 351]. Анализ полученных данных свидетельствует о неравномерной динамике показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек в период 7–17 лет. У мальчиков гибкость значительно возрастает с 7 до 10 лет. В 11–13 лет темпы увеличения подвижности позвоночного столба замедляются, а с 14 лет опять начинается более активный прирост,

достигая максимальных величин 15-летних. В 16–17 лет подвижность позвоночника уменьшается, снижаясь до уровня, который был у 9-летних детей.

У девочек в период с 7 до 14 лет показатели подвижности позвоночника постоянно улучшаются. Наибольшее увеличение гибкости отмечено с 10 до 14 лет. Самые высокие показатели подвижности позвоночного столба зафиксированы у 14-летних девочек. Однако в дальнейшем, к 17 годам, эти показатели уменьшаются и становятся такими, как у 11-летних девочек [434].

Реакции вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках у детей младшего школьного возраста также имеет свои отличительные особенности.

Так, дети младшего школьного возраста при физических нагрузках отличаются быстрым вработыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте характерны малая выраженность устойчивого состояния и быстрое развитие утомления. Для них непереносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки. Эффективность механической работы низка: КПД их составляет всего 10–12 % (тогда как у нетренированных взрослых – 20–25 %, а у спортсменов – порядка 30–35 %).

В данном возрасте дети легче переносят нагрузки аэробного характера и мало адаптированы к анаэробной работе. Однако аэробные возможности их еще недостаточны. Высокий расход кислорода, обусловленный интенсивным энергообменом, требует постоянного быстрого притока кислорода. В добавок к этому кислородная стоимость работы у детей из-за несовершенства двигательных навыков и недостаточной координации движений выше, чем у взрослых. С этими высокими потребностями в кислороде не справляется кислородтранспортная система. Неэффективное дыхание, малая величина систолического объема крови, низкая кислородная емкость крови не обеспечивают должного удовлетворения кислородного запроса. Также отмечается, что 1 литр кислорода у младших школьников извлекается из 5 литров альвеолярного воздуха (у взрослых – всего из 3,5 литра) и из 12 литров крови (у взрослых – из 8 литров). При малом объеме сердца и легких дети на физические нагрузки реагируют значительным повышением частоты сердцебиений и дыхания.

Величина систолического объема крови у детей младшего школьного возраста повышается при интенсивной работе до 70 мл, минутный объем крови достигает 13–15 л/мин, при этом ЧСС может повышаться до 240 уд/мин и более. Важной особенностью

регионарного кровообращения является большее увеличение ЧСС, систолического и минутного объема кровотока при работе ногами, чем при работе руками. При этом работа руками в большей степени вызывает повышение ЧСС, а работа ногами – систолического объема крови. Адекватные нагрузки для детей младшего школьного возраста при работе руками в 2–2,5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами. У тренированных детей минутный объем крови при стандартных нагрузках быстрее достигает рабочего уровня, эти сдвиги более экономны и быстрее восстанавливаются по сравнению с изменениями минутного объема крови у нетренированных детей.

Рабочие изменения артериального давления из-за низкой мощности сердечной мышцы, малого систолического объема крови, относительно широкого просвета и высокой эластичности стенок сосудов сравнительно небольшие (до 150–160 мм рт. ст.). Минутный объем дыхания у детей 8–11 лет увеличивается при работе до 50–60 л/мин, однако при небольшой глубине дыхания резко нарастает частота дыхания.

Игры и эстафеты за счет высокой эмоциональности детей вызывают резкое нарастание ЧСС и изменения дыхания. Повышение мощности нагрузки вызывает у младших детей гораздо большее увеличение ЧСС и частоты дыхания, чем у более старших. Часто (в 12–13 % случаев) в состоянии покоя встречаются значительные дыхательные аритмии, которые исчезают при рабочем учащении дыхания до 30 уд/мин.

Дети младшего школьного возраста не переносят длительные интенсивные нагрузки, связанные с накоплением кислородного долга, и с задержкой дыхания. В их крови при задержке дыхания очень быстро падает содержание оксигемоглобина, поэтому непровольное прекращение задержки дыхания наступает при гораздо более высоких его концентрациях, чем у взрослых, обуславливая малую продолжительность подобных задержек.

Аэробные возможности детей нарастают с возрастом, увеличиваясь в абсолютных значениях МПК (л/мин) примерно до 15 лет. У мальчиков МПК составляет в 7–8 лет 1,0 л/мин, в 8–9 лет – 1,5 л/мин, в 9–10 лет – 1,6 л/мин, в 10–11 лет – 1,7 л/мин. Эти значения гораздо ниже, чем у взрослых. Однако относительные величины МПК (л/мин) у детей очень высоки, близки к показателям нетренированных взрослых лиц, а у некоторых детей даже превосходят их. В этом возрасте у мальчиков значения МПК превышают эти показатели у девочек [435].

Величина предельного кислородного долга у детей 8–11 лет не превышает 1,5–3 л. Это ограничивает возможности выполнения работы субмаксимальной мощности (такой, например, как бег на средние дистанции). При подобных нагрузках энергообразование идет за счет реакций гликолиза, но у детей эти реакции развиты недостаточно в связи с малыми запасами углеводов в организме и затруднениями в их мобилизации, поэтому быстрое снижение концентрации глюкозы в крови является лимитирующим фактором при данных нагрузках. При этом даже не накапливается в крови большого количества лактата – максимальная его концентрация у детей в 7–9 лет составляет только 9 мМоль/л, то есть вдвое ниже, чем у взрослых. Для развития анаэробных возможностей у детей младшего школьного возраста анаэробные нагрузки следует включать в занятия физическими упражнениями, не превышая 20% общего объема нагрузки.

Статические нагрузки вызывают негативные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей младшего школьного возраста. У них отмечается увеличение не только максимального, но и минимального артериального давления, что резко ухудшает условия кровоснабжения. В восстановительном периоде у детей сильно выражен феномен статических усилий – после рабочего увеличения функций дыхания и кровообращения. Такие реакции обнаруживаются даже при локальных статических усилиях, поэтому глобальные статические нагрузки детям данного возраста вообще противопоказаны.

Вращательные нагрузки также вызывают у детей младшего школьного возраста отличную от взрослых реакцию сердечно-сосудистой системы. У них по сравнению со взрослыми наблюдается большая доля парасимпатических эффектов (замедления ЧСС) и меньшая доля симпатических эффектов (учащением ЧСС), а также более частое отсутствие изменений ЧСС.

Поэтому наиболее адекватными для детей в данном возрасте являются кратковременные динамические нагрузки с небольшими интервалами отдыха, более длительные циклические упражнения невысокой мощности (аэробного характера) и скоростно-силовые упражнения.

В научной литературе имеются сведения о том, что в младшем школьном возрасте необходимо осуществлять разностороннюю физическую подготовку детей при соблюдении акцентированного воспитания у них «опережающих» в своем развитии координационных и скоростных способностей. Вместе с тем,

если проанализировать количественные показатели уровней развития основных физических качеств учащихся I ступени образования, обучавшихся 10–15 лет тому назад, и сравнить их с показателями современных школьников, то можно обнаружить что у последних эти показатели ниже, чем были у их сверстников в предыдущих десятилетиях. Е.П. Максачук [271] выявила тенденцию снижения выносливости у школьников в зависимости от длительности и интенсивности выполняемой работы. Автором установлено, что уровень развития выносливости у современных школьников понизился по сравнению с результатами выполнения тестов в 1980 г. Так, учащиеся начальных классов отстают по показателям бега на 90 с в среднем на 10,9 %, а в 6-минутном беге – на 11,2 %; в беге за 35 мин – на 40 %.

Анализ научно-методической и специальной литературы по физическому воспитанию школьников свидетельствует, что развитие выносливости несет важные образовательные, оздоровительные, и воспитательные функции, способствует совершенствованию двигательной деятельности, улучшает физическую подготовленность, повышает функциональные показатели, формирует значимые личностно-общественные, морально-волевые качества учащихся. В то же время выявлено, что развитию выносливости в начальных классах отводится недостаточное внимание.

Н.В. Полянская [214] отмечает, что более 26 % современных учащихся I ступени образования находятся по своим показателям физического развития ниже границ среднего уровня развития.

Таким образом, следует озвучить сложившееся противоречие, когда, с одной стороны, младший школьный возраст определяется как наиболее благоприятный для повышения физической подготовленности учащихся, а с другой, уровень этой подготовленности в целом неудовлетворителен, даже по сравнению с таковым предшествующего поколения. Как показывает анализ научной литературы, попытка «снятия» этого противоречия в современных учреждениях общего среднего образования осуществляется в основном за счет интенсификации уроков физической культуры, значительного увеличения в них доли задач, связанных с преимущественным развитием физических качеств [87]. В то время, как данные научных исследований [60], подтвержденные практическим опытом, свидетельствуют о том, что путь становления двигательных умений и навыков и их вегетативных компонентов, а с ними и достижение оздоравливающего эффекта от физической нагрузки требует значительно большего времени, чем это

предусмотрено школьной программой. Другими словами, недостаточная физическая нагрузка минимизирует этот эффект и негативно влияет на здоровье обучающихся.

1.2.1 Методические указания, направленные на развитие двигательных способностей у учащихся I ступени образования

Для усиления деятельности кардиореспираторной системы учащихся, на основании анализа научно-методической и специальной литературы, рекомендуется использовать на уроках физической культуры и здоровья, обязательных факультативах «Час здоровья и спорта», а также спортивных часах в группах продленного дня прыжки со скакалкой, различные виды бега, танцевальные шаги, акробатические упражнения.

Для развития основных мышечных групп необходимо повышать функцию внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег, особенно бег на время.

Наши исследования [333, 334, 337, 341, 343] показали, что в развитии у детей отстает силовой показатель, тогда как в младшем и среднем возрастах применение физических упражнений должно быть направлено на гармоническое развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки.

Для развития силы как двигательного качества необходимо использовать набивные мячи, палки гимнастические, упражнения в парах с сопротивлением партнера, лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями начиная с 1-го класса, только следует помнить, что возможности учащихся I ступени образования в проявлении силы невелики и возрастают к 10–12 годам.

При выполнении силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп и постепенно включать в работу все более крупные мышцы.

Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом следует уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины.

На основании опыта педагогов и собственного практического опыта рекомендуем использовать на уроках физической культуры и здоровья, часах здоровья и спорта, а также спортивном часу в ГПД для развития силовых физических качеств следующие упражнения: с набивными мячами и гантелями (различные массы); парные упражнения с партнерами (с 5-го класса); перетягивание каната; подтягивание на высокой перекладине (со 2-го класса мальчики) и на низкой из виса лежа (со 2-го класса девочки); лазание по канату (с 3-го класса); подъем и переноска грузов (матов, инвентаря); упражнения на гимнастических снарядах, предусмотренные школьной программой по физическому воспитанию; висы и упоры; статические упражнения, подъемы силой, прыжком и другое.

Для улучшения и повышения ЖЕЛ могут быть рекомендованы упражнения на выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость развивается циклическими упражнениями (бег), спортивными играми. Специальная – при продолжительной работе и проявляется преимущественно в быстроте и силе (бег на 20, 60, 80 м (сериями); упражнения с отягощением).

Упражнения на выносливость должны сочетаться с правильным дыханием.

Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса, не превышающая двукратное увеличение величины пульса до начала выполнения упражнений.

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них – одна из важнейших задач физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов. Достижения учащихся в основных движениях определяют в основном качество постановки работы по физической культуре в учреждении образования.

1.3 Сравнительный анализ заболеваемости школьников, проживающих в эконеприятных условиях

Здоровье населения – одно из главных условий успешной реализации стратегии социально-экономического развития Республики Беларусь. Важнейшей целью государства в области охраны здоровья является снижение уровня заболеваний, распространение которых несет главную угрозу здоровью граждан и национальной безопасности [127, 478].

Состояние современной окружающей среды является одной из ведущих причин ухудшения здоровья детского населения страны. За последнее десятилетие уровень общей детской заболеваемости повысился в 1,5 раза при достоверном росте тяжести заболеваний и закономерном сокращении общей численности детей [43, 327]. По официальной статистике НЦЗД РАМН, число здоровых детей снизилось с 45,5 до 33,9 % с одновременным двукратным увеличением хронической патологии и инвалидности [328].

Более тридцати лет минуло со дня катастрофы на Чернобыльской АЭС, однако чрезвычайно сложные и масштабные задачи, поставленные перед наукой, до сих пор еще далеки от своего решения. Многие из наиболее значимых радионуклидов уже распались. В ближайшие десятилетия ^{137}Cs по-прежнему будет иметь наибольшее радиологическое значение, а следующим по важности изотопом будет ^{90}Sr . В более долгосрочной перспективе (от сотен до тысяч лет) останутся только изотопы плутония и америций-241, хотя их уровни активности радиологически не значимы. При этом, на некоторых ограниченных территориях с высоким уровнем выпадения радионуклидов (части Гомельской и Могилевской областей в Беларуси; Брянской области в России; Житомирской и Ровенской областей в Украине), по-прежнему, могут быть оправданными контрмеры и экологическая реабилитация [285, 497, 512, 513, 519, 520, 521].

Авторами [201, 487] отмечено, что общая площадь загрязнения радиоцезием Республики Беларусь постепенно уменьшается. Так, в 1986 году цезием-137 с плотностью выше 1 Ки/км² было загрязнено 23 % территории республики, а в 2001 – 21 %. В 2046 году эта величина составит, приблизительно, 10 % (то есть уменьшится в 2,4 раза по сравнению с первоначальным загрязнением в 1986 году). Площадь загрязнения цезием-137 с плотностью 15 Ки/км² и более

будет сокращаться быстрее и к 2016 году станет в 3 раза меньше, а к 2046 году – в 10 раз меньше по сравнению с 1986 годом. Для сравнения, в Украине оно составляет 5 %, России – 0,6 %.

Мониторинг радиационной обстановки на юго-западных территориях (ЮЗТ) Брянской области показал, что, несмотря на прошедшие от момента аварии на Чернобыльской АЭС годы, радиоактивность по основным долгоживущим радионуклидам (цезию-137 и стронцию-90) остается достаточно высокой и коренного перелома в сторону улучшения пока не наступило, что служит дополнительным дозообразующим фактором, влияющим на состояние здоровья населения [128, 129]. В связи с повышенным уровнем содержания радионуклидов в окружающей среде и продуктах питания за последние 20 лет (1990–2009 гг.) общая и первичная заболеваемость детского населения ЮЗТ Брянской области превышает как среднеобластные (на 23,9 и 15,6 %), так и общероссийские (на 14,7 и 8,6 %) показатели [444].

Человек, являясь социально-биологическим существом, постоянно живет и взаимодействует с окружающей средой, которая оказывает на него как положительное, так и отрицательное воздействие [254, 326, 379, 382, 506].

Чрезвычайно сложно оценить состояние здоровья детей и подростков, подвергшихся воздействию радиации, особенно при длительном, постоянном воздействии малых доз. Это связано с тем, что чаще всего ребенок подвержен влиянию комплекса неблагоприятных факторов, находящихся в разных взаимоотношениях между собой. Эти факторы, сочетаясь, могут усиливать действие друг друга [448].

В то же время данные, указывающие на причины и закономерности роста заболеваемости детского населения, определяющие иерархичность (распределение по степени агрессивности) современных техногенных факторов среды, отсутствуют [70, 300, 301, 438, 473].

Проживая на загрязненной территории, человек накапливает радионуклиды, которые воздействуют на его внутренние органы, количество аккумулированных в организме радионуклидов коррелирует с величиной плотности загрязнения территории, на которой проживает человек. Постепенно изменяя иммунную систему организма, облучение может приводить к снижению сопротивляемости по отношению к вирусам и инфекциям, к воздействию других неблагоприятных факторов внешней среды. В результате повышается уровень общесоматической заболеваемости или утяжеляется течение ряда обычных болезней [44, 249, 320, 440, 460, 486, 496, 497].

Как отмечают авторы [497] обычно при упоминании последствий аварии на ЧАЭС для здоровья людей имеют в виду возникновение раковых заболеваний. Однако раковые заболевания, какими бы серьезными они не были, далеко не исчерпывают все медицинские последствия Чернобыльской катастрофы. К примеру, заболевания кровеносной и лимфатической систем организма – одно из самых распространенных последствий радиоактивного загрязнения как для детей, так и для взрослых.

На территориях, подвергшихся чернобыльским радиоактивным выпадениям, весьма распространены заболевания эндокринной системы. Установлено, что щитовидная железа концентрирует до 40 % общего количества радионуклидов йода у взрослых и до 70 % – у детей [249]. Кроме того, гипофиз многократно (в 5–12 раз) концентрирует попавшие в организм радионуклиды йода. Оказалось, что эти две важнейшие эндокринные железы были переоблучены уже в первый, «йодный», период Чернобыльской катастрофы (первые несколько недель после аварии). Поскольку все остальные органы внутренней секреции (паращитовидная и вилочковая железа, эпифиз, поджелудочная железа и надпочечники) тесно связаны в гормональном балансе, то чернобыльское радиоактивное загрязнение повлияло на функционирование практически всех органов эндокринной системы.

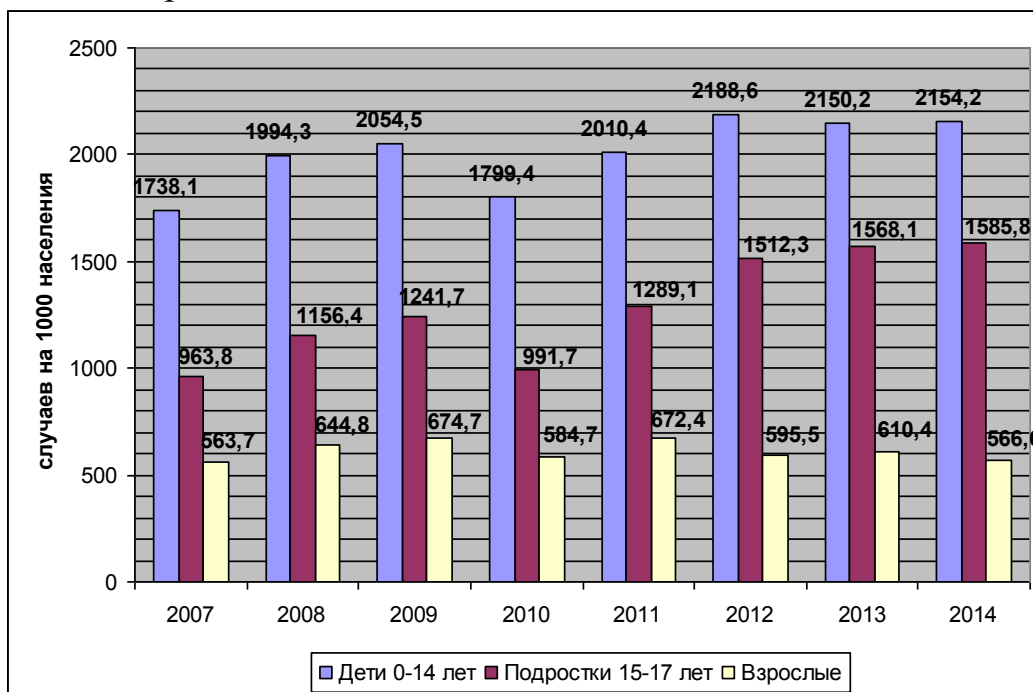


Рисунок 1 – Динамика первичной заболеваемости различных возрастных групп населения г. Гомеля (показатель на 1 000 человек)

Уровень первичной заболеваемости детского населения в 2014 году составил: 2154,2 на 1 000 детей (в 2013 г. – 2150,2), подросткового населения – 1585,1 на 1 000 населения (в 2013 г. – 1568,1), взрослого населения – 588,6 на 1 000 населения (в 2013 г. – 610,4) (рисунок 1).

В 2014 году наиболее частой причиной заболеваемости населения города, как и в предыдущие годы, являлись болезни органов дыхания. В структуре впервые выявленных заболеваний различных возрастных групп населения доля этой патологии колеблется. В структуре первичной заболеваемости болезни органов дыхания по возрастным группам распределились следующим образом: 36,46 % – у взрослых (в 2013 году – 39,84 %), 77,7 % – у подростков (в 2013 году – 78,9 %), 78,64 % – у детей (79,96 %). В различных возрастных группах частота данной патологии распределилась следующим образом: у взрослых она составляет – 6,59 %, у подростков – 39,3 %, у детей – 54,11 %. В сравнении с 2013 годом показатели остаются приблизительно на одном уровне, имея незначительную тенденцию к снижению [185].

Необходимо отметить, что у детского населения среди патологий органов дыхания преобладают пневмонии. Второе место в структуре заболеваемости среди взрослого, детского и подросткового населения занимают травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин (у взрослых – 10,07 % (в 2013 г. – 10,3 %) , у подростков – 4,37 % (в 2013 г. – 4,7 %), дети – 2,89 % (в 2013 г. – 3,14 %). В структуре первичной заболеваемости также отслеживается тенденция к снижению.

На третьем и четвертом местах у взрослого населения – болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани и болезни кожи и подкожной клетчатки; у подростков – болезни мочеполовой системы и болезни органов пищеварения; у детей – на втором месте инфекционные и паразитарные болезни, на третьем – травмы и отравления, на четвертом – болезни органов пищеварения [185].

Повсеместно на загрязненных радионуклидами территориях выявляется увеличение заболеваемости респираторных органов. Заболевания органов дыхательной системы (носовой полости, гортани, трахеи, бронхов и легких) – одно из первых видимых последствий ионизирующего облучения оно может проявляться от носовых кровотечений и першения в горле до рака легких. Частицы «чернобыльской пыли» из-за плохой растворимости оксидов урана в течение длительного времени остаются в легочной ткани. В первые дни после катастрофы заболевания верхних дыхательных путей (ротовая полость, глотка, трахеи) были связаны с воздействием радионуклидов, находящихся в газовой и аэрозольной формах. В этот

период наибольшее влияние на дыхательную систему оказали йод-131, рубидий-106 и церий-144 [249, 497]. В дальнейшем заболеваемость органов дыхания уже определялась попавшими в организм «горячими частицами», внешним облучением, а также в результате изменений иммунной и гормональной систем. По результатам проведенных исследований отмечается [497], что среди эвакуированных подростков (обследовано 2335 человек) через десять лет после катастрофы болезни органов дыхания занимали третье место в общей выборке заболеваемости (286,4 на 1000). На более загрязненных территориях выявлен значительный рост числа детей, диспансеризованных по поводу бронхиальной астмы. Здесь хроническая патология носоглотки у детей выявляется в 1,5–2 раза чаще, чем на относительно чистых территориях.

После аварии на Чернобыльской АЭС накопилось немало данных о том, что низкоуровневое ионизирующее облучение, существующее на загрязненных территориях, приводит не только к стохастическим, но и к детерминированным изменениям центральной и вегетативной нервной систем – радиационным энцефалопатиям [497]. Исследователи отмечают [249, 497], что на всех загрязненных радионуклидами территориях заметно возросла заболеваемость детей болезнями нервной системы и органов чувств.

В.Б. Масякин и А.Е. Океанов [279] констатируют, что в Республике Беларусь после аварии на ЧАЭС заболеваемость раком щитовидной железы также продолжает статистически значимо превышать среднереспубликанские уровни, причем не только среди лиц, которые были детьми и подростками в период воздействия радиойода, но и у всех категорий взрослого населения. Доказано, что в когорте лиц, облученных в детском возрасте в ранний послеаварийный период, не только рак щитовидной железы, но и доброкачественная узловатая патология щитовидной железы причинно связаны с облучением [373].

Структура заболеваемости детей Республики Беларусь в возрасте 0–17 лет по основным группам болезней (на 100 тыс. населения детского возраста) следующая: заболевания органов дыхания – 128905,9 (в 2010 г. – 135950,2), болезни кожи и подкожной клетчатки – 5435,2 (в 2010 г. – 6285,6), болезни глаза и его придаточного аппарата – 5152,2 (в 2010 г. – 4836,1), инфекционные и паразитарные болезни – 5799,5 (в 2010 г. – 5699,6), болезни уха и сосцевидного отростка – 4346,0 (в 2010 г. – 4189,7), болезни органов пищеварения – 3708,4 (в 2010 г. – 4221,8). Достаточно часто встречаются болезни уха – 2066,9, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани – 1579,6 (в 2010 г. – 1459,8), болезни мочеполовой системы –

1544,5 (в 2010 г. – 1715,3), психические расстройства и расстройства поведения – 1385,0 (в 2010 г. – 1513,3), болезни нервной системы – 790,9 (в 2010 г. – 975,7), болезни эндокринной системы – 654,0 (в 2010 г. – 711,6), болезни системы кровообращения – 637,9 (в 2010 г. – 684,0), новообразования – 279,6 (в 2010 г. – 279,7), болезни крови – 699,1 (в 2010 г. – 821,1) [416].

Аналогичная ситуация прослеживается в пострадавших от аварии на ЧАЭС регионах России и Украины. Так по данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, общая и первичная заболеваемость детского населения Брянской области за двадцатилетний период (1990–2009 гг.) возросла на 102,0 % и 88,1 %, РФ – на 77,0 % [221]. По данным, представленным на XV конгрессе педиатров России (14–17 февраля 2011 г.), 40 % детей рождаются больными или заболевают в период новорожденности и почти каждый десятый младенец появляется на свет недоношенным или с дефицитом массы тела. Более чем у 50 % подростков диагностированы заболевания, которые в дальнейшем могут отрицательно повлиять на репродуктивную функцию. Ежегодно 30 % юношей в возрасте 17 лет освобождается от военной службы по состоянию здоровья [239].

Е.А. Афанасьева [30] приводит следующие данные по показателям состояния здоровья подрастающего поколения России: лишь 20 % детей здоровы, 80 % – имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, высок процент хронической патологии.

На территориях Российской Федерации, наиболее пострадавших в результате аварии на ЧАЭС (Брянская, Калужская, Тульская, Орловская), многие исследователи указывают на ведущее место радиационного фактора в формировании детской раковой патологии, неблагоприятных изменений в щитовидной железе детей, тератогенных дефектов, нейроэндокринных заболеваний [220, 299, 387, 390, 453, 485, 514].

А.В. Корсаков [221] констатирует, что на территориях повышенной радиоактивности среды от ЧАЭС (Новозыбковский, Клинцовский и Злынковский районы) на фоне мощных техногенных воздействий (избыточное содержание диоксида серы, оксидов углерода и азота, углеводородов, летучих органических соединений и других) процессы роста и формирования детских и подростковых популяций, реакции сердечно-сосудистой системы, сенсомоторные и адаптационные реакции, протекают крайне искаженно и по многим показателям (заторможенность и повышенная частота ошибок на световые и звуковые раздражители, явная замедленность адаптации

зрительного анализатора к темноте (темновая адаптометрия) и скорости восстановления сердечно-сосудистой системы после нагрузки, повышенная частота вегето-сосудистых дистонических реакций) часто носят патологический характер, указывая на нарушения функциональной достаточности адаптационных систем.

На основании многофакторного дисперсионного анализа доказано, что проживание на экологически неблагополучных территориях сопровождается статистически значимым и достоверным ростом первичной заболеваемости детского населения по всем классам болезней за двадцатилетний период (1990–2009 гг.) при статистически значимом и достоверном влиянии радиационного и, в меньшей степени, токсического фактора окружающей среды. В частности, у детей и подростков, проживающих на территориях радиационного загрязнения Брянской области, выявлена системная однотипность факторзависимых экосистемных групп как в изменениях состояния здоровья (рост иммунной, нейроэндокринной патологии, терато-, канцерогенез и другое), так и в нарушениях физического развития и функционального состояния. В то же время наиболее массивными и наиболее зависимыми от радиационных воздействий является не заболеваемость населения, а отклонения от возрастных норм морфофункциональных показателей детей и подростков при условии обязательной экосистемной группировки обследуемых, с учетом экосистемных вариантов сочетания фоновых токсико-химических и радиационных воздействий [221].

Число «практически здоровых» детей (%) на загрязненных территориях Украины, несмотря на интенсивные медицинские и социальные программы, за период с 1986 г. по 2003 г. уменьшилось в 3,7 раз (с 27,5 % до 7,2 %), а число «постоянно больных» детей увеличилось с 8,4 % в 1986 г. до 77,8 % в 2003 г. Процент детей с хроническим заболеванием возрос с 8,4 % в 1986–1987 гг. до 77,8 % в 2004 г. [143]. При этом число здоровых детей на менее загрязненных территориях на протяжении последних 20 лет практически постоянно было выше 30 % [505]. По другим данным, число «практически здоровых» детей на загрязненных территориях Украины в период 1997–2005 гг. сократилось более чем в шесть раз – с 3,2 % до 0,5 % [510].

Некоторыми авторами установлена зависимость показателей фонда и потерь здоровья детского населения разных регионов Украины от уровня экологического потенциала окружающей среды: на территориях с большей техногенной нагрузкой (восточный регион, города-мегаполисы – г. Киев, г. Одесса) показатели фонда здоровья

детского населения меньше, а потери выше. Статистически достоверное снижение показателей фонда здоровья населения наблюдается на загрязненных (с экологической точки зрения) территориях, расположенных преимущественно возле автомагистралей [51].

О.А. Зройчикова [176] отмечает, что к окончанию начальной школы у учащихся наблюдается ухудшение ряда функциональных показателей здоровья: в 1,9 раза увеличивается число детей со сниженной остротой зрения, в 2,4 раза – с нарушением осанки.

Е.И. Степанова, Т.Я. Галичанская, И.Е. Колпаков, В.Г. Кондрашова [424] на основании результатов 11-летних исследований на Украине отмечают, что для позднего постчернобыльского периода наиболее характерной является трансформация функциональных расстройств в хронические патологические процессы, отличающиеся длительным, рецидивирующим течением с относительной резистентностью к проводимой терапии.

Авторами, проводившими цитогенетические обследования детей, проживающих на радиоактивно загрязненных территориях в связи с аварией на ЧАЭС или эвакуированных с этих территорий, отмечается нестабильность генома, выражающаяся в заметном увеличении величины хромосомных aberrаций, особенно aberrаций – маркеров радиационного воздействия (дицентриков и колец), которое в основном коррелирует с дозой облучения. Обнаруженные у части обследованных детей делетированные хромосомы и транслокации указывают на повышенный уровень риска онкологических заболеваний [247].

Согласно данным исследований Ю.Г. Антипкина [18], у украинских детей, проживающих в регионах с повышенным радиационным фоном, патология костной системы встречается в два раза чаще, чем у детей из «условно чистых» регионов. В то же время другие авторы [314] утверждают, что заболевания опорно-двигательного аппарата, основную долю которых составляют нарушения осанки во фронтальной плоскости, являются наиболее частыми видами нарушений здоровья у детей младшего школьного возраста.

Материалы Всеукраинского научно-практического симпозиума [366] свидетельствуют о том, что неблагоприятная экологическая ситуация, связанная с Чернобыльской катастрофой, производством химических веществ и загрязнения токсичными веществами окружающей среды, применением пестицидов в сельском хозяйстве привела к негативному воздействию на организм ребенка. У детей выявлено

угнетение иммунологической реактивности, повышение чувствительности к инфекциям, особенно вирусной природы, развитие аллергических заболеваний. При этом показатель заболеваемости детей Черниговской области является одним из самых высоких в Украине.

Ф.Б. Литвиным, В.Я. Жигало, Н.А. Хилькевич [250] выявлены региональные особенности функциональных возрастных изменений в районах загрязнения, характеризующиеся большей вариабельностью, увеличением ЧСС, наличием сосудистой дистонии (повышением или понижением уровня артериального давления), снижением насосной и сократительной функции желудочков, изменением тонуса сосудов.

Л.В. Рублева [392] отмечает, что у детей из экологически благоприятных регионов среди изученных функциональных отклонений в деятельности сердца наибольшее распространение имеют изменения сердечного ритма (синусовая аритмия, тахи- и брадикардия), а также нарушения внутрижелудочковой проводимости и реполяризационных процессов в миокарде. При этом у детей, проживающих в зонах радиоактивного загрязнения среды, отмечены частые случаи синусовой аритмии и брадикардии, удлинения электрической систолы, низковольтной ЭКГ и электрической альтернации. Частота практически всех изученных функциональных нарушений сердечной деятельности у детей, проживающих в зонах радиоактивного загрязнения среды, существенно выше по сравнению со школьниками из «чистых» регионов.

Исследованиями российских, белорусских, украинских и других ученых отмечено отставание в умственном и физическом развитии детей, проживающих на территориях с повышенным радиационным фоном, а также функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем их организмов [237, 314].

Таким образом, суммарно имеющиеся данные дают убедительную картину значительно ухудшенного (и ухудшающегося) состояния здоровья детей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, которые некоторые авторы определяют как «синдром экологической дезадаптации» [249, 405, 496, 497].

При этом выражен рост заболеваемости кардиореспираторной системы у детей, являющейся наиболее чувствительным индикатором любого неблагоприятного воздействия на организм ребенка. Отмеченные негативные тенденции характерны для детского населения Республики Беларусь, Российской Федерации и Украины [350].

1.4 Двигательный режим и двигательная активность учащихся I ступени образования

Существенные преобразования, происходящие во всех сферах жизни нашего общества, требуют качественно нового подхода, внесения корректировок в образовательный процесс учреждений общего среднего образования.

Укрепление здоровья и физических сил, развитие физических способностей, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков у детей, формирование интереса к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом у учащихся I ступени образования в настоящее время должны стать теми задачами, на решение которых направлена физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях общего среднего образования.

Среди многих факторов, влияющих на здоровье учащихся I ступени образования, на первом месте по интенсивности воздействия оказывается активная деятельность. В условиях, когда ребенок находится на протяжении 8–9 часов своего пребывания в школе ежедневно, особую опасность представляет гиподинамия, влекущая за собой разнообразные расстройства здоровья.

Двигательная нагрузка – наиболее управляемый фактор внешней среды, влияние которого должно быть направлено на оздоровление и стимулирование развития физиологических систем растущего организма. Обязательным условием рационально построенного двигательного режима является качественное разнообразие движений, сбалансированное в количественном отношении с индивидуальными потребностями и возможностями растущего организма.

Активный отдых учащихся носит коллективный характер, для него пригодными являются виды организованных занятий, входящих в систему оздоровительно-образовательных занятий на воздухе. В процессе разнообразной деятельности обеспечивается не только совершенствование физических данных, но и духовное обогащение детей.

Установлено, что степень влияния активного отдыха на работоспособность учащихся зависит не только от места, но также и от его продолжительности. В литературе имеются сведения о положительном влиянии отдыха, организованного в виде подвижных игр, продолжительностью в 1 час [144].

Образ жизни человека, его двигательная активность (ДА) значительно влияют на состояние его здоровья, физическую

и умственную работоспособность. В настоящее время в связи с развитием научно-технического прогресса, значительным уменьшением доли физического труда, мышечных усилий, прилагаемых при выполнении различных видов деятельности, в том числе и бытовых, возрастает угроза такого социального явления как гиподинамия [42, 81, 84, 124, 130, 155, 160, 161, 218, 399, 499]. Потребность организма в дополнительной мышечной деятельности становится с каждым годом все более и более актуальной. Признание этого факта выдвигает целый ряд задач, одной из которых является обоснование рационального режима ДА человека на различных этапах его жизни с позиций гигиены, психологии, педагогики, физиологии и биомеханики.

Однако чрезмерная ДА столь же вредна, как и гиподинамия [1, 2, 12, 42, 90, 93, 155, 368], ибо в этом случае функции организма не обеспечиваются восстановительными процессами в полной мере, что, в свою очередь, истощает иммунно-биологическую систему организма и увеличивает риск заболеваемости. В какой-то степени этим объясняется тот факт, что у 7–9 % юных спортсменов выявляются нарушения жизнедеятельности организма, обусловленные перенапряжением и нерациональной методикой тренировки [113, 253, 308, 324, 388]. Ряд авторов отмечают, что активная мышечная деятельность школьников, превышающая 2–4 часа в день, угнетает функционирование организма [54, 91, 370, 445, 468].

Как показывают исследования ряда авторов [12, 25, 36, 81, 104, 135, 255, 298, 368, 468], оптимальная ДА во многом способствует повышению физической и умственной работоспособности, совершенствованию морфо-функционального состояния организма, совершенствованию двигательных качеств и поддержанию их на определенном уровне, активному долголетию [80, 117, 131, 142, 195, 225, 231, 319, 500, 501, 516]. Следует отметить, что оптимальная доза (объем) ДА имеет как минимальные, так и максимальные границы, недостаток или превышение которых отрицательно сказываются на состоянии здоровья [90, 93, 159, 252, 398, 411, 433, 445, 468, 470, 491]. Пределы оптимального объема ДА относительно и динамичны. Наблюдения показывают, что суточный объем ДА детей и подростков с возрастом увеличивается, что, в свою очередь, в определенной мере отражает естественную биологическую потребность в движениях в пубертатный период. С другой стороны, в условиях современной школы, ДА учащихся постепенно уменьшается, что, по всей видимости, обусловлено увеличением учебных нагрузок в старших классах.

Такая же тенденция наблюдается и у взрослых. Необходимо отметить, что на двигательную активность оказывают влияние различные факторы: биологические (пол, возраст), социальные, климатические и другие. Так, например некоторыми авторами [38, 42, 66, 69, 71, 89, 194, 311, 396] отмечается тот факт, что у мужчин ДА несколько выше, чем у представительниц женского пола. Эти различия прослеживаются с самого раннего детства. По некоторым данным [16, 24, 36, 452, 491] ДА городских школьников значительно уступает сельским школьникам. Помимо этого обращают на себя внимание и суточные колебания ДА, которые распределяются по времени неравномерно. Это заметно у учащихся 1 и 2 смены [12, 14, 25, 36, 42, 213, 252, 253, 430].

Оценивая изменения двигательной активности (ДА) с возрастом, следует, прежде всего, обратить внимание на детей, поступающих в первый класс. До этого свободно проявляемая и автоматически саморегулируемая ДА сменяется в семилетнем возрасте состоянием гиподинамии [26]. По одним данным, ДА детей в связи с поступлением в школу снижается почти на 50 % [139], а по другим – на 90 % [204, 287]. Ограничение ДА, возникающее во время уроков, в полной мере не компенсируется увеличением нерегламентированных движений вне школы [385]. За сутки правильно развивающиеся и хорошо успевающие школьники первого класса совершают ежедневно в среднем 12 тысяч локомоций [479]. Такая явно недостаточная ДА неблагоприятно сказывается на росте и развитии учащихся, если не предпринимать меры по сохранению их прежней дошкольной двигательной активности [193, 469]. И. Нокер в 1955 г. отмечал, что для ребенка начало школьного возраста является критическим периодом, когда «играющий ребенок» превращается в «сидящего ребенка», это сразу отрицательно сказывается на процессах роста. У мальчиков и девочек в возрасте от 6 до 7 лет прирост в длину за год равнялся соответственно 7,4 и 5,4 см, а увеличение массы – 2,2 и 1,9 кг. У детей того же возраста, которые провели уже год в школе, эти показатели снизились соответственно до 4,2 и 4,5 см, 1,5 и 0,6 кг.

Как показывают многочисленные исследования [21, 439, 481], адаптация организма первоклассников к условиям школы происходит сравнительно медленно. Так, у мальчиков к весне отмечается снижение физической работоспособности. Ее подъем происходит лишь к началу обучения во втором классе [278]. Обращает внимание и усиление напряженности вегетативной нервной системы у учащихся первого класса к концу учебного года.

Однако нежелательные сдвиги в состоянии здоровья во время адаптации ребенка к условиям школы в первый год обучения можно избежать. Так, при режиме повышенной двигательной активности не наблюдается неблагоприятных изменений состояния здоровья у шестилетних детей, обучавшихся в первом классе при учебной нагрузке, равной четырем урокам по 35 мин. Не обнаружено также снижение темпов нарастания массы тела и физиометрических показателей. Напротив, отмечались положительные сдвиги в развитии основных двигательных качеств [469].

У здоровых, правильно развивающихся младших школьников, суточное число движений с возрастом постепенно нарастает из года в год, и это нарастание продолжается у девочек вплоть до 10-летнего возраста, у мальчиков тенденция к увеличению сохраняется и в последующие годы жизни [430].

Обращает на себя внимание тот факт, что хотя на протяжении всего периода младшего школьного возраста значительных изменений суточной двигательной активности не происходит [242], но в то же время происходит быстрыми темпами развитие двигательного аппарата [21, 450], увеличиваются физическая работоспособность и показатели двигательных качеств [415, 493], возрастает величина энергетических затрат на совершение локомоций. По-видимому, это связано с ходом онтогенетического развития в период второго детства.

Среди детей каждого возраста и пола отмечают дети с высоким уровнем ДА, выполняющие в день от 20 до 30 тысяч шагов, и малоподвижные с низким уровнем ДА, делающие менее 10 тысяч шагов в день. У малоподвижных детей по сравнению с подвижными сверстниками адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем снижены, особенно среди девочек [192]. Девочки в отличие от мальчиков проявляют меньшую активность в нерегламентированных видах мышечной деятельности. Поэтому для них следует применять больший объем организованных форм физического воспитания [242, 479].

Изменения в суточном объеме движений у учащихся I ступени образования находятся в зависимости от сезона года. Так, зимний период по сравнению с летним характеризуется снижением объема двигательной активности у младших школьников более чем в 2–3 раза [148, 306, 430]. Весной она повышается, а летом ее уровень наибольший. Так, в свободном режиме в летнее время дети 7–10 лет совершают за сутки в среднем от 12 до 16 тысяч локомоций [105, 265, 436, 463, 467].

К сожалению, проблема нормирования ДА в различные сезоны года в достаточной мере не разработана. Не решен вопрос и об оптимальной величине локомоций и характере двигательной активности во время организованных форм занятий в разные сезоны года. Стремление довести ДА зимой до уровня, который регистрируется летом, физиологически не оправдано. Специальные наблюдения и практика свидетельствуют о том, что при увеличении двигательной активности зимой средствами физвоспитания наблюдается временное увеличение суточной ДА, которое сменяется спадом и угнетением функций [479, 481].

Согласно рекомендациям Н.Т. Лебедевой [242] целесообразно проводить вводную гимнастику до уроков в школе. Она ускоряет вхождение в работу (вработывание), повышает физическую подготовленность детей, отдаляет время наступления утомления, возникающего при сохранении вынужденной позы за партой. Кроме этого, до начала урока реализованная потребность в движениях обеспечит более спокойное двигательное поведение ребенка во время занятий и необходимое на уроке внимание, что особенно важно в условиях раннего интенсивного обучения.

Физиологически неверно стремиться к сохранению неподвижной позы на протяжении всего урока. Там, где учитель пытается это сделать, он обнаруживает быстрое снижение внимания детей, появление произвольных движений, неадекватные поведенческие реакции [23]. Это свидетельствует о развивающемся утомлении. В данной ситуации оно вызвано длительным поддержанием неподвижной позы, то есть статическим напряжением мышц. Организованная ДА на уроке (использование наглядных пособий, работа группами, кратковременная работа стоя, применение физкультурных минуток и физкультпауз), приводящая к изменению позы 2–3 раза за урок, позволяет сохранить работоспособность учащихся I ступени образования в течение 35–45 минут [338].

Специфика многих уроков не позволяет существенно повысить непосредственно во время занятия, поэтому руководство школы должно создать условия, контролировать организацию и проведение малых форм физических нагрузок, реализовать поиск новых форм физкультурно-оздоровительных технологий.

Тщательные многолетние педагогические, физиологические и гигиенические исследования доказывают, что дети и подростки, обучающиеся в школе продленного дня, где повышена ДА, имеют достоверно более высокие показатели умственной

работоспособности, чем их сверстники, обучающиеся в обычной школе [469].

Оказывая неспецифическое действие, мышечная деятельность вызывает повышение тонуса коры головного мозга, создавая таким образом благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и выработки новых [482]. Ограничение двигательной деятельности у детей ведет к тому, что недостаточно развивается один из видов памяти двигательная. Потеря в движениях – это потеря в знаниях, умениях.

Недостаточная ДА четко обнаруживается в лингвистических, естественно-математических и художественных специализированных школах, где учащиеся получают дополнительные учебные нагрузки [430].

Уменьшение мышечных усилий при гиподинамии приводит к развитию в организме функциональных и морфологических изменений, которые представляют собой разновидность адаптационных сдвигов, и выражаются преимущественно в явлениях детренированности и школьной дезадаптации [216, 355]. При низкой ДА отчетливо выступают адренергические черты гомеостаза и угнетение холинэргических механизмов, в связи с чем снижается биологическая надежность и устойчивость организма человека и животного при значительных функциональных нагрузках и воздействиях неблагоприятных факторов окружающей среды, ограничиваются рабочие возможности организма [216, 355].

К наиболее специфическим проявлениям гиподинамии можно отнести уменьшение энергообмена и потребности в пище, развитие детренированности сердечно-сосудистой системы, в частности миокарда [147, 192, 412, 442], дистрофию мышечной ткани, перестройку жирового обмена с тенденцией к увеличению доли жирового компонента в массе тела, деминерализацию костной ткани [309]. Изменяется общая реактивность организма, снижается его устойчивость к инфекциям, уменьшается фагоцитарная активность лейкоцитов, активизируется условно патогенная аутомикрофлора, развивается астенизация, падает физическая работоспособность [402, 403, 404, 431].

Применительно к детям младшего школьного возраста мы можем говорить лишь об относительной гиподинамии, так как определенный минимум ДА ребенком реализуется в повседневной жизни. В то же время недостаточная ДА неблагоприятно сказывается на процессах роста и дифференцировки и в этом периоде онтогенеза.

Биологическая потребность в движениях (гигиеническая норма) реализуется посредством ежедневной двигательной активности

учащихся. Объем ежедневной и недельной двигательной активности учащихся I ступени образования должен обеспечиваться системой взаимосвязанных, рационально сочетающихся друг с другом, направленных на удовлетворение биологической потребности в движениях организационных формах физического воспитания, которая включает в себя:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- гимнастика до учебных занятий;
- учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;
- учебные занятия «Час здоровья и спорта»;
- спортивный час, продолжительность которого должна составлять не менее 45 минут, а для учащихся 1-го класса – 35 минут;
- тематические прогулки на свежем воздухе, продолжительность которых должна составлять не менее 1,5 часа;
- подвижные и народные игры на перерывах между учебными занятиями;
- занятия по интересам (игры (коллективные, свободные), посещение библиотеки, кружков);
- воспитательные занятия;
- физкультурные минутки и физкультурные паузы на учебных занятиях и во время самоподготовки в группе продленного дня;
- гимнастика перед и после дневного сна (для учащихся I класса);
- внеклассные формы занятий физической культурой и спортом;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и подвижными играми на пришкольных площадках, стадионе и другое [82, 184, 371].

Учебные занятия (уроки) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», учебные занятия «Час здоровья и спорта» в младшем школьном возрасте, регламентированные решением педагогических задач, характеризуются низкой двигательной активностью, которая в лучшем случае составляет 11–57 % от необходимой дневной нормы [64, 262, 264, 329]. В связи с этим Н.Т. Лебедева [244] отмечает, что в зависимости от задач и программного материала урока физической культуры и здоровья характер и объем двигательной активности учащихся I ступени образования существенно различается. При этом даже «однонаправленные» по содержанию занятия не могут в достаточной мере компенсировать необходимую дневную норму двигательной активности детей (таблица 1).

Вместе с тем, по мнению ряда авторов, суточный объем организованной двигательной активности должен быть не менее 2–2,5 часов, а недельной – 14 часов и составлять не менее 40 % общего времени пребывания учащихся в школе [9, 63, 105, 238, 261, 357].

Таблица 1 – Процентный объем движений, обеспечиваемый уроками физической культуры и здоровья (по Н.Т. Лебедевой, 1973) [242]

Содержание уроков	Длительность в минутах	Количество движений в % от общего объема за день
Лыжная подготовка	90	57 + 3,96
Спортивные игры	45	27 ± 2,25
Плавание	60	27 + 1,25
Гимнастика	45	11 ± 0,62
Легкая атлетика	45	40 + 12,1

По мнению Р.В. Силла [402, 403, 404], среди физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня большое значение имеет введение организованных (тренировочных) занятий физическими упражнениями после уроков, дополнительно к обычной и самостоятельной двигательной активности. Именно такие занятия, по мнению Х.Х. Мелиева [286], позволяют существенно повышать физическую подготовленность школьников, положительно влиять на работу всех органов и систем организма, эффективно развивать основные двигательные качества, активно содействовать укреплению здоровья младших школьников.

В исследованиях В.Н. Амелина [11] доказано, что при решении оздоровительных задач в младшем школьном возрасте основной формой организации физического воспитания должен быть «Спортивный час» с преимущественной направленностью на развитие выносливости. Для учащихся начальных классов автор рекомендует проводить такие занятия не менее трех раз в неделю, помимо уроков физической культуры и здоровья. Такого же мнения, но дополнительно с оптимизацией учебного режима, придерживаются А.Ф. Борисенко и Л.М. Борисова [63,65]. Изучение и анализ эффективности двигательного режима не может проводиться лишь в условиях искусственно созданного эксперимента, а требует проверки в обычных условиях, поскольку при всяком активном вмешательстве в оптимизацию режима следует фактически учитывать существующее положение. Придерживаясь этой мысли, В.Ч. Вольбекене [104] изучала двигательный режим и спонтанную двигательную активность учащихся 1–8 классов средней школы.

По результатам исследования, автор приходит к заключению, что у учащихся I ступени образования между показателями физической работоспособности и показателями суточной двигательной активности отмечается достоверная взаимосвязь. Школьники, имеющие более низкие показатели среднесуточной суммарной двигательной активности, имеют более низкие показатели физической работоспособности, и наоборот, чем выше показатели физической работоспособности, тем выше уровень двигательной активности.

Занимаясь проблемой гиподинамии, В.Ч. Вольбекене [104] определила структуру суточного бюджета времени учащихся 1–3 классов, что позволило автору предложить следующие три уровня двигательной активности:

- высокий уровень – от 60 до 140 минут;
- умеренный уровень – от 45 до 60 минут;
- низкий уровень – менее 45 минут.

Низкий и умеренный уровни, по мнению автора, свидетельствуют о наличии у учащихся I ступени образования гипокинезии.

Таблица 2 – Двигательная активность учащихся I ступени образования при различных видах мышечной деятельности (по Н.Т. Лебедевой, 1973) [242]

Виды мышечной работы	Продолжительность деятельности (мин)		Объем движений (количество шагов)	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1. Утренняя гимнастика	10 10	10 10	400 – 500	500 – 750
2. Гимнастика до уроков в школе			200 – 300	300 – 400
3. Физкультпауза на уроках	3	3	120 – 150	150 – 200
4. Подвижные игры на переменах:				
– больших	15	15	700 – 1000	800 – 1200
– малых	5	5	400 – 500	500 – 600
5. Урок физической культуры и здоровья	45	45	1200	3240
6. Подвижные игры на открытом воздухе	60 – 90	60 – 90	3000 – 4000	4000 – 5000

По данным литературы, двигательная активность на одном уроке физической культуры и здоровья в 1–4 классах составляет в среднем

3–5 тысяч шагов [32, 64]. Суммарное время, отводимое на урок физической культуры и здоровья и малые формы физического воспитания (гимнастика до занятий, физкультпаузы, подвижные игры на переменах), соответственно 2 часа 45 минут. Учитывая эти данные, Н.Т. Лебедева [242] разработала оптимальные нормы двигательной активности для учащихся I ступени образования для каждой формы занятий. По мнению автора, разработанные нормы позволяют удовлетворить требуемый объем в движениях в среднем на 43–60 % (таблица 2).

Из данных, представленных в таблице 2, обращает на себя внимание тот факт, что автор рекомендует увеличивать суммарную двигательную активность в большей степени за счет содержания внеклассных форм занятий (подвижные игры на открытом воздухе) и в меньшей степени – за счет содержания уроков физической культуры и здоровья. Такой подход автор объясняет необходимостью в «соотнесении» содержания и направленности уроков физической культуры и здоровья с последующими, по учебному расписанию, общеобразовательными уроками, и значит, необходимостью в регламентации двигательной активности и объема физических нагрузок. Здесь надо отметить, что в более поздних работах ряда авторов [35, 410] наоборот рекомендуется увеличивать двигательную активность учащихся I ступени образования именно на уроках физической культуры и здоровья. И более того, с выполнением учащимися физических упражнений с достаточно высоким режимом нагрузки.

В работах Л.П. Матвеева [283], А.А. Гужаловского [146], В.И. Ляха [265] представлены типичные признака, отличающие так называемые малые формы занятий физическими упражнениями от крупных:

- относительно узкая направленность деятельности. В рамках малых форм решаются, как правило, частные задачи, реализация которых не гарантирует далеко идущего кардинального сдвига в состоянии занимающихся, хотя и может в некоторой мере содействовать ему;

- типичны здесь задачи по ускорению перехода от состояния покоя к повседневной деятельности (на занятиях утренней гимнастикой, зарядкой), некоторой оптимизации динамики активной работоспособности в процессе производственной или иной работы и профилактики ее неблагоприятных влияний на состояние организма (в рамках физических пауз и минуток);

- сравнительно небольшая протяженность во времени. Малые формы представляют собой кратковременные сеансы или серии

физических упражнений, занимающих нередко всего лишь несколько минут;

– незначительная дифференцированность структур. В малых формах структура как бы сдвинута; подготовительная, основная части не только кратковременны, но и ограничены по содержанию, а в определенных ситуациях практически не выражены (особенно тогда, когда физические упражнения теснейшим образом встроены в режим доминирующей деятельности – учебной, трудовой);

– относительно невысокий уровень функциональных нагрузок [239].

Из этого вытекает дополнительная роль малых форм занятий в общей системе физического воспитания. Но это не значит, что их ценность не велика и они не заслуживают достаточно серьезного отношения к себе.

Представленный выше анализ работ по особенностям двигательной активности учащихся I ступени образования и основным формам ее организации позволяет заключить:

– во-первых, основная ориентация проведенных научных исследований по организации двигательного режима детей младшего школьного возраста за счет использования различных форм занятий физической культурой нацеливает на повышение суммарной двигательной активности учащихся, соглашаясь с мыслью именно такого механизма для профилактики учебных перегрузок и укрепления здоровья школьников;

– во-вторых, большинство авторов рекомендует повышать суммарную двигательную активность учащихся за счет введения организованных форм занятий после учебных занятий и при этом увеличивать их количество в недельном цикле;

– в-третьих, в большинстве проанализированных работ рекомендуются варианты оптимальных режимов двигательной активности, которые мало соотносятся с особенностями развития собственно организационных основ образовательного процесса в школе, и тем самым не снимают противоречия между требованиями к особенностям образования школьников (повышение объема информации, увеличение количества уроков, увеличение занятости школьников в учебной деятельности и тому подобное) и требованиями к организации их двигательной активности;

– в-четвертых, в проанализированной литературе относительно слабо находит свое отражение раскрытие вопроса о методических подходах в выборе содержания двигательного режима учащихся I ступени образования с учетом динамики их работоспособности, определении функциональной направленности отдельных форм занятий физическими упражнениями на профилактику умственного перенапряжения, которые включаются в структуру специально организуемого двигательного режима.

2 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях общего среднего образования

2.1 Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

В современных условиях человек меньше двигается, а значит, его мышцы, кардиореспираторная система недостаточно активны, из-за чего быстро стареют. Ухудшающаяся экология и малоподвижный образ жизни ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно тренировать организм, занимаясь физическими упражнениями и спортом.

Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные (приспособительные) возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, приводят к повышению скорости окислительно-восстановительных процессов, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Так, например, у физически тренированных людей по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания.

Сердечно-сосудистая система. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание в крови гемоглобина и эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови.

Американский врач-кардиолог Вильгельм Рааб исследовал состояние сердца у физически активных (спортсмены, солдаты, рабочие на фермах) и неактивных (студенты, служащие) лиц. Оказалось, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, уже в 17–35 лет наблюдались признаки ослабления деятельности сердца, которое он назвал «сердцем деятельного бездельника» – «деятельного» потому, что человек работает, а «бездельника», так как при этом он не затрачивает больших мышечных усилий [230].

Сердце нетренированного человека в состоянии покоя за одно сокращение (систолу) выталкивает в аорту 50–70 мл крови, в минуту при 70–80 сокращениях – 3,5–5 л. Систематическая физическая тренировка усиливает функцию сердца и доводит систолический

объем в состоянии покоя до 90–110 мл, а при очень больших физических нагрузках – до 150 и даже 200 мл. Частота сердечных сокращений в минуту при этом увеличивается до 200 и более, а количество крови, выбрасываемое сердцем, соответственно до 25, а иногда и до 40 л.

На увеличение минутного объема крови влияет активное сокращение мышц при физической работе и сжатие в них вен (механизм мышечного насоса), в результате чего усиливаются: отток венозной крови из мышц ног и приток крови к правому желудочку сердца.

Усиление кровотока у людей, занимающихся физической культурой и спортом, происходит, главным образом, благодаря увеличению ударного объема крови (то есть количества крови, выбрасываемого сердцем в аорту за одно сокращение), а у нетренированных преимущественно за счет учащения сердцебиения (за сутки примерно 14 тысяч лишних сокращений). Из этого следует, что сердечная мышца нетренированных людей работает больше, скорее устает, быстрее изнашивается. Сердечно-сосудистые заболевания отмечаются гораздо чаще у тех, кто не занимается физической культурой.

ЧСС у нетренированного взрослого человека на 20 % выше, чем у тренированного. В покое ЧСС у физически неактивных людей обычно составляет 72–84 удара в минуту, у тренированных спортсменов ниже 60, а у высококвалифицированных бегунов, лыжников, пловцов пульс снижается до 36–38 ударов в минуту. Такой режим работы более «выгоден» для сердца: увеличивается время отдыха (диастола), и сердце получает обогащенную кислородом артериальную кровь.

При легкой физической нагрузке сердце нетренированного человека увеличивает количество сокращений, а сердце спортсмена повышает ударный выброс крови, то есть работает экономнее. При большой нагрузке возрастает объем циркулирующей в организме крови в среднем на 1–1,5 л, достигая в целом 5–6 л. Пополнение поступает из кровяных депо – своеобразных резервных емкостей, находящихся, главным образом, в печени, селезенке и легких. Соответственно увеличивается количество циркулирующих красных кровяных телец – эритроцитов, в результате чего возрастает способность крови транспортировать кислород.

Поток крови обеспечивает кислородом весь организм, в первую очередь мышечную систему. В работающих мышцах число функционирующих капилляров возрастает многократно, скорость

кровотока усиливается в 20 раз, а интенсивность обмена веществ с использованием кислорода может увеличиваться в 100 раз.

В организме человека почти 160 млрд капилляров, общая длина которых составляет около 100 тысяч км. Когда мышца находится в состоянии покоя, работает лишь 10 % капилляров. Если она начинает сокращаться и, следовательно, нуждается в большем количестве питательных веществ, поступающих с кровью, то в действие вступают резервные капилляры. В результате этого в ткани в единицу времени поступает больше крови, а вместе с ней и питательных веществ. Быстрее удаляются из организма и продукты распада – во сколько раз увеличивается приток артериальной крови, во столько же раз возрастает отток венозной.

Установлено, что систематические дозированные физические нагрузки снижают активность системы свертывания крови, усиливают действие противосвертывающих факторов. Вместе с нормализацией обменных процессов в соединительной ткани стенок кровеносных сосудов и снижением холестерина в крови это значительно уменьшает риск возникновения таких распространенных заболеваний, как инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения и другое [230].

В процессе физической тренировки кровеносные сосуды становятся более эластичными, артериальное давление (АД) держится в пределах нормы. У многих пожилых людей, занимающихся физкультурой, АД такое же, как у молодого человека, а у тех, кто склонен к повышенному АД, часто отмечается его нормализация.

Дыхательная система. При систематических занятиях физическими упражнениями развиваются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети. В результате – улучшение альвеолярной вентиляции, повышение оксигенации крови.

Благодаря физическим нагрузкам растет число альвеол в легких, совершенствуется дыхательный аппарат, увеличиваются его резервы. Установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов возрастает на 15–20 %.

Жизненная емкость легких – количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха. Эта величина, определяемая с помощью спирометрии, характеризует силу дыхательных мышц и эластичность легочной ткани. У нетренированных мужчин со средним физическим развитием ЖЕЛ равна 3000–3500 см³ (3–3,5 л), у

женщин – 2000–2500 см³ (2–2,5 л), у регулярно занимающихся спортом соответственно 4500–6000 см³ (4,5–6 л) и 3500–4500 см³ (3,5–4,5 л).

Физические упражнения способствуют увеличению ЖЕЛ, расширяют грудную клетку, повышают эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивают дыхательную мускулатуру и тем самым улучшают газообмен между альвеолярным воздухом и кровью.

Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) – это первый этап на пути к улучшению здоровья.

В спокойном состоянии в легкие нетренированного человека за 18–24 дыхательных движений в минуту поступает 3–5 л воздуха, из которого в кровь переходит 200–300 мл кислорода. У тренированных людей в покое дыхание менее частое – 10–16 вдохов в минуту, но более глубокое. Во время интенсивной мышечной работы, например при быстром беге, плавании, количество поступающего в легкие воздуха может увеличиваться в 20 и более раз, достигая 120–200 л/мин. У нетренированных людей максимальная вентиляция легких в аналогичных условиях достигает всего 60–120 л/мин.

У тренированного человека система внешнего дыхания в покое работает более экономно. Из одного и того же объема воздуха, пропущенного через легкие, извлекается большее количество кислорода. При регулярных физических нагрузках потребление кислорода повышается в среднем на 20–30 %.

Если аппарат внешнего дыхания развит плохо, в организм поступает кислорода меньше, чем необходимо, что приводит к повышенной утомляемости, снижению работоспособности и сопротивляемости организма, возникновению заболеваний. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, атеросклероз, нарушение кровообращение головного мозга связаны с недостаточным поступлением кислорода в организм.

Известно, что у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, частота заболеваний дыхательной системы значительно ниже, чем у незанимающихся. При этом частота обострений хроническими заболеваниями у них также снижена [156].

Всякое заболевание сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом,

пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление.

Нервная система. При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастает подвижность нервных процессов в коре большого мозга, становятся более уравновешенными процессы торможения и возбуждения. В результате этого человек испытывает ощущение удовлетворения, положительно влияющее на нервную систему, что, в свою очередь, способствует улучшению деятельности всех органов и систем организма. Выдающийся русский физиолог И.П. Павлов писал: «Я неоднократно убеждался в том, что когда я, будучи сильно раздражен во время своих опытов, переключаюсь на физическую работу, я быстро успокаиваюсь».

Исключительно большое влияние оказывает физкультура на вегетативную нервную систему, управляющую работой внутренних органов. Она состоит из двух отделов: симпатического и парасимпатического. Симпатическая нервная система возбуждает, стимулирует и усиливает работу внутренних органов, а парасимпатическая оказывает сдерживающее, тормозящее влияние. Так происходит управление всеми жизненно важными процессами в организме.

Мышцы. В результате регулярных занятий физическими упражнениями увеличивается мышечная масса человека. У взрослых спортсменов она составляет 40–45 % массы тела. При этом увеличиваются сила и объем мышц, повышается содержание в них белков, благодаря чему возрастает скорость сокращения мышц, значительно повышается их эластичность; расширяется сеть капилляров и улучшается кровоснабжение. Увеличение силы мышц при физической работе происходит за счет утолщения мышечных волокон, а длина их при этом остается неизменной. Тренированная мышца может работать при нагрузке значительно интенсивнее и дольше, чем нетренированная. У нетренированного человека ухудшается питание, уменьшаются объем и сила мышц, снижаются их растяжимость и упругость, мышцы становятся дряблыми и быстро утомляются при работе.

Ограничение двигательной активности прежде всего влияет на скелетные мышцы. Уменьшается поток импульсов, информирующих центральную нервную систему о происходящих в мышцах функциональных изменениях. Это приводит к ослаблению сократительного аппарата мышц, к нарушению нервно-мышечных контактов. Снижаются тонус мышц и подвижность суставов, ухудшается координация движений [230].

Недостаточная мышечная активность приводит к уменьшению потребности тканей организма в кислороде, падению общей интенсивности обмена веществ в покое (так называемого основного обмена), что отрицательно сказывается и на обслуживающих системах – кровообращения, дыхания и других.

По нервным волокнам работающие мышцы посылают информацию (о собственных потребностях, состоянии и деятельности) внутренним органам и таким образом влияют на их работу, регулируя и активизируя ее. Возможно, именно этот механизм лежит в основе лечебного эффекта ритмического сокращения мышц во время ходьбы и бега.

Органы пищеварения и выделения. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения. Улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника. Более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции. Небольшая физическая работа за 30–60 минут до приема пищи, сопровождающаяся глубоким дыханием, массирующими движениями диафрагмы на печень, желудок и кишечник, усиливает желчевыделение и секрецию желудочного сока, увеличивает перистальтику кишечника.

У людей, занимающихся физическими упражнениями, лучше работает печень – главная биохимическая лаборатория организма: активизируется выработка ферментов и других важных биологически активных веществ, ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности. Улучшается функция почек (усиливается выделение продуктов распада мочевыводящими путями) и поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин – гормон, регулирующий углеводный обмен. При низкой активности количество сахара в крови увеличивается из-за недостаточного его использования.

Обмен веществ. В тренированном организме – выше скорость обменных процессов и активность ферментных систем. Интенсивнее происходят восстановительные процессы. Например, в обычных условиях белковые структуры печени обновляются полностью за 14 дней; физические упражнения ускоряют этот процесс. Молодые белковые структуры обладают большими функциональными и пластическими возможностями. В этом, видимо, и кроется секрет

повышенной работоспособности, оздоровления и омоложения физически активного человека.

Согласно теории А.В. Нагорного и В.И. Никитина [457], с возрастом процессы самообновления клеточных белков замедляются, и именно этим объясняется старение организма. При ускоренном обновлении клеточных белков старение тормозится, происходит омоложение.

Большое влияние физические упражнения оказывают и на жировой обмен. Установлено, что у тех, кто занят физическим трудом или регулярно занимается физкультурой, уровень жиров в крови снижен. При физических нагрузках жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке «мертвым грузом», а расходуются организмом.

Иммунитет. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: охлаждению, перегреванию, колебаниям атмосферного давления, инфекциям. Повышенная устойчивость к инфекциям связана с ростом клеточного иммунитета. В большем количестве вырабатываются специальные клетки крови – макрофаги, которые уничтожают возбудителей многих болезней.

Таким образом, благодаря физическим упражнениям улучшаются развитие и деятельность всех органов и систем человека, повышается его работоспособность, укрепляется здоровье, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки [230].

2.2 Формы физической культуры в режиме учебного и продленного дня учащихся I ступени образования

Существенные преобразования, происходящие во всех сферах жизни нашего общества, требуют качественно нового подхода, внесения корректировок в образовательный процесс учреждений общего среднего образования.

Укрепление здоровья и физических сил, развитие физических способностей, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков у детей, формирование интереса к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом у учащихся I ступени образования в настоящее время должны стать теми задачами, на решение которых направлена физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях общего среднего образования.

«В начале 90-х прошлого века началось резкое снижение уровня здоровья детей, которое продолжалось два десятилетия. В последние 5 лет ситуация стабилизировалась: уже не увеличивается число детей с хроническими заболеваниями и инвалидизацией», – констатировала представитель Минздрава. При этом очень беспокоит состояние здоровья школьников. Школьный период очень важный и ответственный в жизни ребенка, характеризуется повышением физической и психологической нагрузки».

Так, третью и четвертую группы здоровья (хронические заболевания и инвалидность) имеют 13,7 % детей в возрасте до 17 лет. Среди школьников этот показатель – 17,4 %, в том числе среди подростков 15–17 лет – 19,8 %. Доля хронически больных детей с 6-летнего возраста до подросткового возрастает более чем в 2 раза.

В структуре детской заболеваемости на первом месте находятся болезни органов дыхания, на втором – болезни глаз (это очень тревожит медиков, ведь раньше эта группа заболеваний была на 5–6-й позиции), на 3-м месте – заболевания органов пищеварения, на 4-м – детский травматизм. Возрастает число детей с нарушениями осанки: с дошкольного возраста до 17 лет – практически в 6 раз.

Что касается состояния репродуктивного здоровья, то на него оказывает крайне негативное влияние курение (в подростковой среде 25 % мальчиков и девочек курят). «Наркомания и алкоголизм распространены в Беларуси среди детского населения гораздо меньше, чем во многих других странах, но курение – это настоящий бич», – сказала Елена Неверо. Кроме негативного влияния на состояние здоровья в целом, курение также приводит к росту аллергий [50].

Одной из важнейших причин создавшегося положения является все возрастающий дефицит двигательной активности, который сегодня в основной массе школьников далеко еще не достигает гигиенических норм [4, 40, 78, 79, 94, 170, 235, 417, 432, 297]. Вместе с тем, многими специалистами подчеркивается биологическое значение двигательной активности, в частности, в период развития организма [4, 52, 94, 248, 393, 417, 462]. Достаточный объем двигательной активности, несомненно, составляет существенный резерв укрепления здоровья растущего организма, предупреждения умственного переутомления учащихся [196, 338] и способствует гармоническому физическому развитию и оптимальному функциональному состоянию организма [52, 74, 170, 226, 307, 417, 427, 443, 462, 469, 483].

В зависимости от генетических, половых, возрастных, индивидуально-типологических особенностей и других факторов

потребность в двигательной активности у разных школьников может быть различной. Диапазон колебаний двигательной активности относительно оптимального уровня разнообразен, но не безграничен. Так, уменьшение двигательной активности ниже определенного уровня минимума отрицательно сказывается на состоянии жизнеобеспечивающих систем и работоспособности людей. В тоже время чрезмерное повышение двигательной активности может вызвать истощение энергетических ресурсов организма. Известно, что при систематической оптимальной двигательной активности повышается устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов – гипоксии, токсическим веществам, перегреванию и переохлаждению, проникающей радиации [462].

Группа продленного дня – это форма организации учебно-воспитательного процесса, осуществляемого под руководством и контролем воспитателя, организующего с детьми ежедневно во внеурочное время занятия в соответствии с установленным режимом работы на ценностной основе сохранения здоровья детей, посещающих группу. Она относится к числу первичных детских коллективов, которые существуют в школе согласно ее уставу. Своеобразие этого коллектива проявляется не только в комплектовании, самоуправлении, длительности существования, но и в целевой установке, формах деятельности [82, 90, 149, 371, 378].

Таким образом, режим продленного дня в учреждениях общего среднего образования предоставляет большие возможности для успешного решения проблемы умственной перегрузки учащихся, рациональной организации их физического и трудового воспитания, увеличения двигательной активности и повседневного активного отдыха, столь необходимых для гармоничного развития детей, укрепления их здоровья и повышения уровня физической подготовленности младших школьников.

Биологическая потребность в движениях (гигиеническая норма) реализуется посредством ежедневной и недельной двигательной активности учащихся I ступени образования, которая должна обеспечиваться системой взаимосвязанных, рационально сочетающихся друг с другом, направленных на удовлетворение биологической потребности в движениях организационных формах физического воспитания. Она включает в себя:

- утреннюю гигиеническую гимнастику до уроков;
- урок физической культуры и здоровья;
- обязательный факультатив «Час здоровья и спорта»;

- спортивный час, продолжительность которого должна составлять не менее 45 минут, а для учащихся 1-го класса – 35 минут;
- тематические прогулки на свежем воздухе, продолжительность которых должна составлять не менее 1,5 часа;
- подвижные игры и развлечения на прогулках;
- занятия по интересам (игры (коллективные, свободные), посещение библиотеки, кружков);
- воспитательные занятия;
- физкультурные минутки и физкультурные паузы;
- гимнастика перед дневным сном (для учащихся I класса);
- внеклассные формы занятий физической культурой и спортом;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и подвижными играми на пришкольных площадках, стадионе и другое [82, 371].

2.2.1 Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Среди форм физического воспитания в учреждениях общего среднего образования традиционно основными являются учебные занятия (уроки) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», которые проводятся в соответствии с типовым учебным планом общего среднего образования. Их содержание достаточно многообразно и по характеру физических упражнений, и по направленности на развитие физических качеств [141, 295, 303, 476].

Продолжительность урока позволяет задавать физическую нагрузку, предъявляющую значительные требования к функциональным возможностям систем организма, планомерно повышать показатели его дееспособности [108, 259, 376, 414, 461]. При этом в зависимости от типа урока можно решать задачи и по относительно целенаправленному воздействию на активность тех или иных органов и структур организма школьников и соответствующих психических процессов.

Согласно имеющимся данным, наиболее оптимальными по своему содержанию для учащихся I ступени образования являются комплексные уроки с моторной плотностью около 60–70 %. Время восстановления после таких уроков относительно небольшое, что позволяет учащимся легко включаться в последующую учебную деятельность [57, 64, 151, 188, 233].

Вместе с тем, не только моторная плотность как таковая, но и величина физических нагрузок на уроке определяют его непосредственную направленность и эффективность. Опираясь на данное суждение, в методической литературе предлагается дифференцировать уроки физической культуры и здоровья на основе сочетания параметров моторной плотности и величины значений частоты сердечных сокращений [85, 104, 151, 303, 518]:

– низкая эффективность урока: моторная плотность 20 % при средних значениях ЧСС на уроке 125–132 уд/мин;

– средняя эффективность урока: моторная плотность 20–35 % при средних значениях ЧСС на уроке 135–145 уд/мин;

– высокая эффективность урока: моторная плотность 35–50 % при средних значениях ЧСС на уроке 150–160 уд/мин.

Несмотря на столь пристальное внимание к разработке параметров регламентации, вклад уроков физической культуры и здоровья в суммарную дневную двигательную активность учащихся не столь значителен и иногда уступает показателям их спонтанной двигательной активности. Так, согласно литературным данным, урок физической культуры и здоровья обеспечивает от 11 до 57 % необходимого объема дневной двигательной активности, в то время как в форме спонтанной активности объем движений у учащихся I ступени может достигать более 19–22 % [32, 261, 357, 463]. Поэтому наряду с урочными формами многими специалистами предлагается введение дополнительных, так называемых «малых форм» физической культуры.

2.2.2 Учебные занятия «Час здоровья и спорта»

Известно, что с 1987–1988 учебного года для учащихся начальных классов и всех учеников школ, работающих в одну смену, осуществлялась попытка обязательного введения так называемого «Часа здоровья» [275]. Данную форму занятий рекомендовалось проводить ежедневно на свежем воздухе в течение 45 минут после второго или третьего урока. При этом допускалось, что занятия могут проводиться и в иное время учебного дня и строиться в зависимости от местных условий и количества учащихся.

Согласно существующим методическим рекомендациям, «Час здоровья» целесообразно было проводить с соблюдением основных требований, предъявляемых к организации уроков физической культуры: выделение подготовительной части,

постепенное наращивание физической нагрузки в основной части и последующее ее снижение к окончанию занятия. Регулярное проведение «Часа здоровья», по данным гигиенистов и педагогов, оказывало положительное влияние не только на повышение двигательной активности школьников, но и способствовало укреплению их здоровья, сохранению оптимального уровня умственной работоспособности на последующих общеобразовательных уроках [212, 364, 476, 518].

В основу содержания «Часа здоровья» предлагалось включать общеразвивающие упражнения, подвижные игры и двигательные действия из учебного материала школьной программы по физической культуре, а также специальные упражнения на развитие силы, быстроты движений и координации [364, 381, 507, 511].

Вместе с тем, приходится также констатировать, что данная форма занятий не нашла достаточного распространения в средних школах, и это связано как с объективными, так и субъективными факторами. Во-первых, отмечались трудности организационного характера, когда одновременно занимались школьники всех возрастных групп, что затрудняло возможность в дифференцировании учебного содержания и соблюдении правил дозирования физических нагрузок. Также немаловажным фактом являлись трудности в создании условий и адекватной организации мест занятий, обеспечение разнообразным и в достаточном количестве спортивным инвентарем и оборудованием. К этому объективно добавляется и недостаточно квалифицированная подготовленность учителей-предметников, которые, в соответствии с нормативными документами, должны проводить эти формы занятий.

Следует отметить, что с 1 октября 2012 года в учреждениях общего среднего образования были введены обязательные для каждого учащегося факультативные занятия «Час здоровья и спорта», которые позже переименованы в учебные занятия «Час здоровья и спорта».

Данные занятия планируются и проводятся за счет учебных часов, предусмотренных в типовом учебном плане общего среднего образования на проведение факультативных занятий. Проведение занятия «Час здоровья и спорта» включается в учебную нагрузку учителя.

Учебный час, выделяемый на проведение учебного занятия «Час здоровья и спорта», не учитывается при определении максимально допустимой учебной нагрузки в неделю на одного учащегося в каждом классе.

Учебное занятие «Час здоровья и спорта» вносится в расписание учебных занятий учреждения общего среднего образования. На посещение учебного занятия «Час здоровья и спорта» заявления законных представителей учащихся не требуются.

К проведению «Часа здоровья и спорта» предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При этом сохраняется тот же порядок разработки и утверждения документов планирования учебного материала.

В связи с тем, что названные учебные занятия являются обязательными для посещения каждым учащимся, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», обязаны присутствовать на них и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

По своему содержанию учебные занятия «Час здоровья и спорта» являются продолжением учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Поэтому при их планировании и проведении рекомендуется использовать:

- учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения и воспитания по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в каждом классе соответственно;

- учебные программы факультативных занятий физкультурно-спортивного направления, рекомендованных Министерством образования Республики Беларусь;

- в I–IV классах:

программно-методические материалы по вопросам организации и проведения «Часа здоровья и спорта», включающие перечень и содержание подвижных игр учащихся для I–IV классов, разработанные Министерством образования Республики Беларусь и учреждением «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов», размещены на сайте учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» [458].

2.2.3 Утренняя гимнастика

Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является утренняя гигиеническая гимнастика, которая обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности школьников.

Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой – этот минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях; школы и внешкольные учреждения обязаны приучать учащихся к ее регулярному выполнению. Осуществляется это следующим образом:

1. Пропагандой гигиенической гимнастики и разучиванием упражнений с детьми на уроках в школе, в летних и зимних лагерях: пионерских, физкультурно-оздоровительных, туристских. Время от времени нужно проверять, как ребята делают дома зарядку: предложить отдельным учащимся показать комплекс упражнений, спросить, в какой дозировке они их выполняют.

2. Организацией коллективной утренней гимнастики для детей на свежем воздухе – на спортивных площадках.

3. Подготовкой инструкторов и физоргов к руководству коллективными занятиями гимнастикой и проведения физкультминуток.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) способствует быстрому переходу от сна и бодрствованию: выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности. Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорости крово- и лимфообращения, укрепляют кровоснабжение тканей. Более глубоким и ритмичным становится дыхание. Увеличивается поступление к мозгу, к мышцам и внутренним органам кислорода, что в свою очередь способствует повышению уровня укрепительных процессов в тканях.

Комплекс утренней гимнастики обычно состоит из упражнений, обеспечивающих всестороннее развитие на организм. Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно втягивают организм в работу, – с ходьбы и легкого бега. За ними выполняют упражнения типа «подтягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса,

живота, спины), – различного рода поворотам и наклонам. За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук: приседания с движениями рук и ног, выпады с наклонами туловища и другие), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов.

После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление.

Хорошо освоенные упражнения становятся постепенно легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждые 1–2 недели комплекс менять. При этом постепенно повышая нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность применения одного и того же комплекса – 12-15 дней.

Более эмоционально проходят упражнения при музыкальном сопровождении. После утренней гимнастики необходимо принимать водные процедуры.

Характеризуя «малые формы» занятий физической культурой, такие, как утренняя гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы, подвижные игры на перемене, Л.П. Матвеев [282] предлагает их организовывать и наполнять содержанием в соответствии со следующими основными признаками:

–относительно узкая направленность деятельности школьников со специфическим воздействием на функциональное состояние их организма;

– относительно небольшая протяженность по времени проведения;

– относительно «условное» выделение частей занятия;

– относительно невысокий уровень функциональных нагрузок;

– относительно жесткая последовательность форм занятий в режиме учебного дня.

В имеющейся методической литературе рекомендуется начинать учебный день в средней школе с проведения *гимнастики до занятий*, целью которой является подготовка организма школьника к предстоящей учебной работе. Имея продолжительность в 5–8 минут и включая комплексы упражнений средней интенсивности, данная форма позволяет компенсировать до 4–5 % необходимого суточного объема двигательной активности ребенка [58, 376]. При этом, как показал в своих исследованиях В.П. Рубан [391], выполнение физических упражнений до уроков оказывает положительное влияние

и на физическое развитие школьников, и на их умственную работоспособность в течение учебного дня.

Методические рекомендации по организации и проведению гимнастики до уроков

Гимнастику до уроков рекомендуется выполнять в хорошо проветренном помещении. Ее оздоровительное воздействие усилится, если она будет проводиться на открытом воздухе.

Одежда, в которой дети делают зарядку, должна быть легкой, не стеснять движения детей.

Комплекс гимнастики включают 6–8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: для мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, дыхательные упражнения.

Каждое упражнение повторяется 6–12 раз в зависимости от сложности и физической нагрузки, которое оно оказывает на организм ребенка.

Одним и тем же комплексом следует пользоваться не более двух недель, после чего его желательно частично обновлять, усложнять или заменять новым комплексом.

Форма проведения утренней гимнастики может быть разной: в виде оздоровительного бега, разновидности ходьбы, элементов танца, подвижной игры средней или низкой интенсивности, комплекса общеразвивающих упражнений.

Комплекс упражнений утренней гимнастики должен быть построен таким образом, чтобы начиналось и заканчивалось занятие упражнениями низкой интенсивности, а пик физической нагрузки приходился на середину.

Гимнастика может состоять из упражнений на все основные группы мышц, а может носить профилактический характер и быть направленной на определенные группы мышц, например, мышц ног, рук, живота, спины.

В комплекс утренней гимнастики следует также включать:

1. Подвижную игру с преобладанием упражнений для стимуляции мышечных групп туловища и нижних конечностей.
2. Упражнения, улучшающие гемодинамику глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости.
3. Упражнения для развития наружных мышц глаз.
4. Комплекс корригирующих и дыхательных упражнений.
5. Упражнения на релаксацию.

Гимнастику до уроков желательно проводить под музыку (правильно подобранную для комплекса упражнений) в течение 6–8 минут.

Все упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки, можно условно классифицировать на следующие группы:

- упражнения на потягивание;
- дыхательные упражнения;
- танцевальные движения;
- упражнения на растягивание;
- общеразвивающие упражнения (ходьбы, наклоны, приседания и другие).

Предлагаем несколько комплексов утренней оздоровительной гимнастики, рекомендованных В.С. Макеевой, А.Д. Куницыным, В.В. Вучевой [392] (таблицы 3–5).

Таблица 3 – Примерный комплекс упражнений для детей 7–9 лет (по В.С. Макеевой, А.Д. Куницыну, В.В. Вучевой, 2004)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	2	3	4
1	«Расти травушка» или «Дотянусь до неба» И. п. – стойка руки к плечам 1 – поднимаясь на носки, руки вверх – вдох 2 – И. п. – выдох	4–6 раз	В и. п. обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи расправить, голову – прямо; поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох
2	«Березка на ветру» И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх 1 – наклон влево 2 – и. п. 3 – наклон вправо 4 – и. п.	4–6 раз в каждую сторону	В и. п. обратить внимание на осанку и положение рук; «ветер сильнее» – наклон ниже, при наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох
3	«Вертолет» И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – поворот налево 2 – и. п. 3 – поворот направо 4 – и. п.	4–6 раз в каждую сторону	Дыхание ритмичное, руки прямые
4	«Грибок» И. п. – присед, руками обхватить колени. 1-2-3 – встать, руки в стороны 4 – и. п.	6–8 раз	Приседая – выдох, вставая вдох; руки прямые (при положении – руки в стороны)

Окончание таблицы 3

1	2	3	4
5	«Дровосек» И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз в замок 1 – руки вверх, прогнуться («замахнуться топором») – вдох 2 – наклон вперед, руки вниз – выдох (произнести громко «ха»)	6–8 раз	Показать упражнение в профиль, наклон выполнять ниже
6	«Хлопушки» И. п. – стойка руки в стороны 1 – мах правой вперед, хлопок под ней 2 – и. п. 3-4 – то же другой ногой	4–6 раз каждой ногой	Руки прямые, при махе ногой – нога прямая, носок оттянуть, спина прямая; мах – выдох, и.п. – вдох
7	«Петрушки» И. п. – стойка руки на пояс 1-3 – 3 прыжка на месте 4 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой	8–10 раз	Дышать свободно, спина прямая, прыгать на носках; перейти на ходьбу на месте
8	И. п. – о. с. 1 – левую руку и ногу в сторону 2 – и. п. 3 – правую руку и ногу в сторону 4 – и. п.	4–6 раз	В и. п. обратить внимание на осанку; ноги, руки, спина – прямые; дыхание свободное

Таблица 4 – Примерный комплекс упражнений для детей 10–12 лет (по В.С. Макеевой, А.Д. Куницыну, В.В. Вучевой, 2004)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	2	3	4
1	И. п. – о. с. 1 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх – вдох 2 – и. п. – выдох	6–8 раз	В и. п. обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи расправить, голову – прямо; поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
2	И. п. – стойка ноги врозь 1 – наклон влево, руки на пояс 2 – наклон влево, руки за голову 3 – наклон влево, руки вверх 4 – и. п. 5-8 – то же в другую сторону	6–8 раз в каждую сторону	Проверить осанку; наклон точно в сторону; наклон ниже; дыхание не задерживать
3	И. п. – стойка, руки на пояс 1 – поворот туловища налево, левая рука в сторону – вдох 2 – и. п. – выдох 3-4 – то же в другую сторону	6–8 раз	Следить за дыханием
4	И. п. – стойка руки в стороны. 1 – мах левой в сторону 2 – и. п. 3 – мах левой вперед, хлопок под ногой 4 – и. п. 5-8 – то же другой ногой	6–8 раз, каждой ногой	При махе: нога прямая, носок оттянут; опорная нога прямая; спина прямая; в и. п. – вдох, при махе – выдох
5	И. п. – стойка руки на пояс 1 – присел руки в стороны 2 – и. п.	7–8 раз	Спина прямая, приседая – медленный выдох, вставая – быстрый вдох
6	И. п. – стойка руки на пояс 1 – выпад правой вперед, руки в стороны 2 – и. п. 3-4 – то же другой ногой	6–8 раз каждой ногой	Дыхание свободное, спина прямая; руки прямые
7	И. п. – стойка руки на пояс 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны 2 – прыжком – и. п.	10–12 раз	Дышать свободно; спина прямая; прыгать на носках; перейти на ходьбу на месте

Окончание таблицы 4

1	2	3	4
8	И. п. – о. с. 1 – левую руку в сторону 2 – правую руку в сторону 3 – хлопок за спиной 4 – руки вверх 5 – левое предплечье опустить 6 – правое предплечье опустить 7 – левую руку вниз 8 – правую руку вниз	4 раза, из них 2 раза с закрытыми глазами	Руки точно в стороны, точно вверх; руки опустить расслабленные; дышать ритмично

Таблица 5 – Примерный комплекс упражнений для детей 13–15 лет (по В.С. Макеевой, А.Д. Куницыну, В.В. Вучевой, 2004)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	2	3	4
1	И. п. – о. с. 1 – левую назад на носок, руки вверх 2 – и. п. 3-4 – то же другой ногой	6–8 раз	Упражнение показать в профиль, в и. п. обратить внимание на осанку; сзади нога прямая; поднимая руки – вдох, опуская – выдох
2	И. п. – о. с. 1 – выпад левой в сторону, руки в стороны 2 – поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правой ладони 3 – поворот туловища влево, руки в стороны 4 – и. п.	6–8 раз в каждую сторону	В и. п. проверить осанку; туловище прямо, руки точно в стороны, сзади нога прямая
3	И. п. – о. с. 1 – мах левой ногой в сторону 2 – и. п. 3 – мах правой ногой в сторону 4 – и. п. 5 – присед руки вперед 6 – и. п. 7 – присед руки в стороны 8 – и. п.	6–8 раз	В и. п. проверить осанку; спина прямая, руки точно в стороны, нога прямая, носок оттянут, дыхание не задерживать

Окончание таблицы 5

1	2	3	4
4	И. п. – о. с. 1 – шагом левой в сторону стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны 2 – наклон вперед, руки вперед 3 – приставляя левую, повторить наклон 4 – и. п. 5-8 – то же в другую сторону	6–8 раз	Спина прогнута, смотреть вперед, ноги прямые, наклон ниже, при наклонах выдох, выпрямляясь вдох
5	И. п. – о. с. 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – и. п.	20 сек	Провести соревновательным методом: кто больше выполнит за 20 секунд
6	И. п. – стойка руки вверх, ладони вперед 1 – мах левой вперед, руки назад 2 – и. п. 3 – наклон назад 4 – и. п. 5 – мах правой вперед, руки назад 6 – и. п. 7 – наклон назад 8 – и. п.	6–8 раз каждой ногой	Упражнение показать в профиль; нога прямая; носок оттянут (при махе вперед); голову назад (при наклоне назад)
7	И. п. – стойка руки на пояс 1-4 – подскоки ноги врозь, вместе 5-8 – подскоки с поворотом на 90 градусов	10–12 раз	Дышать свободно; прыгать мягко на носках; перейти на ходьбу на месте
8	Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно	6–8 раз	Обратить внимание на осанку; ритм дыхания

«Клоуны»

1. Брови свести и развести.
2. Глаза прищурить и широко открыть.
3. Губя растянуть в улыбке, поджать.
4. Шею максимально вытянуть, опустить.
5. Плечи максимально свести, развести.
6. Руками обнять себя, погладить, пожелать успехов и улыбнуться.

«Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.
На носочки поднимайтесь,
(Подняться на носки, руки вверх)
Между парт не потеряйтесь.
(Опустить на всю стопу, руки вниз)
Потянулись, наклонились
(Наклон назад, руки в стороны)
И обратно возвратились,
(Выпрямиться, руки вниз)
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже всем нам нужно.
(Повороты направо-налево, руки на пояс)
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай.
(Повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху)
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла.
(Ходьба на месте с высоким подниманием бедра)
А теперь прыжки вприсядку,
Словно заяц через грядку.
(Приседание с выпрыгиванием вверх)
Закружилась голова?
Отдохнуть и сесть пора.
(Сесть за парту)

«Дети, стройтесь»

Дети, стройтесь по порядку
На активную зарядку,
(Ходьба на месте)
Левая, правая,
Бегая, плавая,
(Бег, имитация движения руками «басс»)
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
(Руки за голову, прогнуться)
На носочки поднимайтесь,
(Подняться на носки)

Руки к солнцу. Улыбайтесь!
(Руки поднять в стороны, вверх)
Потянулись, наклонились
(Руки на поясе, наклон вперед)
И обратно возвратились.
Повернулись вправо дружно,
(Повороты туловища направо)
Влево то же делать нужно,
(Повороты туловища налево)
Делай раз и делай два.
Не кружись ты, голова!
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай.
(Повороты туловища, руки в стороны)
А теперь наклон вперед
Выполняет весь народ.
(Наклон вперед, выпрямиться)
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла.
(Поднимание согнутых ног)
А теперь еще задание –
Начинаем приседания.
(Приседания)
Приседать мы не устанем,
Сядем-встанем,
Сядем-встанем.
Проведем еще игру:
Все присядем – скажем: «У!»
(«У» с приседом)
Быстро встанем –
Скажем: «А!»
(«А» со вставанием)
Вот и кончилась игра!

«Мы зарядку делать будем»

Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим –
То назад, а то вперед,
А потом наоборот.
(Вращение прямых рук назад и вперед)

Наклоняемся пониже.
Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.
(Наклоны вперед)
На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.
(Прыжки на месте)
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
(Руки вверх – вдох, вниз через стороны – выдох)

«Стали мы учениками»

Стали мы учениками,
(Шагаем на месте)
Соблюдаем режим сами:
(Хлопки в ладоши)
Утром мы, когда проснулись,
(Прыжки на месте)
Улыбнулись, потянулись.
(Потягивание)
Для здоровья, настроенья
(Повороты туловища влево-вправо)
Делаем мы упражненья:
(Рывки руками перед грудью)
Руки вверх и руки вниз,
(Рывки руками поочередно вверх-вниз)
На носочки поднялись.
(Поднялись на носочки)
То присели, то нагнулись
(Присели, нагнулись)
И опять же улыбнулись.
(Хлопки в ладоши)
А потом мы умывались,
(Потянулись, руки вверх – вдох – выдох)
Аккуратно одевались.
(Повороты туловища влево-вправо)
Завтракали не торопясь,

(Приседания)

В школу, к знаниям, стремясь.

(Шагаем на месте)

Гимнастика перед дневным сном, которая предусмотрена для учащихся I классов (подготовительного), в сочетании с прогулкой создает благоприятные условия для отдыха детей. Такая гимнастика состоит главным образом из дыхательных упражнений, выполняемых по 5–6 раз каждое. Темп выполнения медленный, движения плавные.

Закаливание – это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе физического воспитания детей принимаются такие виды закаливания, как воздушные ванны, солнечные ванны, обтирания, обливания, купание.

Воздушные ванны. Благодаря термическому раздражению кожи происходит рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов, постепенно вырабатывается совершенный механизм регуляции теплообразования и теплоотдачи, обеспечивающий постоянные условия внутренней среды организма. Кроме того повышается тонус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы. Все это содействует укреплению здоровья.

2.2.4 Физкультурные минутки и физкультпаузы

Физкультурные минутки или физкультпаузы являются обязательными для всех классов I ступени образования и одной из форм активного отдыха во время самоподготовки учащихся I ступени образования в группах продленного дня, когда появляются признаки утомления (невнимательность, беспокойное поведение).

Использование этих форм занятий физическими упражнениями в процессе учебной деятельности позволяет в значительной мере снять отрицательные «сдвиги» в физиологических системах организма и повысить умственную работоспособность учащихся непосредственно на уроке [231]. Небольшие комплексы упражнений, активизирующие деятельность вегетативной и центральной нервной системы и создающие определенный эмоциональный настрой – все это достигается на основе этих форм занятий. При этом наибольшая эффективность их может быть обеспечена при соблюдении определенных условий:

– эффект занятий проявляется лишь при оптимальных нагрузках;

- эффект занятий проявляется при «включении» в работу мышц-антагонистов;
- эффект занятий снижается при быстро развивающемся утомлении;
- положительный эффект выражен сильнее на фоне большей, однако, невысокой степени утомления, чем при слабой его степени;
- эффект занятий тем выше, чем более высокий уровень общей работоспособности.

Ряд исследований, выполненных под руководством И.В. Муравова [309, 310], указывает на положительное влияние физкультурных пауз для школьников 1–3 классов.

Физкультурные минутки проводятся в течение 2–3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает 3–4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4–6 раз [202].

При составлении комплекса физкультурных минут рекомендуется следующая последовательность упражнений:

1. Упражнения на потягивание. Они выпрямляют позвоночник, растягивают мышцы, способствуют вентиляции легких и ликвидации застойных явлений.
2. Упражнения для верхнего плечевого пояса (осанка).
3. Упражнения для мышц туловища и ног (повороты, наклоны, выпады, приседания в сочетании с простейшими движениями рук).
4. Упражнения на растягивание мышц.
5. Упражнения на внимание.

Дети должны понимать значение физкультминуток и хорошо выполнять включенные в них упражнения. С этой целью воспитатель должен провести с детьми краткую беседу, разъяснить значение упражнений на уроках, как должны дети участвовать в физкультминутках и какой порядок должен быть при проведении физкультминуток [143].

Не меньшей эффективностью в оптимизации состояния организма учащихся I ступени образования обладают «физкультпаузы» [100, 243]. Занимаясь разработкой содержания и направленности этих форм занятий, В.К. Шурухина [491] отмечает, что физкультурная пауза, проводимая в середине четвертого урока, заметно повышает работоспособность учащихся и на последующих уроках, проводимых во второй половине учебного дня (группы полного дня). Рассматривая особенности организации этих форм занятий, автор предлагает увеличивать их продолжительность до 5–7 минут и включать в их содержание не менее 6–8 упражнений. Проводить физкультпаузы рекомендуется на пике утомления, на 3–5-х уроках, а также во время

подготовки домашних заданий в группе продленного дня [34, 312, 476]. При этом рекомендуется подбирать упражнения, которые охватывают большее количество мышечных групп. В зависимости от вида учебных занятий упражнения могут выполняться как в положении стоя, так и сидя. По характеру воздействия виды физических упражнений, включаемые в физкультпаузы, подбираются с учетом их воздействия на активность ЦНС и могут быть объединены в три большие группы [243]:

– первая – упражнения, способствующие повышению возбудимости ЦНС. К ним относятся динамические упражнения (движения с большой амплитудой; интенсивные потягивания); упражнения со значительными мышечными напряжениями изометрического характера (напряжение отдельных групп мышц); дыхательные упражнения (с задержкой дыхания на выдохе; 3–4 глубоких вдоха);

– вторая – упражнения, способствующие снижению возбудимости ЦНС и снятию нервно-эмоциональных напряжений. К ним относятся: произвольные мышечные расслабления (активное расслабление мышц тела в позе сидя с закрытыми глазами); дыхательные упражнения (спокойное ритмичное дыхание; дыхание с удлиненным выдохом и коротким вдохом); динамические упражнения, выполняемые резко, с высоким мышечным напряжением, дающие «двигательную разрядку»;

– третья – упражнения, способствующие нормализации мозгового и периферийного кровообращения. К ним относятся: интенсивные потягивания с глубоким дыханием; круговые и «линейные» движения головой, плечевым поясом; упражнения на чередование напряжений и расслабления отдельных мышц и мышечных групп; дыхательные упражнения с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.

Немаловажным фактом, который необходимо учитывать в подборе упражнений для «микроразрядок», является время его проведения в течение учебного дня. В частности, в литературе имеются суждения о том, что в середине учебного дня целесообразно применять упражнения относительно большой продолжительности, но умеренные по интенсивности. При этом на таких занятиях возможно в доступной форме не только предупредить развитие утомления и повысить умственную работоспособность, но и оказывать положительное влияние на развитие систем энергообеспечения, кровообращения и дыхания. При этом упражнения такой ориентации рекомендуется включать в содержание подвижных игр или выполнять их в игровой форме [292, 376, 381, 476, 515].

Рассматривая структуру и способы проведения физкультминуток, в научно-методической литературе встречаются разные варианты их классификации.

Е.А. Каралашвили (2003) предлагает следующую классификацию: укороченные и полные физкультурные минуты.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и тому подобное) и применяется во время письменных работ в начальных классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2–3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;

б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук и тому подобное);

в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);

г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднятие и опускание ног).

В свою очередь О.В. Узорова (2006) делит физкультминутки на:

– танцевально-ритмические физкультурные минутки, которые целесообразно проводить под популярную детскую мелодию. Данная форма проведения физкультурных минуток повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся;

– физкультурно-спортивные минутки, которые представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц;

– двигательно-речевые физкультурные минутки, которые предполагают речевое сопровождение выполнения упражнений. Подготовка двигательно-речевых минуток развивает творческие способности самого учителя и способствует развитию интереса учащихся к изучению того или иного учебного предмета.

По мнению Е.А. Нефедовой (2006) физкультурные минуты в I–IV классах проводятся 3–4 раза в течение дня. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз. В младших классах организует и проводит физкультурные минуты учитель. Для учащихся I ступени образования наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й минутами урока. Комплекс выполняется учениками в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на рабочих местах. Через каждые 2–3 недели упражнения комплекса заменяются новыми.

На сдвоенных уроках проводится физкультурная пауза продолжительностью 5–10 минут. Ее содержание определяется функциональным состоянием организма учащихся, а также особенностями учебной деятельности.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

– комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

– физкультурные минутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

– предпочтение следует отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

– для каждого класса необходимо выбрать 2–3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Виды физкультурных минуток:

– упражнения для снятия общего или локального утомления;

– упражнения для кистей рук (пальчиковые гимнастики);

– гимнастика для глаз;

– гимнастика для слуха;

– упражнения, корректирующие осанку;

– дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки при использовании физкультминуток:

– подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;

– увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);

– выполнение движений с недостаточной амплитудой движений.

Рекомендации для учителя. Учитель должен:

– проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;

– обладать педагогическим тактом;

– владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;

– уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;

– знать основы терминологии физических упражнений.

Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке

1. Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо. В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуется выполнять упражнения для снятия общего или локального утомления, а также упражнения для кистей рук.

2. Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока и использовать гимнастику для глаз.

3. Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение. Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют дыхательную гимнастику.

Физкультминутки для снятия статического напряжения

Комплекс упражнений для физкультминутки

Ниже будут приведены физкультурные минутки из материалов Е.С. Василевской [82, 83], В.И. Ковалько [202], С.А. Исаевой [186].

1. И. п. – о. с., руки на поясе; 1–2 – наклон головы назад, 3–4 – наклон головы вперед, 5–6 – поворот головы направо, 7–8 – поворот головы налево. Повторить 4–6 раз. Темп медленный. *Упражнение улучшает кровообращение мозга.*

2. И. п. – стоя, руки вдоль туловища; 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7–8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13–14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп средний. *Для мобилизации внимания.*

3. И. п. – сидя, руки вверх; 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки, расслабив, опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний. *Упражнение для снятия утомления мышц рук.*

4. И. п. – о. с., кисти тыльной стороной на поясе; 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный. *Упражнение для снятия утомления мышц туловища.*

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову; 1–3 – круговые движения тазом в одну сторону, 4–6 – то же в другую сторону, 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний. *Упражнение для снятия утомления мышц туловища.*

6. 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. *Упражнение для снятия утомления мышц туловища.*

«Какая это рука?»

И. п. – о. с. Под слова учителя «это правая рука» дети поднимают правую руку и делают вдох; под слово «правильно» опускают и делают выдох. Таким же образом поднимают и опускают левую руку. Далее показывают правую и левую ногу, нагибаясь и разгибаясь, делая соответственно вдох и выдох.

«Светофор»

Вариант 1. У учителя три геометрические фигуры: желтого, красного и зеленого цвета, которые соответствуют трем рядам класса. Учитель последовательно показывает фигуры, а каждый ряд выполняет движения, соответствующие своему цвету. Например,

желтый цвет – встали, хлопаем в ладони;
красный цвет – присели, руки вперед;
зеленый цвет – бег на месте.

Вариант 2. Каждому цвету соответствует определенное движение. Весь класс выполняет упражнение на внимание: учитель показывает определенного цвета фигуру, а ученики выполняют соответствующее цвету движение. Если учитель показывает два цвета, то нужно последовательно сделать два движения.

желтый цвет: приседание, руки вперед;

красный цвет – прыжки на двух ногах;
зеленый цвет – ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс.

Физкультминутка – точечный массаж

В качестве оздоровительной минутки на любом уроке можно также использовать точечный массаж, доступный для выполнения любым младшим школьником.

1. *Укрепление легких:* массирование вилочками пальцев точки между легкими (10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки).

2. *Укрепление бронхов:* то же упражнение, только выполняется одним пальцем.

3. *Укрепление щитовидной железы:* поглаживание вверх и вниз вдоль гортани кистями рук.

4. *Профилактика простудных заболеваний:* нажатие четырьмя пальцами попеременно болевых точек за ушами.

5. *Регулировка артериального давления, снятие головной боли:* наклон головы вперед и массирование толстого позвонка двумя пальцами.

6. *Профилактика насморка:* массирование указательного пальцами носовых пазух.

7. *Профилактика насморка, улучшение зрения:* массирование пальцами болевых точек над бровями.

8. *Профилактика насморка и боли в ушах, улучшение слуха:* массирование пальцами рук области за ушными раковинами.

9. *Укрепление иммунной системы:* размещение линии большого пальца между указательным и большим, массирование точки соприкосновения.

«Вновь у нас физкультминутка»

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну–ка, ну–ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.

(Наклоны вперед и назад)

Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.

(Рывки руками перед грудью)
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
(Вращение головой)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.
(Дети садятся за парты)

«Встанем, дети»

Встанем, дети,
(Встали)
Скажем тихо:
Раз, два, три, четыре, пять –
(Шагаем)
Приподнялись,
(Поднялись на носочках)
Чуть присели
(Приседаем)
И соседа не задели,
(Садимся)
А теперь придется встать,
(Встали, потянулись)
Тихо сесть,
(Ровненько сели)
Писать начать.
(Приготовились писать)

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила
(Правая рука «помешивает кисель»)
На горушечке,
(Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом (гора))
В черепушечке
(Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок – черепушечку)
Для Андрюшечки (Аленушки).
(Ладонь правой руки ложится на грудь)

Летел, летел соколог

(Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга)

Через бабушкин порог.

Вот он крыльями забил,

(Скрещенные ладони помахивают, как крылья)

Бабушкин кисель разлил,

(Руками несколько раз ударить по бокам)

У старушечки

На горушечке.

(Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить)

Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!»

(Руки вновь показывают горку)

«Не плачь, бабуля, не рыдай»

(Руки «утирают слезы»)

Чтоб ты стала весела,

(Указательный палец правой руки «грозит бабке»)

Мы наварим киселя

(Правая рука снова «помешивает кисель»)

Во-о-от столько!

(руки разводятся широко в стороны)

«Вы, наверное, устали?»

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем.

(Выполнение движений вслед за учителем)

«Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря!

(Шагаем)

Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж!
(Машем руками-крыльями)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га!
(Круговые вращения шеей)
Клювом перья расправляют.
(Повороты туловища влево-вправо)
Ветер ветки раскачал
(Качаем поднятыми вверх руками)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р!
(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш!
(Подняли вверх руки, потянулись)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш.

«Мы по улице гуляем»

Мы по улице гуляем,
(Шагаем на месте)
Сами вывески читаем.
(Наклоны головы влево-вправо)
«Ж» похода на жука.
(Хлопок руками спереди-сзади)
Вот четыре буквы:
«Воды».
(4 хлопка в ладоши)
Вот еще четыре:
«Моды».
(4 хлопка в ладоши)
«Воды» – «моды» – «лимонад»!
(Приседания)
Мы читаем все подряд.
(Хлопок руками спереди-сзади)
Вот блестит, белее снега,
(Наклоны туловища влево-вправо)
Слово горькое: аптека.
(Повороты туловища влево-вправо)

Рядом сладкие слова:
(Прыжки на месте)
Фрукты. Пряники. Халва.
(Шагаем на месте)

«Громко тикают часы»

Громко тикают часы
(Ходьба сидя)
Тик-так, тик-так.
(Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова)
В школу нам пора идти,
(Ходьба сидя)
Тик-так, тик-так.
(Наклоны головы вправо-влево)
Мы учебники собрали,
(Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны)
Тик-так, тик-так.
(Повторить наклоны головы, руки на поясе)
В школу дружно зашагали,
(Ходьба на месте)
Тик-так, тик-так.
(Наклоны головы)

«Мы пройдемся по дорожке»

Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдемся по дорожке.
Но дорожка не простая –
Нас от парт не отпускает.
(Ходьба на месте)
Голову тяну к плечу,
Шею я размять хочу.
В стороны разок-другой
Покачаю головой.
(Вращение головой вправо и влево)
Пальцы ставим мы к плечам,
Руки будем мы вращать.
Круг вперед,
Другой – вперед,

А потом наоборот.

(Руки к плечам, вращение вперед и назад)

Хорошо чуть-чуть размяться.

Снова сядем заниматься.

(Дети садятся за парты)

«На зарядку становись!»

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз!

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки)

Повторяем упражненья,

Делаем быстрее движенья.

(Руки перед грудью, рывки руками)

Раз – вперед наклонимся.

Два – назад прогнемся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся.

(Наклоны вперед, назад и в стороны)

Приседания опять

Будем дружно выполнять.

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там начал отставать?

(Приседания)

На ходьбу мы перейдем,

(Ходьба на месте)

И урок наш вновь начнем.

(Дети садятся за парты)

«По дорожке, по дорожке»

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(Подскоки на правой ноге)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ноге)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

(Бег на месте)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.
(Прыжки на месте на обеих ногах)
Стоп. Немного отдохнем.
И домой пешком пойдём.
(Ходьба на месте)

«Видишь, бабочка летает» (по Г. Виеру)

Видишь, бабочка летает,
(Машем руками-крылышками)
На лугу цветы считает.
(Считаем пальчиком)
Раз, два, три, четыре, пять.
(Хлопки в ладоши)
Ох, считать не сосчитать!
(Прыжки на месте)
За день, за два и за месяц...
(Шагаем на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(Хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела
(Машем руками-крылышками)
Сосчитать бы не смогла!
(Считаем пальчиком)

«Все умеем мы считать»

Раз, два, три, четыре, пять,
Все умеем мы считать.
(Сгибание и разгибание рук вверх)
До пяти мы все считаем,
С силой гири поднимаем.
Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим.
(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз)
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
(Расслабленное поднимание и опускание рук)
Наклонитесь столько раз,
Сколько форточек у нас.
(Наклоны в стороны, руки на пояс)

Сколько клеток до черты,
Столько раз подпрыгни ты.

(Прыжки на месте)

Мы теперь – канатоходцы,
Сколько можем простоять.

(Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны)

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну, а если силы взвесить,

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять.

Хорошо мы посчитали

И нисколько не устали,

Голову поднимем выше

(Стойка – ноги врозь, руки вверх – в стороны (вдох))

И легко, легко подышим.

(Руки расслабленно опустить вниз (выдох))

«Во дворе растет подсолнух»

Во дворе растет подсолнух,

Утром тянется он к солнцу.

(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже.

(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперед,

А потом наоборот.

(Вращение прямых рук вперед и назад)

Руки в спину упираем,

Поясницу прогибаем.

А теперь давай, дружок,

Посмотри на потолок.

(Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад)

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам.

(Дети садятся за парты)

«Рисуй глазами треугольник»

Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни
Вершиной вниз.
И вновь глазами
Ты по периметру веди.
Рисуй восьмерку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.
И на бочок ее клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы наконец.
Зарядка окончилась.
Ты молодец!
(Дети представляют внешний вид геометрических фигур)

«Дети по лесу гуляли»

Дети по лесу гуляли,
(Дети маршируют на месте)
За природой наблюдали.
(Ладонь прикладывают к глазам)
Вверх на солнце посмотрели
(Поднимают головы вверх, «тянутся к солнышку»)
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крыльями махали.
(Машут руками)
Дружно хлопаем,
(Хлопают в ладоши)
Ногами топаем!
(Топают ногами)
Хорошо мы погуляли,
(Маршируют, делают вдох-выдох)
И немножечко устали!
(Дети садятся на свои места)

«В понедельник»

В понедельник я купался,
(Изображаем плавание)
А во вторник – рисовал.
(Изображаем рисование)
В среду долго умывался,
(«Умываемся»)
А в четверг в футбол играл.
(Бег на месте)
Очень долго танцевал.
(Кружимся на месте)
А в субботу, воскресенье
(Хлопки в ладоши)
Целый день я отдыхал.
(Дети садятся на корточки, руки под щеку – засыпают)

«Зарядка бельчат»

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка.
(Потянуться)
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили.
(Прыжки на двух ногах)
Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру:
(Руки поднести к ушам)
За уши лапками хватались
И вправо-влево наклонялись.
(Наклоны в стороны)
Дружно хлопали в ладошки
(Хлопки в ладоши)
И тянулись, словно кошки.
(Круговые движения руками, потянуться)
Ножками топали,
(Ходьба на месте с притоном)
Глазками хлопали,
(Поморгать глазами)
Головками крутили,
(Повороты головы в стороны)

Друг за другом вслед ходили
(Ходьба на месте)

«Дует ветер с высоты»

Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы.
(Наклоны в стороны)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте.
(Прыжки)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг.
(Ходьба на месте)
Руки ставим перед грудью,
Рывки руками делать будем –
(Руки перед грудью, рывки руками)
Вот и кончилась игра.
За учебу нам пора.
(Дети садятся за парты)

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили,
Вот так, вот так,
(Круговые движения головой вправо-влево)
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
(Пружинистые сгибания и разгибания рук)
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
(Пружинистые сгибания и разгибания рук)
И из речки воду пили.
Вот так, вот так,
(Наклоны вперед, руки внизу)
И из речки воду пили.

А потом они плясали,
(Присядка. Прыжки на одной ноге)
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так,
(Руки вперед, вверх, в стороны, вниз)
К солнцу лапы поднимали.

«Каждый бутончик»

Каждый бутончик
(Ладони соединить и руки поднять вверх над головой, держать осанку)
Склонить бы рад
Влево и вправо,
(Наклоны влево-вправо, руки за голову)
Вперед и назад.
(Наклоны вперед-назад)
От ветра и зноя
(Круговые движение туловищем влево, руки за головой)
Бутончики эти
(Круговые движение туловищем влево, руки за головой)
Спрятались живо
В цветочном букете.
(Руки вниз, держать осанку)

«Колокольчики»

В прятки пальчики играют
(Сжимать, разжимать пальцы рук)
И головки убирают,
(Открывать и закрывать глаза)
Словно синие цветки,
Распускают лепестки.
(Сводит и разводит пальцы «веером»)
Наверху качаются,
(Наклоны кистей вправо-влево)
Низко наклоняются.
(Круговые движения кистями)
Колокольчик голубой
Поклонился нам с тобой.
(Наклоны кистей вниз-вверх)

Колокольчики-цветы

Очень вежливы, а ты?

(Повороты кистями вправо-влево, ладони кверху)

«Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

(Повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна:

(Потягивания – руки вверх)

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил.

(Вращение головой)

Наклонился взад-вперед,

(Наклоны вперед-назад)

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки –

Для медведя витаминки.

(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся.

(Дети садятся за парты)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза,

(Встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза.

(Соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставишь к глазам («очки»))

А сама, как вертолет,

(Повороты в стороны)

Влево, вправо, назад, вперед.

(Вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса,

(Присед)

И на кустиках – роса.

(Наклон вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули,

(Хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза.

(Мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась,

Только песенка осталась

(Руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони сложить рупором и петь: «Д-з-з-з, д-з-з-з, д-з-з-з»)

Гимнастика перед сном

В сочетании с прогулкой и воздушно-водными процедурами легкая гимнастика создает благоприятные условия для отдыха. Такая гимнастика состоит, главным образом, из дыхательных упражнений. Каждое упражнение следует повторять не менее 5–6 раз. Темп выполнения должен быть медленным, а движения – плавные.

Гимнастика после сна («Побудка»)

Гимнастика после сна способствует более быстрому приспособлению организма к предстоящим нагрузкам, воспитывает у ребенка дисциплинированность, способствует формированию навыков здорового образа жизни, развивает желание быть здоровым.

Методика проведения гимнастики после сна основывается на рекомендациях к проведению утренней гимнастики.

Эффективно использовать с этой целью комплексы, рекомендуемые Е.С. Василевской [82, 83]:

Комплекс «Пробуждение»

1. И. п. – о. с., руки на поясе; 1 – наклон головы назад (10 с), 2 – наклон головы вперед (10 с), 3 – поворот головы вправо (10 с), 4 – поворот головы влево (10 с).

2. И. п. – о. с., руки вверх. Потягивания. *(Повторить 4 раза).*

3. И. п. – о. с.; 1 – правое плечо вверх, левое вниз, 2 – и. п., 3 – левое плечо вверх, правое вниз, 4 – и. п., 5 – плечи вперед (10 с), 6 – плечи назад (10 с).

4. И. п. – о. с., правая рука вверх, левая вниз; 1–3 – тянемся, 4–6 – то же другой рукой. *(Повторить 4–6 раз).*

5. И. п. – о. с., руки вверх; 1-2 – повороты вправо, взгляд влево, 3 – и. п., 4-5 – то же в другую сторону. *(Повторить 4–6 раз).*

Комплекс «Бодрость»

(предварительное глубокое дыхание с целью обогащения организма кислородом)

1. В быстром темпе потрите ладони и пальцы друг о друга (5 с).
2. Разогретыми теплыми пальцами быстро потрите щеки вверх вниз (5 с).
3. Постучите пальцами по макушке головы (5 с). Пусть просыпается!
4. Нащупайте на затылке ямочку, помассируйте круговыми движениями.
5. Нащупайте впадину у места соединения головы с позвоночником. Нажмите, сосчитав до трех, отпустите (3 раза).
6. Большим и указательным пальцами осторожно помассируйте шею вдолькадыка (чтобы горло не болело) 3 раза.
7. Сожмите руку в кулак и энергично погладьте им внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза. То же другой рукой.
8. Раскрытой ладонью похлопайте себя сверху (от груди) вниз 3 раза. И пожелайте себе хорошего дня.

Гимнастика после сна может включать и такие упражнения, изложенные ниже.

Упражнения на расслабление рук

1. Потряхивание расслабленными кистями рук, всей рукой, обеими руками.
2. Поочередное потряхивание левой (правой) рукой.
3. «Руки как плети». Повороты вправо (влево) всего корпуса и расслабленных рук.

«Гимнастика для лица»

Представленные ниже упражнения решают две задачи:
1) расслабляют мышцы лица, что важно для общей релаксации;
2) обучают произвольной регуляции мимики, что является

неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«Маска трубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза сильно зажмуриваются. Упражнение сначала выполняется для обоих глаз одновременно, потом для каждого глаза поочередно.

Упражнение «ЛЪ». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «ЛЪ»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенно напряжение, свободный выдох – расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковь или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом. «Кусаящие усилия» (в вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (в горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10–15 раз.

«Массаж живота»

Это упражнение улучшает работу кишечника. Поглаживаем живот по часовой стрелке.

«Потягивание»

Это упражнение выполняется лежа. Делаем глубокий вдох. На выдохе тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища.

Делаем глубокий вдох. На выдохе тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища.

Делаем глубокий вдох. На выдохе тянем обе ноги пятками вперед, двумя руками вверх вдоль туловища.

«Заводим машину»

Упражнение выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудной клетки, от вилочковой железы вниз и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком «ж-ж-ж». Затем делаем то же против часовой стрелки.

«Лебединая шея»

Упражнение выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку и любуемся длинной красивой шеей.

Расслабление в позе «Морской звезды»

Упражнение выполняется под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают то, что им хочется. Продолжительность упражнения 1–2 мин. В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

«Массаж головы»

Исходное положение – сидя на коврик, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями» ведем к середине

головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями, ведем от висков к затылку.

«Апельсин»

Дети сидят на стульях в свободной расслабленной позе, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатили апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 сек.) «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая... отдыхает...» Затем апельсин подкатили к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

Физкультминутки для глаз

«Бабочка»

На конце указки прикреплена бабочка (божья коровка, жук и другое). Дети внимательно следят глазами за перемещениями бабочки (по спирали). Упражнение можно проводить под стихи:

Прилетела бабочка, села на указку,
Попытайтесь вслед за ней пробежаться глазками.
Божья коровка летела, на кончик указки села,
Глазками ее поймай – и за ней понаблюдай. *Повторить 4–6 раз.*

«Маятник»

Учитель крепит к доске два круга (зеленый и желтый). Берет в руки «маятник» – стрелку на нитке – и выполняет им вращательные движения влево-вправо, вправо-влево. Учащиеся следят за движениями «маятника» только глазами. *Повторить 10 раз.*

«Жмурки»

На доске расположены цветные фишки. Дети зажимаются на счет 1–4. За это время учитель изменяет положение предметов на доске. Открыв глаза, учащиеся пытаются определить произошедшие изменения. *Повторить 4–6 раз.*

«Предметы»

Дети должны нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Упражнение можно проводить под стихи:
Треугольник, круг, квадрат
Нарисуем мы подряд. *Повторить 10 раз.*

«Далеко-близко»

Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предмет, находящийся далеко, а через 2–3 секунды – близко расположенный. Учащиеся должны быстро отыскать предмет глазами. *Повторить 6–8 раз.*

«Павлин»

Поочередно разводите и сводите пальцы. Начинать с правой руки, затем левой, а затем двумя руками одновременно.

«Маленький-большой»

Учитель просит детей представить маленькую круглую пуговицу и обвести ее глазами 3 раза справа налево и столько же раз слева направо. Затем представить очень большой обруч и выполнить то же задание. *Повторить 5–6 раз.*

Игры-упражнения для глаз

На оконное стекло на уровне глаз приклеивается метка диаметром 0,5 см. Расстояние от глаз до метки 40 см. Ученик смотрит на метку, при этом его голова должна быть неподвижной. Затем постепенно переводит взгляд на самый дальний объект. *Упражнение повторяется 10 раз.*

Для выполнения этого упражнения потребуется маленький календарик. Задания выполняются отдельно для каждого глаза.

Упражнение состоит из трех этапов:

1 этап. Календарик расположить на уровне глаз на расстоянии 25–30 см. Фиксировать взгляд на какой-нибудь цифре или букве, после этого медленно отодвигать календарь то глаз. Цифра или буква вначале ясно видна, а затем становится расплывчатой. Как только это произойдет, календарь вновь приближается к глазам, пока цифра или

буква вновь не станет четкой, затем снова отодвигают и так далее.
Повторить 10 раз;

2 этап. Календарик расположить максимально близко к глазу, но чтобы при этом четкость цифр не терялась. Рассматривать цифры в течение 20–30 секунд. Посчитать, сколько «1» в январе, феврале и так далее;

3 этап. Отодвинуть календарик на расстояние 30–35 см. Четко увидеть любую цифру или букву, а затем перевести взгляд в даль.
Повторить 10 раз.

Упражнения выполняются сначала для одного глаза, затем для другого в течение 10 дней.

Примерные комплексы упражнений для снятия утомления глаз (по В.С. Кузнецову, Г.А. Колодницкому, 2006)

Комплекс 1

1. Закрыть глаза, сильно напрячь глазные мышцы – на счет 1–4; затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль – на счет 1–6. Выполнить 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу, задержать взгляд – на счет 1–4; затем посмотреть вдаль – на счет 1–6. Выполнить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд – на счет 1–4; затем посмотреть вдаль прямо – на счет 1–6. Аналогично – упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Выполнить 3–4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали справа сверху – налево вниз, смотреть прямо вдаль – на счет 1–6; затем слева сверху – направо вниз и снова вдаль – на счет 1–6. Выполнить 4–5 раз.

Комплекс 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, – на счет 1–4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль – на счет 1–6. Выполнить 4–5 раз.

2. Смотреть на кончик носа – на счет 1–4; потом перевести взгляд вдаль – на счет 1–6. Выполнить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево, вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль – на счет 1–6. Выполнить 4–5 раз.

4. Не поворачивая головы, переводить взгляд (и фиксировать его) – на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо; по диагоналям в разные стороны с фиксацией взгляда прямо – на счет 1–6. Выполнить 3–4 раза.

Примерные комплексы упражнений для улучшения мозгового кровообращения (по В.С. Кузнецову, Г.А. Колодницкому, 2006)

Комплекс 1

1. И. п. – сидя на стуле, расслабленные руки вдоль тела, спина прямая. Медленно наклонять голову назад – вперед.
2. И. п. – руки к плечам. Повернуть голову направо, локти отвести в стороны, вернуться в и. п. То же с поворотом головы налево.
3. И. п. – руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, ладони соединить, потянуться, посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п.

Комплекс №2

1. И. п. – стоя или сидя, руки на поясе. Круг правой рукой назад с поворотом туловища и голов направо. Круг левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево.
2. И. п. – руки вытянуты вперед. Поднять руки вверх, прогнуться и посмотреть вверх, вернуться в и. п.
3. И. п. – руки на поясе, спина прямая. Медленно наклонять голову вправо и влево.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, пальцы рук собрать в кулаки. Мах левой рукой назад, правой вверх-назад, затем наоборот.

Комплекс №3

1. И. п. – сидя на стуле, руки вдоль тела (или на поясе). Три круговых движения головой влево, три вправо и так далее.
2. И. п. – сидя на стуле. Самомассаж затылочной части головы и шеи: растирание подушечками пальцев от позвоночника к ушам или вдоль позвоночника, затем поглаживание шеи от позвоночника к плечам.
3. И. п. – сидя на стуле, руки вдоль тела (или на поясе). Повороты головы вправо и влево.

Наклоны и повороты головы повышают эластичность стенок кровеносных сосудов шеи; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение сосудов головного мозга, улучшает кровообращение. Дыхательные упражнения усиливают кислородный обмен.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ

(разработана доктором медицинских наук *В.Ф. Базарным*)

Упражнение 1. Исходное положение – стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа–налево, затем слева–направо.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя или сидя. Сделать 15 круговых вращательных движений глазами слева–направо:

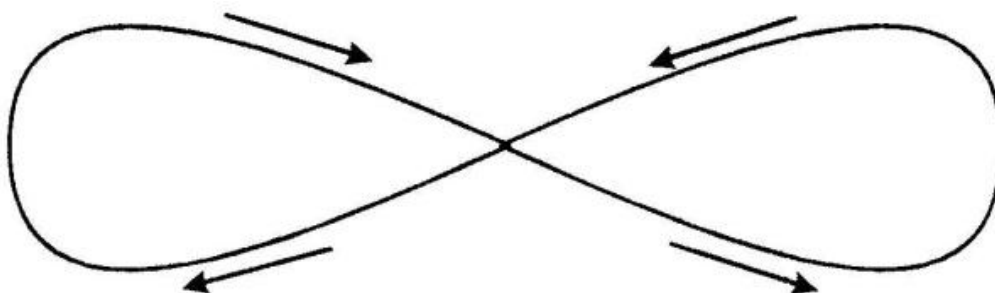


Рисунок 2 – Направление движения глазами при выполнении физкультурной минутки по В.Ф. Базарному

Упражнение 4. Исходное положение – стоя или сидя. Сделать 15 круговых вращательных движений глазами справа–налево:

Упражнение 5. Исходное положение – стоя или сидя. Сделать 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8 (рисунок 2).

Дыхательные упражнения

Следует часто проветривать помещение классной комнаты и включать в комплексы физкультурминуток дыхательные упражнения.

Все упражнения дыхательной гимнастики выполняются с соблюдением правил:

- вдох производится только через нос;
- дыхательные упражнения следует выполнять не от случая к случаю, а регулярно;
- упражнения должны выполняться без усилий и излишнего напряжения;

- не следует делать дыхательные упражнения до утомления;
- не желательно выполнять упражнения на полный желудок.

1. И. п. – о. с. Плечи развернуть, голову держать прямо. Положить одну руку на ребро, другую – на диафрагму (для контроля). Сделать глубокий вдох на счет «раз» (про себя), задержать дыхание и плавно выдохнуть со счетом от одного до пяти (вслух).

2. И. п. – о. с. Плечи развернуть, голову держать прямо. Положить левую руку на ребро, правую – на диафрагму. На счет 1–2 (про себя) – глубокий вдох, задержка дыхания и на выдохе плавно посчитать вслух от 1 до 10. Добрать воздух и продолжить счет до 15, еще добрать и считать до 20 (25–30).

3. И. п. – о. с. Плечи развернуть, голову держать прямо. На счет 1–3 (про себя) – глубокий вдох, задержка дыхания и на выдохе плавно произнести вслух (сначала каждый в отдельности, затем все вместе) звуки [ф], [ш], [с].

4. И. п. – о. с. Полностью выдохнуть воздух и не дышать в течение нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких (3–5 – 10–15) активных вдохов. Когда легкие будут наполнены, задержать воздух (следить, чтобы грудная клетка была полностью расширена) и сделать спокойный выдох.

5. И. п. – о. с. Сделать плавный продолжительный вдох и сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух отрывистыми выдохами.

6. И. п. – стойка, руки на поясе. Наклоны вперед вниз, при каждом наклоне делать порывистые вдохи. И. п. – плавный выдох.

7. И. п. – стойка, руки на поясе. Покачивая головой вправо и влево, делать сильные вдохи. И. п. – плавный протяжный выдох.

8. И. п. – стойка, руки на поясе. Растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот.

9. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка раздвинуты. Наклонить туловище, коснувшись грудью колен, руки свисают. Вдох, задержать дыхание. Выпрямиться, поднимая руки вверх, – выдох со звуком «ш-ш-ш».

10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. С выдохом максимально втянуть живот внутрь, со вдохом выдвинуть живот максимально вперед. Вначале упражнение выполняется медленно, затем темп постепенно увеличивается.

11. Ходьба на месте, счет про себя. Вдох на счет 1–3, выдох на счет 1–5 со звуком «ф-ф-ф».

12. И. п. – о. с. Делать вдох и одновременно поднимать плечи, выдох – опускать плечи.

13. И. п. – о. с. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох-выдох. То же правой ноздрей.

14. И. п. – о. с. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем, левой ноздрей сделать продолжительный вдох, закрыть пальцем левую ноздрю и сделать выдох через правую. То же правой ноздрей.

15. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты; туловище наклонено вперед; руки упираются в колени. При выдохе максимально втянуть живот, с вдохом выдвинуть живот максимально вперед. Выполнять упражнение, постепенно увеличивая темп.

Упражнение для очистки носовых проходов

Сделать серию (6–8 раз) вдохов и выдохов через нос: вдохнуть медленно, выдохнуть быстро. Во время вдоха живот выдвигается максимально вперед, а во время выдоха резко втягивается. Вдох и выдох следуют друг за другом, между ними не должно быть пауз.

«Очищение»

Перед выполнением упражнения следует произнести фразу:

Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. *Повторить 5–7 раз.*

«Южный ветер»

Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком «ха-а» на ладони, будто согревая руки. *Повторить 5–7 раз.*

«Северный ветер»

Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку. *Повторить 5–7 раз.*

«Аромат цветов»

Выполняем три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот. *Повторить 7 раз.*

«Дыхание по очереди»

Делаем вдох через левую ноздрю, правую закрываем пальцем, выдох. Повторяем то же только через правую ноздрю. *Повторить 5 раз.*

«Глубокое дыхание»

Перед выполнением упражнения следует произнести фразу:

Глубоко сейчас подышим, сердце мы свое услышим.

Сесть на стул, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, пальцы рук в замок на уровне груди. Расслабиться, закрыть глаза и глубоко дышать. *Повторить 5–7 раз.*

«Регулировщик»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

1 – правая рука вверх, левая в стороны (вдох носом).

2 – левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «р-р-р».

Повторить 5–7 раз.

«Медленное дыхание»

Перед выполнением упражнения следует произнести фразу:

Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим.

Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Медленно выдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз. *Повторить 5–7 раз.*

«Петух»

И. п. – стать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1 – поднять руки в стороны (вдох)

2 – хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку» (выдох).

Повторить 5 раз.

«Ежик»

И. п. – о. с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом.

2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.

Повторить 3 раза.

«Воздушный шарик»

Ученики принимают удобную позу, закрывают глаза, начинают дышать глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять–шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну–две минуты».

«Маятник»

И. п. – руки на поясе (вдох)

1 – наклон вправо (выдох)

2 – И. п. (вдох)

3 – наклон влево (выдох)

4 – и. п. (выдох)

Повторить 5–7 раз.

«Семь свечей»

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимальный глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...». Упражнение рекомендуется выполнять под спокойную музыку.

«Думай о дыхании»

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто

сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда происходит вдох, а когда выдох. А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит. Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов – выдохов».

Физкультурные паузы

Физкультурные паузы – комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями и на уроках. Физкультурные паузы способствуют снятию утомления учащихся и состоят из комплекса физических упражнений (2–4 упражнения), выполняемых в течение 5–8 минут во время уроков. Комплекс упражнений для начальных классов, как правило, состоит из 2–3 упражнений.

По содержанию физкультурные паузы различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлечь в работу те мышцы, которые в большей степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бедер. Комплексы должны состоять из физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений и большого пространства, которое можно выполнять в положении «сидя», и в положении «стоя». Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движение руками и пальцами и т.п. исходя из общей направленности комплекса, физкультурные паузы могут быть предназначены для:

- общего воздействия;
- улучшения мозгового кровообращения;
- снятие утомления с плечевого пояса и рук;
- снятие утомления с туловища и ног;
- снятие утомления с кистей рук.

Физкультурные паузы на уроке следует проводить с учетом содержания учебной деятельности при проявлении признаков утомления, чаще всего в последней трети урока, особенно на 4, 5, 6 уроках. Упражнения рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10–15 и на 25–35 минутах.

Гигиенические требования к физкультурным паузам:

- проводить в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении;

- следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки;
- не допускать переутомления.

Физические упражнения можно выполнять сидя на стуле или стоя у стола, в медленном или среднем темпе. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы школьники не мешали друг другу. Каждое упражнение в комплексе повторяется 2–4 раза. Комплексы упражнений меняются один раз в 2 недели, так как их повторение утомляет.

Начинать выполнение комплекса упражнений необходимо с фиксации правильной осанки в течение 5–6 секунд, затем должны следовать упражнения на сосредоточенность внимания и активизацию определенной группы мышц, после чего следуют упражнения конкретной направленности в соответствии с очередностью урока, видом деятельности, с учетом дня недели, общего состояния учащихся, дневной динамики их работоспособности и другое.

Физические упражнения в первой половине урока способствуют активизации организма учащихся через воздействие на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, интенсифицируя протекание физиологических процессов и предупреждая развитие утомления.

Во второй половине урока физические упражнения должны быть направлены на снятие физического и умственного утомления, возникшего в результате различных видов учебной деятельности.

Между уроками учащиеся могут выполнять упражнения самостоятельно (индивидуально), группами (фронтально). Длительность – 5–8 минут.

Самостоятельный способ выполнения физических упражнений преследует цель научить учащихся целесообразно использовать время между занятиями в активном движении.

Групповой (фронтальный) способ проведения физкультурных пауз может иметь комбинированный характер и состоять из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр, которые служат средством эмоциональной нервной разрядки, а сочетающийся с игрой комплекс общеразвивающих упражнений является организующим и дисциплинирующим элементом.

«Передай кубик» (физкультминутка-игра)

Выполняется стоя. На первую парту каждого ряда ставится пластмассовый цветной кубик (резиновый мяч, воздушный шар).

По сигналу учителя кубик передается каждому ученику по очереди. Дети называют числа по порядку, пока кубик не возвратится обратно на первую парту. Затем точно так же передают кубик с названием чисел по убыванию, называя каждое предыдущее число.

Варианты заданий: назвать только четные числа; нечетные; кратные 2, 5; оканчивающиеся на 1, 2, 3 и так далее.

Побеждает ряд, закончивший передачу кубика первым.

«Пожалуйста» (физкультминутка-игра)

Учитель объясняет правила игры: «Если я скажу слово «пожалуйста» и буду делать какие-нибудь движения, то вы должны их повторять, а если слово «пожалуйста» не будет сказано, движения повторять не надо». Невнимательные выходят из игры.

«Дерево»

Учитель просит детей представить дерево перед бурей. Учащиеся тянут вверх поднятые руки. Детей предупреждают, что налетел ветер и началась буря. Ребятам изображают колышущиеся ветви, делают глубокие наклоны в стороны, вперед, назад.

2.2.5 Динамические перемены

Анализ форм занятий физическими упражнениями, проводимых в режиме учебного дня учащихся I ступени образования показал, что среди них наибольший объем двигательной активности достигается во время проведения подвижных (динамических) перемен [120, 140]. Регистрируемые здесь показатели объема движений могут превышать по своим значениям в два и более раз объемы, регистрируемые во время других учебных перемен. И более чем в три раза превышать объем движений, выполняемых школьниками во время проведения гимнастики до занятий [32].

Подвижные перемены проводятся на большой перемене и в их содержание, как правило, включаются игры низкой и средней интенсивности. Для учащихся 1–2 классов используются простые командные подвижные игры с наличием сюжета, а для учащихся 3–4 классов к таким играм добавляются эстафеты. По мнению ряда специалистов, предлагаемое содержание и режимы нагрузки являются

оптимальными для учащихся I ступени образования и к тому же не вызывают у них избыточного функционального и эмоционального перенапряжения [61, 292].

Кроме того, ряд специалистов предлагает при выборе содержания подвижных перемен использовать ранее освоенный учебный материал по физической культуре и здоровью, что, по их мнению, способствует не только улучшению организации самих занятий, но и помогает успешному закреплению и совершенствованию материала учебной программы.

В методических рекомендациях М.Н. Жукова (2000), С.А. Исаевой (2004), В.И. Ляха (2009) говорится о том, что для эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль за её проведением.

По мнению С.А. Исаевой (2004) игры должны вести к определенному эмоциональному подъему. Наличие положительных эмоций улучшает реакции организма: двигательные, зрительные, слуховые.

Ю.И. Портных (1994) считает, что учащихся надо учить играть практически, показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, тактические действия. В ходе каждой игры ученикам надо разъяснять ее значение для укрепления здоровья. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично.

К.К. Утробина (2004) отмечает, что особенность использования подвижных игр заключается не только в выполнении двигательных действий, обусловленных правилами игры, но и самостоятельным контролем, оценкой своих игровых действий. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий.

По мнению М.Н. Жукова (2000) нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры).

Т.Д. Командик [210], выявляя эффективность подвижных перемен с разными режимами физической нагрузки, приходит к выводу, что наиболее оптимальными по своей эффективности являются занятия, при которых их моторная плотность достигает 60–75 %, а режим предъявляемой нагрузки по показателям ЧСС находится в границах 138–150 уд/мин. При этом, сравнивая объемы двигательной активности на специально организованных («подвижных») и неорганизованных («свободных») переменных, автор констатирует значительное превышение абсолютных значений

объема в первом случае по сравнению со вторым даже при наличии у школьников возможностей использовать на перемене «мелкий» спортивный инвентарь.

В работах В.В. Кудрявцева [229] и Л.А. Станкявичус [324] предпринята попытка классификации подвижных игр для организации подвижных перемен. Авторами рекомендуется подбирать подвижные игры с учетом их направленности на совершенствование основных физических качеств и при этом доказывалось, что их использование содействует более высокому ежегодному приросту показателей физической подготовленности учащихся I ступени образования.

Основные правила для организации подвижных перемен в школе

- необходим учет возрастных особенностей детей;
- упражнения могут сопровождаться музыкой;
- место проведения готовят заблаговременно, оно должно соответствовать санитарным нормам;

Подвижные перемены проводят обычно после третьего урока в течении 15–20 минут, при этом необходимо оставить время для пассивного отдыха и подготовки к уроку.

Важно во время игр давать детям рекомендации. Подбадривать их. Тогда подвижные занятия будут проходить более эмоционально;

Надо учитывать, что с 11–12 лет двигательные возможности девочек и мальчиков начинают различаться, поэтому следует предусмотреть как совместные игры, так и отдельные;

Подвижные перемены не должны копировать уроки физической культуры. Перемена – это прежде всего время отдыха для учащихся, поэтому не следует их держать в строю. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявлять дисциплинированность и организованность.

Таким образом, использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики – так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить высокую работоспособность на протяжении всего периода учебных занятий, отодвинуть по возможности утомление и избежать переутомления.

Практика показывает, что правильное использование в учебном процессе физкультурных минуток, физкультурных пауз и двигательных перемен позволяет:

– действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают стойко противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

– стимулировать процессы роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем детского организма, на повышении его биологической надежности;

– влиять на своевременное формирование двигательного анализатора и стимулировать развитие основных физических качеств младших школьников (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

– повышать тонус коры головного мозга и вызывать положительные эмоции, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

– нормализовать нарушенную деятельность отдельных органов и функциональных систем, нивелировать и устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

В хорошую погоду подвижные перемены следует проводить на свежем воздухе, на пришкольных площадках. В случае плохой погоды, предусматриваются места в спортивном зале, игровых комнатах, коридорах.

Предпочтение следует отдавать проведению перемены на улице, если позволяют погодные условия.

Во время активного отдыха проводятся подвижные игры низкой и средней интенсивности. Заканчиваются игры обязательным выполнением комплекса восстановительных упражнений, не позднее, чем за пять минут до начала следующего урока.

При проведении подвижных игр на перемене учитель, должен соблюдать правила безопасности.

Схема проведения динамической перемены может быть такой:

1. Упражнения для снятия статического и зрительного напряжения предшествующей учебной нагрузки.

2. Подвижная игра с преобладанием упражнений для коррекции и стимуляции опорно-двигательного аппарата к предстоящему статическому компоненту труда.

3. Упражнения для развития наружных мышц глаз.

4. Упражнений для развития слухового аппарата.

5. Подвижная игра с преобладанием корригирующих и дыхательных упражнений.

6. Упражнения на релаксацию.

2.2.6 Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом – кружки физической культуры, спортивные секции, группы общей физической подготовки. Они способствуют привлечению школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом их интересов и желаний, повышению двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся, содействуют совершенствованию приобретенных на уроках умений и навыков.

2.2.7 Тематические прогулки на свежем воздухе в группе продленного дня

Тематические прогулки на свежем воздухе в ГПД – педагогически организованная форма активного отдыха детей в системе оздоровительных мероприятий. Они призваны решать, прежде всего, задачи восстановления умственной работоспособности, а также расширения кругозора детей, развития их познавательных интересов, воспитания навыков нравственных взаимоотношений.

Проведение прогулки требует такой же продуманности и подготовки, как и все другие виды деятельности. Ее нужно сделать содержательной и интересной. А это требует разнообразия в проведении прогулки, учета физической нагрузки, рационального чередования занятий. Чередование занятий повышает интерес детей именно к коллективной прогулке. Ведущей задачей прогулки является оздоровительная задача, но она всегда реализуется в сочетании с разнообразными проявлениями познавательной, художественной, социальной деятельности младших школьников, в подвижных и спортивных играх, в свободном общении детей, в их творчестве.

Существует много групп прогулок, в основе типологии которых лежит та ведущая деятельность, с помощью которой на данной прогулке решаются основные оздоровительные, воспитательные,

образовательные и развивающие задачи: образовательно-воспитательные, ознакомительные, демонстрационные, обзорные, панорамные, видовые, практикумные, регламентные, тренажерные, туристские, маршевые, походные, ориентирные, комбинированные и другие.

Оздоровительно-воспитательные прогулки выделяются в самостоятельную группу и довольно широко практикуются в условиях продленного дня, так как на первый план здесь выходят познавательные цели. Они подразделяются на спортивные, осаночные, игровые, маршрутные, темповые, вольные.

Спортивные прогулки следует проводить чаще, так как их оздоровительное значение несомненно. Во время лыжных или, например, велосипедных прогулок отрабатываются умения пользоваться лыжами или велосипедом. Нельзя при этом допускать перегрузки учащихся и превращать прогулки в тренировочные или соревновательные занятия.

Осаночные прогулки закрепляют знания детей о правильной осанке при ходьбе, отрабатывают походку.

Игровые прогулки включают в себя элементы поиска, выполнения задания, состязания. Они делятся на поисковые, следопытские, целевые, состязательные. Во время поисковой прогулки школьники осуществляют выбор будущих маршрутов, интересных объектов, мест, где в будущем можно организовать коллективные игры, а также ведут сбор природных материалов. Следопытская прогулка предполагает выполнение различных заданий игры: чтение следов на снегу, обнаружение пакетов с заданиями, нахождение спрятанного предмета.

К **целевым** относятся прогулки, связанные с разноской поздравлений, различных приглашений, извещений.

Состязательные прогулки предполагают состязание между отдельными группами учащихся в соответствии с условиями игры.

Маршрутные прогулки основываются на постоянно меняющихся маршрутах движения. Маршруты могут быть укороченными или, наоборот, удлиненными в зависимости от желания группы. Микрорайон школы и прилегающие окрестности предоставляют воспитателю множество вариантов выбора, которые приведут к тому, что со временем школьники будут хорошо знать районы, прилегающие к школе. По мере изучения маршруты обновляются.

Темповые прогулки позволяют варьировать темп движения. В зависимости от времени, которым располагает воспитатель, они могут прерываться и изменяться по скорости.

Вольные прогулки проводятся по желанию детей, которые сами избирают цель, форму организации, маршрут, темп движения. Частое их применение нежелательно, так как может превратить прогулку в бесцельное времяпровождение.

Прогулка-игра. Для проведения игр необходима специальная игровая площадка с навесом или беседкой от дождя, качелями, спортивными снарядами для учащих по росту, полосой препятствий (разнообразные опоры, многоярусные конструкции, на которых можно висеть, раскачиваться, с которых можно спрыгивать). Для проведения прогулок также необходим инвентарь: санки, лыжи, мячи, скакалки и другое [198].

Прогулка вне территории школы. Один из вариантов – прогулка по определенному маршруту. Он прокладывается по пересеченной местности, в жилом массиве и за его пределами. Полезно совершать прогулку с детьми около необычных объектов, которые оставляют в памяти яркие воспоминания. В целях изучения микрорайона можно составить разные по продолжительности маршруты. Расстояния, преодолеваемые на прогулке, могут быть значительными. Для учащих начальной школы рекомендована следующая протяженность маршрутов:

- для первоклассников – 2–2,5 км;
- для второклассников и третьеклассников – до 4 км;
- для четвероклассников – более 4 км.

Прогулка-наблюдение. Основное содержание такой прогулки, чаще всего, связано с целенаправленными наблюдениями учащих I ступени образования за сезонными изменениями в природе, особенностями растительного мира, жизнью домашних и диких животных, трудом и отдыхом людей. Местом ее проведения могут быть школьный сад, ближайший сквер, парк, зеленая зона недалеко от школы.

Темы прогулок-наблюдений:

- «Облака-белогривые лошадки».
- «Хозяйка Осень».
- «Художница Зима».
- «Как появляется листочек».
- «Как рождается здание».
- «Кто делает город красивым?».
- «Мир насекомых».
- «Птицы, что рядом с нами живут».
- «Удивительное – рядом» (о растениях).
- «Как прекрасен этот мир!»

- «Кто в парке живет, что в парке растет?»

По дороге воспитатель просит детей обратить внимание на то, какие деревья и кустарники растут вдоль улицы, какие птицы зимуют в городе. Прогулка может включать элементы игры, например конкурс «Кто самый наблюдательный?». Воспитатель предлагает за 5 минут (время засекает по часам) каждому ученику заметить вокруг и запомнить как можно больше видов деревьев, кустарников, цветов. Конкурс усложняется заданием: кто лучше расскажет о каком-то дереве, кто вспомнит произведения о деревьях и кустарниках.

Объектом наблюдения детей полезно делать обыденные явления, на которые они часто не умеют реагировать. Обратите внимание детей на снег. Какой он? (Мокрый, тяжелый, скрипучий от мороза, грязный, сверкающий на солнце.) От чего это зависит? Такие наблюдения позволяют детям лучше чувствовать природу, понимать закономерности ее изменений.

Наблюдение за трудом людей заставляет детей задуматься о важности повседневного труда, о работе своих родителей.

Прогулка-задание. Содержание прогулки-задания определяется задачами общественной жизни школы или планами клубной работы группы продленного дня. Задание школьники получают в виде письма от сказочных героев, старших школьников. Они могут быть адресованы всей группе или каждой микрогруппе отдельно. Выполнять задания иногда приходится в течение двух-трех прогулок [198].

Варианты заданий:

- «Улицы, переулочки вокруг нашей школы – почему они так названы?»
- «Достопримечательности в районе нашей школы (исторические, культурные, производственные). Узнать и подготовить рассказ».
- «Определить виды деревьев и кустарников зеленой зоны нашего микрорайона. Начертить план, собрать гербарий, рассказать о любимом зеленом уголке».
- «Подготовить фотовыставку «Любимый город» («Любимый район»),
- «Опасные зоны микрорайона. Узнать и подготовить рассказ».

Разновидностью прогулки-задания является прогулка-задача, направленная на решение какой-нибудь практической задачи. Например, предлагается определить расстояние, величину предмета, высоту предмета, его цвет, направление и скорость ветра.

Прогулка-поиск. Во время этой прогулки учащиеся получают задание отыскать лекарственные травы, семена деревьев, природный материал для гербария, коллекции и так далее. При этом, прежде чем

дети пойдут искать, они должны разгадать загадку или найти в предложенном тексте название того, что должны искать. По окончании дети могут придумывать интересные истории о своих находках, названия для них, составлять гербарии в виде картины, панно, букетов.

Как вариант, можно воспитателю заранее спрятать на территории, где будет проходить прогулка, какие-то предметы. Во время прогулки дети должны их найти, пользуясь маршрутным листом, на котором представлен план территории с отметкой, где находится предмет.

Пример прогулки-поиска «Операция – клад». Эта игра может иметь множество вариантов и меняться в зависимости от реальных условий и творчества воспитателя.

Первое – подготовка к прогулке:

- определение маршрута игры-поиска;
- предварительное изучение мест и объектов промежуточных заданий на этапах;
- подготовка оборудования: красочного конверта с письмом от кота Матроскина и Шарика, пакетов с заданиями на этапах (эти пакеты заранее прячут на маршруте поиска), «клада» – набора карандашей, фломастеров, альбомов и пакета с конфетами.

Проведение прогулки: дети собираются на школьном дворе, на постоянном месте сбора, разделяются на микрогруппы. Воспитатель объявляет, что получено необычное письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика:

«Дорогие ребята! К нам в Простоквашино пришло письмо из вашей школы. Из него мы узнали, что в вашей группе продленного дня ребята дружные, веселые, вы любите читать, решать задачи, рисовать. Вот мы и решили сделать вам подарок. Но найти вы его должны сами.

Объявляем начало операции под кодовым названием «клад»!

Встаньте спиной к школе. Справа вы увидите клумбу. В ближнем правом углу клумбы, под деревом, вы найдете записку, из которой узнаете следующее задание.

Желаем удачи! Пусть вам поможет дружба!

Ваши друзья – кот Матроскин и Шарик».

По маршруту поиска в тайниках разложены пакеты с заданиями.

Задание 1. Сделайте 20 шагов вправо, заверните за угол школы, пройдите вдоль стены, поверните направо. Здесь спрятан пакет. В нем план дальнейшего движения.

Задание 2. Справа от нашей школы дорожка к школе № 1. Пройдите по ней. У забора увидите большое дерево. Отсчитайте от него вправо 30 шагов и ищите коробку из-под конфет. В ней пакет.

Задание 3. Не удивляйтесь, что в пакете номер телефона библиотеки школы. Чтобы узнать свой дальний маршрут, нужно позвонить библиотекарю.

Задание 4. Его дает библиотекарь.

А) Молодцы! Вы не только правильно набрали номер телефона библиотеки, но и не забыли поздороваться, представились и вежливо объяснили свою просьбу. Быстро на детскую площадку во дворе на ул. Полярников, в домике для игр вы найдете следующий пакет.

Б) Ваш маршрут удлинится, и все потому, что вы очень спешили и были недостаточно вежливы с человеком, который вас ждал на вахте. Вот ваше задание: идите к скамейке на игровой площадке в парке им. Бабушкина, встаньте к ней спиной, сделайте от этого места 15 шагов вперед, поверните налево, пройдите вдоль стены, на углу найдете пакет с новым заданием.

Задание 5. На мостике у речки в парке вас ждет шестиклассник Ваня. Кто быстрее отгадает его загадки, получит следующий пакет. Посмотрите, не отстал ли кто-либо из ребят на маршруте?

Задание 6. А сейчас быстрым шагом в восточную часть парка. Подумайте, как узнать, где находится восток. Посмотрите внимательно на деревья, траву, вспомните, в какие окошки школы утром заглядывает солнце. Примените свои знания, полученные на уроках по курсу «Окружающий мир».

Задание 7. Воспитатель читает: «Вот вы у цели! Молодцы! Внимательно осмотрите площадку. Найдите углубление, прикрытое листьями. Достаньте наш подарок. Кот Матроскин и Шарик». Дети находят пакет с набором карандашей, фломастеров, альбомов и сладостей.

Подведение итогов прогулки. Командиры сдают рапорт микрогрупп о прохождении маршрута, о причинах успеха и неудач на отдельных этапах.

Прогулка-развлечение дает возможность повеселиться, позабавиться, попеть, пошутить. Зимой это веселое катание с ледяной горки, штурм снежной крепости, изготовление фигурок из снега, забавные состязания «Скоморошья потешки», «Петушины бои». Во время дождя прогулка проходит под навесом. В это время можно решать занимательные задачи, разгадывать шарады, показывать фокусы, проводить малоподвижные игры, например «Пустое место», «Достань кольцо».

Прогулка-фантазия предоставляет детям возможность:

- сделать зарисовку;
- изготовить поделку из природного материала;

- сплести венок, корзину;
- составить букет из листьев, цветов, веток;
- придумать сказку, стихотворение, рассказ.

Определяющая задача этого вида прогулок – вызвать у детей эмоциональный подъем и организовать их творческую деятельность. Наибольшая творческая активность младших школьников возникает в общении с природой.

Во время прогулки дети делают зарисовки с натуры, представляя себя настоящими художниками, мастерят поделки из природного материала, составляют композиции из цветных камней, букеты из осенних листьев, рисуют цветными мелками на асфальте, лепят из снега забавные скульптуры. Если на игровой площадке есть песочница, дети могут мастерить из него крепости, замки. Весной, когда появляются лужи и бегут ручейки, дети строят флотилии и пускают кораблики.

В конце прогулки для формирования регулятивных универсальных учебных действий объявляется конкурс на лучшее описание выполненной композиции, коллективно сочиняют сказки, организуют выставки осенних букетов, конкурсы на лучшие рисунок, поделку.

Темы прогулок-фантазий:

- «Осенний букет».
- «Осенний сон».
- «Есть в осени первоначальной...»
- «Оригинальный венок».
- «Удивительное – рядом».
- «Снежный зоопарк».
- «Сказки цветных камней».
- «Замки из песка».
- «Цветы на асфальте».

Прогулка-показ дает возможность формировать у детей умения анализировать, сравнивать, делать выводы, предположения. Для этого используются местные достопримечательности, различные предметы и объекты, редкие цветы, деревья, кустарники. Воспитатель заранее продумывает проблемные вопросы, на которые дети должны будут найти ответ в процессе такой прогулки.

Прогулка-практикум закрепляет знания Правил дорожного движения, умение ориентироваться, трудовые навыки детей.

Темы прогулок-практикумов:

- «Красный, желтый, зеленый».
- «Правила поведения в природе».
- «Ты играешь во дворе».

- «Скажите, как пройти».
- «Правила поведения в транспорте».
- «Культура поведения на улице».

Такие прогулки используют для отработки, закрепления жизненно необходимых навыков, например следования определенным правилам культуры поведения, правилам уличного движения, правилам поведения в чрезвычайных ситуациях (при пожаре, наводнении, отравлении различными веществами, террористическом акте).

Во время прогулки воспитателем создается ситуация, в которой учащиеся должны действовать в соответствии с правилами, организуется самоанализ детьми своих действий. Подобные прогулки помогают детям понять целесообразность поведения людей в различных ситуациях, помогают избавляться от страхов, тревожности [198].

2.2.8 Физкультурно-оздоровительные занятия (спортивный час) в режиме группы продленного дня

2.2.8.1 Содержание и структура спортивного часа

Физкультурно-оздоровительные занятия (спортивный час) для учащихся I ступени образования включаются в учебный режим группы продленного дня и должны ежедневно, преимущественно на свежем воздухе, проводиться воспитателями учреждений общего среднего образования при консультативной помощи со стороны учителей физической культуры и здоровья. Они являются организованной формой активного отдыха учащихся I ступени образования после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности детей.

Спортивный час в группе продленного дня впервые был введен в конце 70-х годов в Луцковлянской средней школе Гродненского района. Опыт получил распространение в школах республики.

Физкультурно-оздоровительные занятия имеют общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение, решают задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся [137, 164, 254, 256, 275, 371, 446].

Они должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность. Дети должны чувствовать себя свободно, раскованно, выполнять задания охотно и с удовольствием. Все это налагает дополнительные требования на воспитателя по обеспечению безопасности занятий [82, 256, 371].

На физкультурно-оздоровительных занятиях в группах продленного дня решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного и рекреативного эффекта;
- продолжить совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры и здоровья;
- закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что в практике физического воспитания учащихся I ступени образования фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для групп продленного дня, в частности, для детей, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

Согласно существующим рекомендациям содержание физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся I ступени образования в группах продленного дня должно включать естественные виды движений, подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения и согласовываться с учебным материалом программы по физической культуре и здоровью. При этом их основная цель – активный отдых детей [46, 82, 371, 446].

По утверждению В.Т. Кудрявцева (1977) спортивный час в группах продленного дня (далее ГПД) способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности.

И.Н. Попова (2006) отмечает, что занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.

Авторы В.А. Уваров (1977) и В.Т. Кудрявцев (1977) считают, что 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 обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

А.А. Гужаловский [140] рекомендует следующую структуру физкультурно-оздоровительных занятий в ГПД:

1. Упражнения с преимущественной нагрузкой на нижние конечности (ходьба, бег, прыжки и другое) – 5–10 минут.

2. Упражнения с преимущественной нагрузкой на верхние конечности (метания, лазания, перелазания и другое) – 5–10 минут.

3. Игры большой и средней подвижности на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания, лазания – 30–35 минут.

4. Игры на внимание – 5 минут.

В.И. Лях [260] в комплексной программе физического воспитания указывает, что ежедневные занятия в группах продленного дня способствуют активному отдыху, повышению физической и умственной работоспособности, приобщению учащихся к систематическим занятиям, достижению необходимого объема двигательной активности. Они, по мнению автора, должны включать упражнения, рекомендованные для подвижных перемен с учетом интересов и желаний учащихся. Продолжительность занятий должна составлять 45–60 мин.

По мнению Ю.И. Портных (1994) структура спортивного часа состоит из подготовительной, основной и заключительной части. При его проведении не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

1. Организованный выход, построение.

2. Подвижные и спортивные игры.

3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, гимнастические упражнения, игры на внимание и так далее.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами, которые способствуют укреплению осанки и развитию координации движений (В.И. Лях, 2009).

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект дает применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. В.А. Уваров (1977) отмечает, что детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем 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.Т. Кудрявцев, 1977).

В теории и методике физического воспитания и спорта [466] отмечается, то физкультурно-оздоровительные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня являются одной из основных форм физического воспитания учащихся I ступени образования, состоящие из трех условных частей: подготовительной (10–15 мин), основной (30–60 мин в зависимости от общего времени) и заключительной (5–7 мин). При их проведении следует добиваться постепенного повышения нагрузки и ее снижения к концу занятия. Поэтому если спортивный час наполнен подвижными играми, то в начале занятий должны проводиться игры низкой интенсивности, можно использовать упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами и булавами, что будет способствовать укреплению осанки и развитию координации движений. Основная часть физкультурно-оздоровительных занятий должна включать подвижные игры средней и высокой интенсивности (в том числе и по желанию детей), эстафеты, спортивные развлечения, танцевальные элементы. В заключительную часть вводятся игры низкой интенсивности, упражнения или игры на внимание [466].

Если условно подразделять физкультурно-оздоровительные занятия на две составляющие (организованную и самостоятельную части), то их продолжительность строго не регламентируется и каждая может варьироваться в зависимости от задач, содержания и условий проведения. Организованную часть физкультурно-оздоровительных занятий под непосредственным руководством воспитателя рекомендуется занимать примерно, 20–30 минут, оставшееся время (35–50 % времени) использовать на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных учащимся на уроках физической культуры и здоровья как домашние задания. Самостоятельные игры и развлечения проводятся с целью удовлетворения интересов учащихся I ступени образования, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [46, 283, 371, 466].

Обязательными являются организованные начало и конец физкультурно-оздоровительных занятий.

Выполнение разнообразных упражнений детьми младшего школьного возраста на физкультурно-оздоровительных занятиях

способствует совершенствованию физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, подвижные и спортивные игры, физический труд – формируют у учащихся групп продленного дня жизненно необходимые двигательные навыки, являющиеся основой физической подготовки учащихся к овладению в будущем любой производственной специальностью, требующей не только знаний, но и координации, точности и быстроты движений [371].

Отдельные авторы [22, 462, 469] отмечают, что оптимальная организация физкультурно-оздоровительных занятий оказывает благоприятное воздействие на динамику уровня умственной работоспособности учащихся I ступени образования, улучшение активности нервных и психических процессов. При этом у детей младшего школьного возраста достигаемый высокий уровень работоспособности сохраняется и на последующих днях учебной недели.

Следует отметить, что при организации физкультурно-оздоровительной работы в ГПД необходимо вести строгий учет состояния здоровья учащихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность физических упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры и здоровья, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования физической нагрузки. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся. При выраженном утомлении некоторых детей следует предложить им выполнить упражнения на восстановление дыхания или переключиться на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе группы окажутся ученики, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или освобожденные от занятий физической культурой, то таким детям можно давать различные поручения, не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помощь в судействе, быть контролером на этапах эстафет, счетчиком очков и другое [373].

Таким образом, физкультурно-оздоровительные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня, дифференцированные по задачам и содержанию, благоприятно сказываются на оптимизации учебной деятельности учащихся, содействуют удовлетворению

потребности организма в движениях, служат укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию.

При этом следует иметь в виду, что при их разработке методически обоснованное, систематическое использование физических упражнений с учетом гетерохронности развития система организма, а также сенситивных периодов должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только такая нагрузка может расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее действие. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция детей.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, может привести к эмоциональной напряженности, к нарушению обмена веществ, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности [134, 431].

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю учреждения общего среднего образования следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учетом знаний, умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры и здоровья, часах здоровья и спорта.

Спортивные занятия в группах продленного дня не должны быть отданы на самотек. 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, постоянно корректировать набор подвижных, народных и спортивных игр.

При плохой погоде спортивный час можно проводить в хорошо проветриваемом помещении учебного заведения, в рекреациях. В этих случаях используются игры низкой и средней интенсивности. Необходимо также позаботиться и о том, чтобы в рекреациях имелось простое спортивное оборудование: маты, стенки, обручи, кегли, шары и другое [323].

Очень важным в организации физкультурно-оздоровительных занятий является их двигательная плотность. Чем больше двигательная плотность занятий, тем больше их эмоциональная насыщенность. Высокая плотность занятий способствует укреплению дисциплины, повышению интереса к занятиям, и тем самым, укреплению здоровья учащихся I степени образования.

Особенно следует подчеркнуть, что спортивный час не должен превращаться в обычную прогулку. Мнение некоторых воспитателей, что дети лучше отдохнут, если не вмешиваться в их игры, что детям надо дать «свободу», крайне ошибочно.

Спортивный час может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям учащихся I степени образования. К доступным можно отнести следующие виды движений:

- *ходьба* обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках;

- *бег* медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий и другое;

- *прыжки* на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч и другое;

- *бросание* и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность, в различные цели и другое;

- *лазанье*, перелезание, подлезание, пролезание через обручи, лестницы, заборчики и другие конструкции на игровой площадке;

- *висы, упоры* на детских перекладинах, заборчиках и других конструкциях;

- *упражнения в равновесии*: ходьба по узкой линии, бревну, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

- *упражнения с предметами*: с мячами, обручами (катание обручей, прыжки через обручи, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и другое), кеглями (игра по правилам), серсо (набрасывание колец на палку), со скакалками короткими

и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и другое);

– упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх, например «Товарищ командир!», «Запрещенное движение» и другое;

– подвижными игры с построениями и перестроениями, общеразвивающими упражнениями, бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, сопротивлением;

– эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и другое;

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

Спортивные развлечения типа катания на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, а зимой на двухполосных и обычных коньках, катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, развлечения с волейбольным, баскетбольным, футбольным мячами и хоккейными клюшками и другое [8].

Структура спортивного часа

В спортивном часе как одной из форм организации физического воспитания учащихся I ступени образования в ГПД можно выделить три условные части (рисунок 3):

Часть–подготовительная (10–15 мин) начинается сразу же после прихода детей на игровую площадку. Ее содержание: построение, организационные указания воспитателя, ходьба и медленный бег 300–500 м по площадке в колонне по одному, общеразвивающие упражнения во время ходьбы или в кругу.

Ходьба и бег в начале спортивного часа используются как эффективное средство, активизирующее и тренирующее деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствующее более быстрому насыщению крови кислородом, снимающее застойные явления за счет улучшения крово- и лимфообращения. Кроме того, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения являются средством подготовки организма к последующим двигательным действиям детей.

Подготовительная часть физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся I ступени образования должна включать в себя игровые задания и строевые упражнения («Построй фигуру», «Быстро вокруг», «Паровоз», «Слушай сигнал», «Следопыты», «Вьюны», «Светофор», «Быстро по местам», «Тройка», «Приглашение», «Иголка, нитка, узелок», «Карусель», «Орешек»).

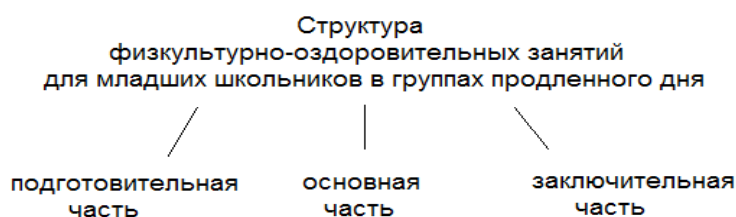


Рисунок 3 – Структура физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования

2 часть спортивного часа (30–40 мин) можно назвать основной для активного отдыха детей. Она в свою очередь состоит из общих для всего класса подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений и самостоятельных подвижных игр и спортивных развлечений детей.

Проводимые со всей группой подвижные игры и эстафеты, несущие в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а, следовательно, и более полному отдыху. Активные движения этой части способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, скоростно-силовых качеств; обогащают двигательный опыт детей, увеличивают знания о подвижных играх.

Самостоятельные игры детей и спортивные развлечения в парах, небольших группах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, способствуют дальнейшему их отдыху.

3 часть – заключительная (5–7 мин) направлена на организованное окончание активного отдыха учащихся. В нее входят общее построение школьников, спокойная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание с тем, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние [459].

Можно использовать и другие варианты начала физкультурно-оздоровительных занятий. Например, провести с учащимися одну-две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и так далее 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 и здоровья 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 учетом знаний, умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры и здоровья.

В основе занятий с учащимися I ступени образования должны быть подвижные и народные игры. Лучше, если в числе используемых игр будут те, которые известны детям по урокам физической культуры и здоровья 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.

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 другое.

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

Ниже представлены некоторые варианты планирования занятий спортивного часа для учащихся I ступени образования:

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 общеразвивающих упражнений в движении:

- руки через стороны вверх – вдох, то же вниз выдох (4–6 раз);
- круги руками вперед 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 и другое).

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 оббегают свои флажки (булавы и тому подобное), 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 штуки), 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 другое.

Вариант 2

Организованный выход, построение.

Подвижные игры.

Самостоятельные игры и развлечения по интересам.

2.2.8.2 Материальная база

Эффективность спортивного часа во многом зависит от состояния его материальной базы: игровых площадок, спортивного инвентаря и места его хранения.

Каждое учреждение общего среднего образования имеет свой пришкольный участок, где учащиеся проводят свой отдых. Однако для более четкой организации спортивного часа пришкольный участок делится на секторы, отдельные игровые площадки, которые

распределяются по группам. Своя постоянная игровая площадка для каждой группы способствует организованности учащихся, лучшему контролю воспитателя за детьми, более успешному проведению занятий физическими упражнениями и более полному отдыху детей, обязывает учащихся соблюдать и поддерживать чистоту и порядок на месте своих игр.

Более удобными являются игровые площадки с асфальтовым покрытием, на котором можно успешно проводить игры, эстафеты сразу же, например, после дождя, что вряд ли возможно на травяной и тем более земляной площадках. Асфальтовые площадки удобны для разметки (линий, кругов, стрелок, углов и так далее), необходимой детям и руководителю во время проведения подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений. Чтобы детям было проще ориентироваться во всех этих линиях, их целесообразно наносить разными красками: например, белой – линию для построения группы в начале и конце отдыха; салатовой – круги; оранжевой – линии старта и финиша в эстафетах, которые используются во многих подвижных играх; голубой – стрелки и так далее. Яркие приятные для глаза краски украшают игровую площадку, придают ей праздничность, создают положительный эмоциональный настрой.

Красочная разметка игровых площадок это еще не все, что нужно для успешного проведения активного отдыха детей. Желательно иметь оборудованные игровые площадки различными видами конструкций. Эти виды конструкций способствуют обогащению двигательной активности детей такими видами движений, как разнообразные лазанья, перелезания, пролезания, ползание, преодоление препятствий, упражнения в равновесии, метания в цель и другое. Размещение разных конструкций на школьной площадке должно предусматривать свободное место для проведения подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений и так далее. Поэтому размещение конструкций лучше осуществлять по примеру площадок.

В зимнее время конструкции уже не занимают детей так, как в осенне-весенний период, да и разметки для игр не видны под снегом. На первый план выступают снег, лед, ледяные дорожки, горки. Меняется соответственно и содержание спортивных развлечений, соответствующих игр и эстафет, катание с горки на санках, лыжах, фанерах, скольжение на ногах по ледяной дорожке. Поэтому зимой на игровых площадках должны быть оборудованы горки, катки, ледяные дорожки, лыжня [374].

Для активного отдыха необходим спортивный инвентарь. Без него спортивный час не достигает нужного эффекта, а самостоятельные игры и развлечения не возможны. Учителю, воспитателю очень трудно заставить двигаться ребенка во время самостоятельных игр, если у него нет ни мяча, ни скакалок, ни обруча и так далее.

В связи с этим в каждой группе должен быть набор резиновых мячей разных диаметров, каждых не менее 5–10 штук, скакалок коротких 15–20 штук и длинных 3–5 штук, обручей 15–20 штук, ракеток для бадминтона 5–10 пар, санок для зимы 5–6 штук, лыж 15–20 пар и другое. Многие из перечисленного можно хранить в группе, так как это удобно для постоянного использования не только на спортивном часе, но и на прогулке; это повышает ответственность воспитанников за сохранность инвентаря, учит детей ухаживать за ним, производить своевременный ремонт.

2.3 Характеристика основных средств физического воспитания учащихся I ступени образования

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры и здоровья, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал I–IV классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей.

Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В урок следует включать от 3–4 до 7–8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3–6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (то есть адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем.

Большое значение в физическом воспитании учащихся I ступени образования принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям.

Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Практический материал по проведению подвижных игр во время спортивного часа в группах продленного дня представлен в приложении Г.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании учащихся I ступени образования. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной

техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Плавание

Таблица 6 – Планирование учебного материала по плаванию на учебный год

Основная направленность	Классы			
	I	II	III	IV
1	2			
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и другое).</p> <p>Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 50 м. Прыжки с тумбочки.</p>			
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10–25 м по 2–6 раз, 100 м 2–3 раза. Игры и развлечения на воде.			
Основы знаний	<p>Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации</p>			
Самостоятельные занятия по разделу	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать			

Овладение навыком плавания – жизненно необходимо для каждого учащегося. К сожалению не каждая школа, тем более сельская, располагает возможностью проводить уроки плавания. Вариативная

часть позволяет заменить этот раздел программы на другой, с учетом возможностей школы. В таблице 6 представлено распределение учебного материала по плаванию.

2.4 Подвижные игры в группе продленного дня

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности учащихся I ступени образования, является наиболее продуктивным направлением учебно-воспитательного процесса в современной методике физического воспитания. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности [39, 77].

Подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры и стоят на высшей ступени интересов детей, поэтому можно полагать, что научно-обоснованное использование преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания [359, 383].

Подвижные и спортивные игры занимают в жизни детей значительное место. Дети младшего школьного возраста испытывают естественную потребность в играх на свежем воздухе, которые по своему характеру способны совершенствовать и закреплять навыки в ходьбе, беге, метании, прыжках и в других двигательных действиях. Подвижные и спортивные игры дают большой положительный эффект в функциональном состоянии организма, снимая умственное утомление. Играя, дети приучаются действовать совместно, в соответствии с интересами и требованиями коллектива. Игры и развлечения на свежем воздухе оказывают закаливающее, оздоровительное влияние на организм учащихся; формируют у детей младшего школьного возраста умения действовать в различных обстоятельствах, мгновенно принимать решения в меняющихся ситуациях. Игры на воздухе, проводимые 1 раз в неделю в течение 1,5–2 часов, благотворно сказываются на самочувствии школьников, на их общем состоянии [323].

Игра как одна из древнейших форм активного отдыха входит в качестве самостоятельного вида в систему занятий на воздухе в группах продленного дня. Ценность их заключается в том, что они

содержат в себе всю совокупность двигательной деятельности человека [371].

Для игр на свежем воздухе не требуется какое-то особое спортивное оборудование, инвентарь или специальные стационарные площадки.

Зимой можно всегда найти и очистить от снега место для игр, построить горку или выбрать для катания пологий склон холма.

Подвижные игры можно использовать на спортивном часе и во время прогулок. Как правило, используемые воспитателем игры заранее известны детям по урокам физической культуры и здоровья, часам здоровья и спорта. Кроме этого, применяются и новые подвижные игры, наиболее увлекательные для ребят.

На одном занятии проводится не более 2–3 игр. Сначала детям предлагается игра, требующая сосредоточенности внимания, точности движения, но не связанная с большой затратой физических сил. Затем дается игра, в которой нужно много бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, проявлять инициативу, взаимовыручку. В конце – игра на развитие наблюдательности и ориентировки.

Для детей рекомендуются игры с бегом: «Хитрая лиса», «Быстро возьми, быстро положи!», «Перемени предмет», «Ловишка. Ноги от земли», «Ловишка в кругу», «Ловишка! Бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Два мороза», «Догони свою пару!», «Не мочи ноги!», «Горелки», «Веселые соревнования»; игры с прыжками: «Лягушка и цапля», «Не попадись!», «Волк во рву»; игры с лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; игры с метанием и ловлей: «Охотники и звери», «Ловушка с мячом», «Стой!», Кого назвали, тот и ловит»; игры с несколькими движениями; несложные эстафеты (с бегом, прыжками, подлезанием, перешагиванием и другие).

Наиболее эффективными для укрепления здоровья и физического развития детей являются следующие подвижные игры: «Охотники и утки», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Рывок за мячом», «У медведя во бору», «Мы – веселые ребята», «Салки обыкновенные», «С кочки на кочку», «Мяч среднему» и другие.

Ю.К. Борисов (1990) подвижные игры «Море волнуется», «Мяч соседу», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Лягушки и цапля», «У медведя на бору» классифицирует как умеренная физическая нагрузка; «Быстро по местам», «Удочка», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Ловля обезьян», «Прыгающие воробушки», «Охотники и утки», «Перелет птиц», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Скворечники», «Паук и мухи», «Догони свою пару», «Конники-

спортсмены» – как средняя физическая нагрузка; «Успей догнать», «Салка», «Ловишка», «Два мороза» – как большая физическая нагрузка.

Чтобы не понижался интерес к играм, нельзя допускать переутомления детей. Как только замечена невнимательность, небрежность, игру нужно остановить. Через некоторое время к ней можно будет вернуться повторно.

Руководитель должен быть требовательным, правильно оценивать действия играющих и вовремя замечать нарушение правил и нетоварищеские поступки.

2.4.1 Значение подвижных игр в физическом воспитании учащихся I ступени образования

Программы физического воспитания для учащихся средних школ одной из основных задач определяют укрепление их здоровья, однако эта задача практически почти не решается. Средний прирост показателей физической подготовленности, достигаемый за учебный год, составляет только 3 % у мальчиков и 2,2 % у девочек. Количество учащихся с отклонениями в состоянии здоровья постоянно возрастает, увеличивается также количество детей, плохо осваивающих учебный материал [249, 273, 330, 333, 334]. Следовательно, можно предположить, что традиционное проведение уроков физической культуры и здоровья не способствует ни оздоровлению учащихся, ни повышению уровня их физической подготовленности.

В связи с этим, проблема повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий, особенно с учащимися I ступени образования в группах продленного дня, путем изменения содержания этих занятий, комплексного применения всех возможных оздоровительных средств и методов, позволяющих усилить воздействие на психические и физические кондиции детей, является весьма актуальной.

Подвижные игры и игровые упражнения являются самым универсальным средством физического воспитания детей, поэтому более широкое использование этих средств в комплексе физкультурно-оздоровительных мероприятий будет способствовать решению задач оптимизации двигательного режима учащихся I ступени образования, укреплению их здоровья, содействию развития

творческой личности.

Игра является частью человеческой культуры. Сведения об использовании игр в воспитании детей известны с далекой древности. Еще в VII веке до новой эры в поэмах Гомера «Иллиада» и «Одиссея» упоминается применение подвижных игр в воспитании воинов. Древнегреческий философ Платон писал: «Я говорю и утверждаю, что человек, желающий стать достойным воином в каком бы то ни было деле, должен с ранних лет упражняться. Например, кто хочет стать хорошим землевладельцем или домостроителем, должен еще в играх либо обрабатывать землю, либо возводить какие-то детские сооружения» [134].

Многие исследователи убедительно показали, что проблема игры – одна из важнейших и сложнейших педагогических и психологических проблем, от правильного решения которой во многом зависит весь процесс воспитания и образования детей [5, 13, 17, 291, 490].

Использование игр в воспитании детей получило обоснование в трудах известного педагога Я.А. Коменского [211]. В России эти идеи были развиты в трудах П.Ф. Лесгафта [246] и К.Д. Ушинского [449].

Большое внимание внедрению народных игр в педагогический процесс в качестве эффективного средства воспитания подрастающего поколения уделяли Н.К. Крупская [227], А.С. Макаренко [267]. В их работах подчеркивается, что игра имеет большое познавательное и развивающее значение, сближающее ее с обучением и трудом. В то же время у нее есть специфическое отличие от других видов деятельности: игра – это всегда свободное применение своих сил и творчества даже в рамках установленных правил [27, 49, 114, 183, 367].

Подвижные игры являются одним из самых доступных средств для удовлетворения потребности учащихся I ступени образования в движении, укреплении их здоровья, формируют двигательные умения и навыки, развивают физические качества [28, 56, 75, 118, 119, 217, 508].

Можно согласиться с Л.С. Выготским [153], который считал, что игра вырастает из противоречия между социальными потребностями и практическими возможностями ребенка и видел в ней ведущее средство развития детского сознания. Правы все исследователи, доказывающие, что проблема игры – одна из важнейших и сложнейших психолого-педагогических проблем, от правильного решения которых во многом зависит весь процесс воспитания и образования детей [53, 76, 187, 266, 325, 362].

Результаты социологических исследований показывают, что игра

стоит на высшей ступени интереса у детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы [138, 219, 495]. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать ее организовывать там, где ребенок проводит значительную часть своего времени. Социологи считают, что игра является структурной моделью поведения ребенка, с помощью которой он осваивает окружающую его действительность и готовится к преобразованию этой действительности [86, 99, 122, 199, 293, 313].

Подвижные игры в отличие от строго регламентированных упражнений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают на фоне эмоционального подъема, стимулирующего двигательную активность. В процессе игры существенно повышается кровоснабжение мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функционирование организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма школьников к последующей умственной деятельности [203, 207, 240, 280, 451].

Так как процесс игры и его результат сопряжены с комплексом положительных эмоций, то естественно, что эмоциональное насыщение становится главной причиной сохранения игры в общей структуре жизнедеятельности каждого человека. Удовлетворение этой потребности детского организма жизненно необходимо для его психосоматического развития и уравнивания с внешней средой [236, 274, 356, 428].

Рассматривая содействие игры умственному развитию детей, следует отметить, что она вынуждает их мыслить наиболее экономично, учит укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия партнера и соперника. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику, так как игроку приходится выбирать из множества возможных операций одну, по его мнению, наиболее целесообразную. Все это важно для развития личности [19, 110, 116, 172, 219].

Большая заслуга принадлежит Е.А. Покровскому [367], который впервые поставил вопрос о включении народных игр в педагогическую практику школы. Он проанализировал детские игры, их роль в физическом развитии, этнографическом и педагогическом плане. В поисках новых средств всестороннего воспитания Е.А. Покровский обращался к народным играм как лучшему источнику, более естественному и понятному для детей. Народные игры он оценивал как средство физического развития и указывал, что в них отражаются характерные черты народа.

О воспитательном значении народных игр говорит тот факт, что они весьма распространены в жизни разных народов, причем

большинство из них носит подвижный характер [10, 28, 37, 133, 178, 260, 315, 408].

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда играли воспитательную роль, что способствовало максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Игра в жизни детей имеет такое же значение, как трудовая деятельность взрослого человека, указывал А.С. Макаренко, и является важным средством воспитания и подготовки к будущей трудовой деятельности [267].

В процессе игры ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы на основе взаимосвязи первой и второй сигнальных систем при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой в рамках организованного педагогического процесса [451, 494]. По мнению А.С. Макаренко [267], игровая деятельность – это упражнения в поведении, накоплении социального опыта, навыков, привычек, традиций. Свободные игры дают ребенку возможность познания мира и творческого его преобразования, а организованные игры способствуют нравственному воспитанию, развитию творческой активности детей, формированию коллективных основ жизнедеятельности.

Результаты исследований многих авторов показывают, что народные средства физического воспитания, после тщательного их изучения, могут успешно использоваться в образовательных и воспитательных целях, что, в свою очередь, позволит более качественно проводить учебно-воспитательный процесс в средней школе [6, 111, 179, 358, 365, 413, 474].

Научно-технический прогресс, ускорение темпов современной жизни, ставят перед педагогикой задачу более активно использовать игры для воспитания подрастающего поколения. Сейчас, как никогда ранее, очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармонического сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма [20, 29, 95, 109, 121, 289, 316, 319, 426].

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности.

Это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей таких качеств, которые имеют важное значение в повседневной практической деятельности, в самих играх, а также гимнастике, легкой атлетике и других видах спорта [92, 152, 182, 245, 268, 269, 294, 318, 380, 407, 498].

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений и облегчают овладение ею. Особенно рекомендуется использовать игровой метод на этапе начального освоения движений [121, 123, 125, 158, 272, 354, 361, 425].

Для детей очень важны игры с различными мелкими предметами (упражнения с мячами, мешочками и другое), так как повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для учащихся I ступени образования [134, 139, 167, 189, 205, 215, 372].

Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, значительно активизируются все виды обмена веществ (углеводного, белкового, жирового, минерального). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции [132, 150, 169, 173, 180, 190, 270, 284, 364].

Многие ученые рекомендуют включать в образовательный процесс игры, развивающие у детей интерес к науке, литературе, спорту, воспитывающие любознательность, положительные черты характера [121, 171]. Наступило время серьезного воссоздания традиционных и создания инновационных форм физического воспитания учащихся I ступени образования.

Изучение и возрождение народных средств физического воспитания приобретает в настоящее время особую актуальность, поэтому включение народных подвижных игр в процесс физического воспитания учащихся I ступени образования позволит более эффективно решать его специфические задачи.

Аналитический обзор научно-методической литературы

показывает, что игра и ее сущность были предметом исследований в ряде наук: философии, социологии, этнологии, психологии и, прежде всего, педагогике [17, 27, 217].

Игры хранят и передают по наследству гамму духовных и эмоциональных ценностей человеческой деятельности. К сожалению, традиционные формы народных подвижных игр, сложившиеся в национальных культурах прошлых веков, практически исчезают, что влечет за собой обнищание социально-психологических процессов общения, ведет к отчужденности людей [103, 369, 400, 406, 464, 465].

Интерес к народным играм в Советском Союзе и странах Восточной Европы повысился лишь в 80-х годах XX века, когда был сделан серьезный поворот к человеческим ценностям. Игра – это такой вид деятельности, в процессе которой отражается накопленный детьми жизненный опыт. Углубляются и закрепляются представления об окружающей мире, приобретаются новые навыки, необходимые для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности [157, 168, 174, 353, 377, 386, 401].

2.4.2 Педагогические классификации подвижных игр

Рациональное применение подвижных игр в педагогической практике требует их классификации, создания определенных группировок, то есть целенаправленного подбора их по определенным признакам для решения различных педагогических задач. Признаки, по которым могут подразделяться подвижные игры, могут иметь различный характер, например, индивидуальные и коллективные [107].

Индивидуальные (одиночные) игры чаще всего организуются самими детьми при организации досуга, активного отдыха (на перемене, на продленного дне, на детских площадках, во дворе, в детских оздоровительных лагерях и других случаях). Большое педагогическое значение имеют *коллективные (групповые) подвижные игры* (без разделения на команды: без водящих и с водящими; с разделением на команды: без вступления в единоборство с соперником и с единоборством с соперником), в которых участвуют группы играющих, школьные классы. Всем коллективным подвижным играм присущ соревновательный элемент, где проявляются настойчивость, взаимопомощь, взаимовыручка

в интересах достижения установленной цели.

В научно-методической литературе представлено большое количество классификаций педагогических игр. При этом критериями деления их на группы могут быть различные факторы (рисунок 4).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (характер организации коллектива) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел), правила и двигательные действия, входящие в игру и направленные на достижение цели.



Рисунок 4 – Классификация педагогических игр

Форма подвижной игры – это организации действий участников, представляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Все игры детей принято делить на две большие группы:

- Игры с готовыми «жесткими» правилами (спортивные, подвижные, интеллектуальные);
- Игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых действий.

М. Лацерус [472] предлагает классификацию игр:

- Игры, связанные с физической деятельностью;

- Влечения к различным видам зрелищ;
- Игры интеллектуальные;
- Игры азартные.

Д.Б. Эльконин [197] делит подвижные игры на четыре группы:

- Имитационно-процессуальные, в которых действия детей сводятся к простому подражанию известным действиям по образцу;

- Драматические игры по определенному сюжету;
- Игры с несложными по сюжету правилами;
- Игры с правилами без сюжета и элементарные спортивные игры.

Заслуживает внимания классификация игр как отражение разнообразных типов человеческой деятельности:

- Физические и психологические игры и тренинги: двигательные (спортивные, подвижные, моторные); экстатические, экспромтные игры и развлечения; освобождающие игры и забавы; лечебные игры (игротерапия).

- Интеллектуально-творческие игры: предметные забавы; сюжетно-интеллектуальные игры; дидактические игры (учебно-предметные, обучающие, познавательные, строительные, трудовые); технические, конструкторские; электронные, компьютерные, игры-автоматы; игровые методы обучения.

- Социальные игры: творческие, сюжетно-ролевые (подражательные, режиссерские, игры-драматизации, игры-грёзы); деловые игры (организационно-деятельностные, организационно-коммуникативные, организационно-мыслительные, ролевые, имитационные).

- Комплексные игры (коллективно-творческая, досуговая деятельность).

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать подвижные, спортивные и специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры.

К *подвижным* относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К *спортивным* относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное

первенство. Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Специальные *оздоровительные игры* наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

В методике физического воспитания и развития детей принято делить игры на:

1. *Элементарные игры с правилами:*

а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);

б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);

в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. *Сложные игры с правилами:*

а) спортивные (футбол, элементы баскетбола и другое);

б) игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцебросы) (рисунок 5).

Также все подвижные игры по программе детского сада делятся по двигательному составу.

1. Игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);

2. Игры средней подвижности, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом («Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);

3. Игры малой подвижности с ходьбой в средне-медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется») [302].

В настоящее время в педагогической практике используются два основных вида подвижных игр.

Первый вид – это *игры ролевые, творческие или вольные*, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют достижение намеченной цели. В процессе игры план может изменяться, дополняться участниками игры. У детей дошкольного и младшего школьного возраста ролевые игры чаще всего бывают сюжетными и занимают большое место в их жизни. В этих играх они

распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи их называют ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми. Обычно в ролевых играх учащиеся I степени образования отражают окружающую их действительность (игра в школу, игра в дочку-матери, игра в лошадку и другое). Ролевые игры используются в воспитательной работе не только с детьми, но и с подростками и молодежью.



Рисунок 5 – Классификация подвижных игр в методике физического воспитания детей

Второй вид подвижных игр – это *организованные игры с установленными правилами*, так называемые элементарные подвижные игры. Они чаще всего требуют руководства со стороны взрослых или самих ребят-организаторов. Эти игры очень разнообразны по сложности и по содержанию:

1. *простые некомандные подвижные игры*, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется в основном за самого себя. Вся игровая деятельность в них направлена на проявление ловкости, силы, быстроты, выносливости и других качеств. В этих играх главное значение приобретают личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные

возможности;

2. более сложные, *переходные к командным подвижные игры*, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию, помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре. Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели;

3. *командные подвижные игры*, в которых играющие составляют отдельные коллективы-команды. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. Таким образом, от действий каждого игрока зависит успех всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде. Для координирования действий и общего руководства по команде, общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд;

4. *игры-эстафеты*, в которых участники соревнуются за свою команду самостоятельно (поочередно) или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, но без вступления в соприкосновение с соперником.



Рисунок 6 – Классификация современных подвижных игр

Классификация современных подвижных игр представлена ниже на рисунке 6.

Эстафеты имеют большое значение при развитии быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствовании умений управлять своими движениями в новых, часто необычных условиях, действовать быстро, расчетливо, экономично проявляя смекалку и изобретательность. Игровые эстафеты можно классифицировать по следующим основным признакам: по способу действий участников, количеству заданий, способу организации участников.

По способу действий эстафеты можно разделить на поочередные (на месте, без перемещения участников; с передвижениями и дополнительными действиями, например, с преодолением препятствий) и совместные.

Классификацию игровых эстафет можно представить следующим образом: 1) по способу действий участников: на месте, с передвижением, с преодолением препятствий, с групповым передвижением, с поочередным передвижением; 2) по количеству заданий: простые, комбинированные (произвольным способом, обусловленным способом); 3) по способу организации: линейные, круговые, встречные (рисунок 7).

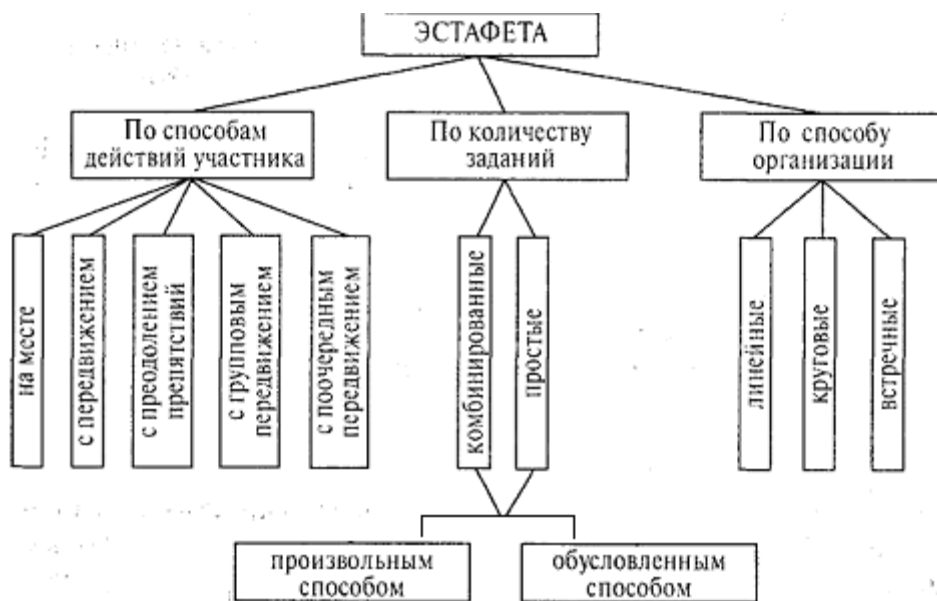


Рисунок 7 – Примерная классификация игровых эстафет

Совместные эстафеты характеризуются групповыми передвижениями, где успех решает согласованность действий членов каждой команды, а также поочередными передвижениями с последующими коллективными действиями.

В зависимости от количества заданий эстафеты делятся на *простые и комбинированные*. В первом случае выполняется лишь

одно задание (бег на определенную дистанцию, переноска груза, ведение мяча, прыжки и так далее). Во втором случае предполагается, что ученик может на дистанции выполнить последовательно несколько заданий (бег, ползание, кувырок, прыжок через барьер и другое).

Включенные в эстафету задания могут выполняться как заранее обусловленным способом, так и произвольным, с правом выбора наиболее рационального варианта.

По способу организации участников игровые эстафеты подразделяются на:

– *линейные*, в которых команды строятся в шеренгу или колонну по одному и движутся до поворотной стойки и обратно или выполняют задания по цепочке (например, передачу мяча);

– *круговые*, в которых или сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону;

– *встречные*, в которых половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Анализ специальной научно-методической литературы [37, 77, 171, 217, 362] и обобщение практического опыта [49, 240] позволяют сделать заключение, что различными авторами предпринимались попытки классифицировать подвижные игры в зависимости от различных признаков.

Были выявлены следующие варианты распределения подвижных игр:

– по степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным);

– по возрасту детей для учета возрастных особенностей (игры для детей 6–9, 10–12, 13–15 лет);

– по видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжкам, игры с метаниями, игры с передвижениями на лыжах);

– по физическим качествам, преимущественно проявляемые в игре (игры, способствующие преимущественному развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости);

– подготовительные к отдельным видам спорта (например, игры с ведением и бросанием мяча как в баскетболе, гандболе и так далее).

Подвижные игры могут группироваться и по другим признакам (в организационном аспекте), способствующим более правильному их подбору для использования в различных условиях:

1) по форме организации: на уроке, на перемене, в группе продленного дня, на праздниках; 2) по моторной плотности: очень подвижные, среднеподвижные, малоподвижные; 3) с учетом сезона и места проведения: летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снегу, льду, на воде.

На рисунке 8 приводится педагогическая классификация коллективных подвижных игр.



Рисунок 8 – Педагогическая классификация коллективных подвижных игр

Польскими авторами также предпринимались попытки классифицировать игры по различным признакам [107]. Например, Р. Тшесниовски предлагает классифицировать подвижные игры следующим образом: подвижные игры с пением, бегом, ориентацией в пространстве, прыжками, ползанием, метаниями, мячом (рисунок 9).

В данном случае автор делит подвижные игры по признаку их содержания. Например, игры с пением рекомендуются дошкольникам и девочкам младшего школьного возраста. Для маленьких детей также интересны игры с ориентацией в пространстве и ползанием. А вот для более старших детей предназначены игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями.

Н.В. Елина [163] разработала классификацию подвижных игр по интенсивности и соответственной направленности на развитие функциональных возможностей и совершенствование физических качеств на основе учета реакций ЧСС у учащихся I ступени образования во время выполнения игровых действий: игры низкой интенсивности (до 145 уд/мин), игры средней интенсивности (146–170 уд/мин), игры большой интенсивности (171–185 уд/мин), игры высокой интенсивности (более 186 уд/мин), игры скоростно-силовой направленности (до 145 уд/мин);

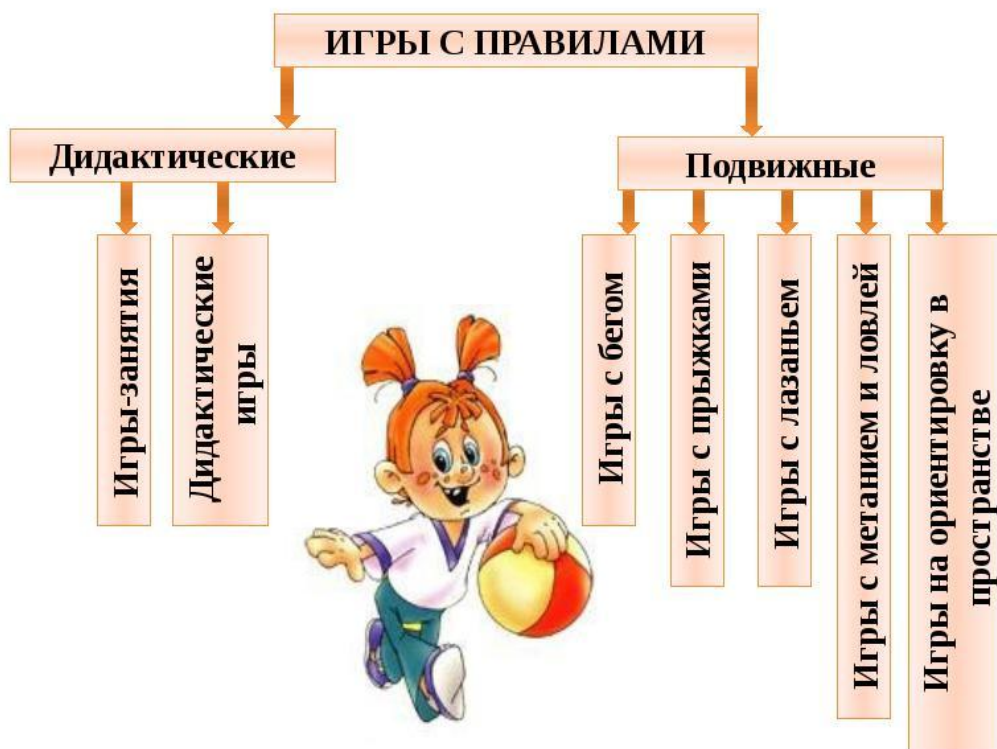


Рисунок 9 – Классификация подвижных игр по Р. Тшесниовски

С целью рационального использования подвижных игр для учащихся I ступени образования А.А. Высоцкой [107] была разработана авторская классификация применяемых подвижных игр по признаку соответствия основным группам задач урока физической культуры и здоровья (таблица 7).

Таблица 7 – Развернутая авторская классификация подвижных игр для детей по признаку соответствия основным группам задач, решаемых на I ступени образования (по А.А. Высоцкой, 2008) [107]

Задачи уроков физической культуры и здоровья	Наименование игр
1	2
Освоение общеразвивающих упражнений в игре	«Запрещенное движение», «Делай как я!»
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и другое)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»

Продолжение таблицы 6	
1	2
Развитие умений ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнования скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День-ночь», «Паук и мухи», «Мы – физкультурники», «Фигуры», «Стоп»
Совершенствование умений	1 – ритмично ходить; 2 – быстро бегать; 3 – совершать перебежки с увертыванием для развития координационных способностей
	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя на бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», "Перемена мест», «Кто первый»
Обучение и закрепление умения в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Развитие меткости в метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг»
Освоение элементарной техники лыжного хода	«Быстрый лыжник», «Солнышко», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше» (на лыжах)
Овладение подражательными движениями	«Море волнуется раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
Выработка умений точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч-соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»

Продолжение таблицы 6	
1	2
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч переднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранение устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», эстафеты: «Ходьба и бег с картоном на голове», "Ходьба по нечерченной линии, "Не теряй равновесия»
Закрепление навыков лазания, перелазания	"Эстафета с лазанием и перелазанием, альпинисты», «Перелет птиц», Эстафета с лазанием, перелазанием и подлезанием
Выработка умения сочетать разбег с отталкиванием одной ногой в прыжках в высоту с разбега	эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку, эстафета с бегом, прыжками и метанием, перебежки с прыжками и переменной мест, прыгни через шнур
Задачи уроков по развитию физических качеств	
Совершенствование быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Встречная эстафета», «На санях с пересадкой»
Совершенствование быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь», «Лиса и заяц», «Челночная эстафета»
Развитие гибкости, формирование умения расслабляться	Итоговые упражнения по заданию, «Танцевальные движения», «Гномики и ломики», «Сквозь обруч»
Развитие быстроты и координации движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка», «Нитка, узел», «Ледяная дорожка», «Лиса и зайцы», «Челночная эстафета»

Окончание таблицы 6	
1	2
Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	«Перетягивание в парах», «Длинный прыжок»
Развитие выносливости	«Ястребы и голуби», «Гонки по кругу», «Бег командами»
Развитие ловкости (координационных способностей)	«Рыбы в сети», «Лавина», «Пятнашки», «Эстафета с равновесием и подлезанием»
Развитие гибкости	«Самые гибкие», «Эстафета скороходов»

Задачи уроков физической культуры и здоровья:

1. Обучение двигательным действиям:

- освоение общеразвивающих упражнений: «Делай как я», «Запрещенное движение»;
- обучение бросанию и ловле мяча: «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»;
- обучение лазанию и перелазанию: «Эстафета с лазанием и перелазанием», «Альпинисты».

2. Развитие физических качеств:

- развитие быстроты: «Вызов», «Лиса и зайцы»;
- развитие ловкости: «Рыбы в сети», «Пятнашки»;
- развитие выносливости: «Ястребы и голуби», «Гонки по кругу».

Для развития физических качеств у учащихся I ступени образования А.А. Высоцка [107] рекомендует применять следующие подвижные игры:

Игры, способствующие развитию быстроты	«Лиса и зайцы» «Челночная эстафета»
Игры способствующие развитию силы	«Перетягивание в парах» «Длинный прыжок»
Игры, способствующие развитию выносливости	«Ястребы и голуби» «Гонки по кругу»
Игры, способствующие развитию ловкости	«Рыбы в сети» «Лавина»
Игры, способствующие развитию гибкости	«Самые гибкие» «Эстафета скороходов»

2.4.3 Педагогические основы применения подвижных игр в режиме продленного дня

Значение игр как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению личных потребностей – в самопознании и общении, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и другое. Вместе с тем, одна из главных функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова [17, 114, 258].

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении (особенности организации деятельности занимающихся, руководства ею) от других методов воспитания. При этом игровой метод может быть применен на материале любых физических упражнений.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда играли воспитательную роль, что способствовало развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки в быту, трудовой и оборонной деятельности [6, 13, 121, 393].

Подвижные игры, включающие выполнение заданий в виде физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары) в ответ на следующие друг за другом сигналы могут эффективно использоваться для развития быстроты реакции и других форм проявления этого качества: скорости одиночного движения и частоты движений. Например, в игре «Наступление» игроки обеих команд должны быстро среагировать на сигнал руководителя, при этом одни должны убежать, а другие их догонять. Для развития реакции на движущийся предмет очень полезны подвижные игры с малым (теннисным) мячом [288, 420].

В реальных условиях занятия одиночные движения иногда включаются в ациклические и циклические системы двигательных действий, поэтому они часто совершенствуются параллельно развитию частоты движений [380, 492].

При развитии частоты движений чаще всего используются такие скоростные упражнения, как бег на короткие отрезки дистанций; бег на месте, выполняемые с максимальной скоростью. Чтобы предотвратить развитие утомления, такие упражнения должны длиться не более 20–22 секунд с последующим отдыхом

для восстановления. Если же увеличивать время выполнения упражнения и сокращать период отдыха, то это уже будет не совершенствование быстроты движений, а развитие скоростной выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты, следует использовать в начале занятия [224, 316, 437].

С целью развития быстроты движений можно использовать любые подвижные игры, включающие быстрые и кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо сигналы, выполняемые с максимальной скоростью, а также такие упражнения как бег, прыжки, метания, многоскоки, выпрыгивания вверх и другие.

Для развития скоростно-силовых качеств школьников можно использовать такие народные подвижные игры как «лапта», «котел» и многие другие, включающие различные беговые, метательные и прыжковые упражнения [224, 380, 498].

При развитии ловкости у детей следует помнить, что это специфическое качество, поэтому могут быть случаи, когда дети, ловко владеющие мячом, могут не так успешно осуществлять движения в других играх. Это должно учитываться руководителем при организации подвижных игр.

Любые народные подвижные игры, содержащие элемент новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, можно использовать для развития ловкости. С этой же целью можно использовать игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов. Например, игра «Олемба» может быть использована и для развития ловкости, если усложнить исходное положение играющих перед стартом (исходное положение – стоя к сопернику спиной, в положении «упор лежа», стоя на коленях и другое). Для развития ловкости у учащихся I ступени образования рекомендуется использовать такие игры как «Веревочка», «Пленники», «Часовые и разведчики» и другие [134, 362, 380].

С целью развития ловкости можно использовать различные игры и их варианты, добиваясь совершенствования всех ее компонентов. Не следует также забывать, что в подвижных играх, развивающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих систем организма, поэтому дети могут быстро утомляться, тогда полезное воздействие игры окажется не таким эффективным [68, 263, 291, 316].

Для развития силы у детей эффективно могут использоваться подвижные игры, включающие упражнения с внешним

сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и другое) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (лазание по канату, отжимания в упоре лежа и другое). Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроты и ловкость, подготавливающих сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма к силовым нагрузкам [182, 291]. В качестве примера можно назвать такие игры как «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и другие.

Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости, которая обуславливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом. Для развития выносливости подвижные игры должны отвечать таким условиям: участие в движениях большинства мышечных групп; применение освоенных несложных по технике движений; регулируемость интенсивности упражнений; наличие интервалов отдыха, чередование моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемость упражнений [182, 205, 206, 437].

Подвижные игры обладают достоинством: в зависимости от индивидуальных особенностей играющие сами могут регулировать интенсивность нагрузки, самостоятельно выбирая моменты для отдыха.

Однако существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил, повышению работоспособности, вследствие чего дети увлекаются и забывают об усталости. Хотя методика развития выносливости и предполагает преодоление последствий утомления, руководитель должен, ориентируясь на внешние признаки утомления, не допускать проявления его крайних форм и вовремя снизить объем и интенсивность нагрузки [187, 223, 268].

Процесс развития выносливости, также как и других физических качеств, подчиняется определенным возрастным закономерностям. Согласно данным возрастной физиологии, динамическая выносливость у детей в период с 7 до 14–15 лет возрастает в 3–4 раза. В процессе роста организма, его морфологических и функциональных преобразований, данное физическое качество достигает высокого уровня значительно позднее быстроты, ловкости и силы [55, 59, 72, 420, 437].

Правильно организованный с помощью подвижных игр двигательный режим учащихся укрепляет здоровье, способствует развитию физических качеств быстроты, ловкости, силы,

выносливости, гибкости, и что особенно важно, эти качества развиваются в процессе игр в комплексе [159, 223].

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательное влияние на их здоровье. Педагог должен, с одной стороны, правильно регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх (в зависимости от состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, возраста, пола, индивидуальных особенностей), с другой стороны – использовать результаты педагогического и врачебного контроля [112, 245].

Применяя игру в физическом воспитании учащихся, педагог (воспитатель) должен стремиться:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать овладению жизненно необходимыми навыками;
- соблюдать индивидуальный подход с учетом психофизических особенностей детей.

Для того, чтобы у детей не снижался интерес к игре и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

1) из числа известных игр выбрать ту, которая в большей степени соответствует поставленной задаче;

2) оценивая доступность игр, выбрать ту, которая соответствует уровню физического и умственного развития детей. Чрезмерная сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;

3) место для игры должно быть предварительно подготовлено.

Основой формирования личности учащегося является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем (воспитателем) и под его руководством. Все подвижные игры следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепления воли, развития творческой активности детей [17, 171, 258]. Формирование у учащихся волевых качеств, черт характера, привычек и навыков поведения предполагает использование в школьной программе подвижных игр и самобытных физических упражнений. Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контактов с одноклассниками. Подбирая игру, учитель (воспитатель) должен подумать с какой целью он ее проводит и какие задачи она решает [20, 29, 56, 115, 172, 266, 394].

Главным организующим моментом игры являются ее правила.

Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависит от формирования команд, выбора капитана, водящего в игре. Учителю необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их двигательной подготовленности, личные взаимоотношения в коллективе [203, 294, 362, 498].

Правильно организованное физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования должно содействовать нормальному физическому развитию детей и укреплению их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр в режиме учебного и продленного дня [316, 451]. Игры должны содействовать нормальному росту и развитию организма с учетом половых, возрастных и индивидуальных особенностей детей, поэтому рекомендуется применять разнообразные по содержанию игры.

Активная двигательная деятельность детей должна управляться педагогом, то есть в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся необходимо регулировать двигательную нагрузку. Это достигается путем изменения размеров площадки, количества игроков в командных играх, веса партнера в играх с элементами единоборств, количества игр, их продолжительности, пауз между играми.

Правильная организация занятий подвижными играми с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся оказывает оздоровительное воздействие на детей: укрепление здоровья, благоприятное влияние на рост, развитие костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышает функциональные возможности организма [118, 315, 362, 406, 498, 502].

Организуя занятия играми, педагог должен следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм ребенка постепенно приспособился к ним. Это имеет очень большое значение в трудовой деятельности человека и вообще в жизни. Вместе с тем, недопустимо доводить участников игры до переутомления [171, 203, 241, 401].

Правильно организованные подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого педагог должен рационально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у детей положительные эмоции. Плохая организация игры

ведет к проявлению отрицательных эмоций, нарушается нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценить пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и правильно реагировать на воспринятое [362].

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры содействуют развитию творческого воображения, сообразительности, активности мысли. При подборе игр желательно больше внимания уделять тем, которые проводятся на свежем воздухе. А в этом отношении подвижные игры представляют богатый выбор средств, которые параллельно решают и задачу адаптации к эконеблагоприятным условиям внешней среды [173, 180, 269, 394].

Важное значение в физическом воспитании детей имеют имитационные игры, творческие или сюжетно-ролевые игры, разнообразные игры-забавы.

Имитационные игры – это игры, содержанием которых является подражание движениям животных, птиц, они не имеют определенных правил и в значительной мере зависят от окружающей ребенка среды.

В *творческих играх* участники сами определяют цель и правила игры. Учащимся I ступени образования присуща способность к перевоплощению. Они с удовольствием выполняют хорошо им понятные, имеющие конкретное содержание движения, имитирующие поведение птиц, животных или труд человека.

Игры-забавы имеют определенные правила. Поэтому именно эти игры и составляют основное содержание народных игр, передающихся от поколения к поколению [114, 178, 362, 367, 498].

Если в творческих и имитационных играх главная задача педагога – использовать и направлять деятельность детей, то в играх-забавах вся организация и руководящая деятельность исходит от самого педагога. При подборе таких игр учитель (воспитатель) должен анализировать их содержание и сопоставлять с физическими возможностями детей [171, 451, 474].

Правила и двигательные действия подвижных игр создают у играющих соответствующие представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих

в обществе отношениях между людьми [106, 236, 267, 464].

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышеизложенное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной [451, 495, 498].

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игра и другие), что развивает у них организаторские навыки [114, 171, 394].

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

2.4.4 Организация и методика проведения подвижных игр с детьми

Подвижные игры и игровые упражнения являются самым универсальным средством физического воспитания детей и стоят на высшей ступени их интереса, поэтому более широкое использование этих средств в комплексе физкультурно-оздоровительных мероприятий может решить задачу оптимизации двигательного режима учащихся I ступени образования, содействовать развитию творческой личности [134].

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих (рисунок 10). Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем

двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.



Рисунок 10 – Участие педагога в играх с детьми

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить (рисунок 11).



Рисунок 11 – Подвижные игры с детьми разного возраста

Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры в начальных классах необходимо придерживаться следующих **правил**:

- правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- безопасность используемого инвентаря;
- игра не должна унижать достоинства играющих;
- при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного – к легкому, от сложного – к простому, то есть вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- на уроках игры имеют параллельно оздоровительное, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;

- игру нельзя обрывать незавершенной;
- ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Подготовка. Чтобы игра прошла успешно, нужно предусмотреть следующее:

1. Из числа известных игр выбрать игру, в наибольшей степени соответствующую задаче, которую хочет осуществить воспитатель. Надо оценить игру в отношении ее доступности школьникам: соответствует ли она уровню их умственного и физического развития, учесть, что слишком сложная игра снижает интерес к ней школьников и переутомляет их, а чересчур простая не требует напряжения усилий и не развивает.

2. При проведении игр в новом месте обязательно осмотреть состояние площадки или помещения и устранить все, что может стать причиной травм.

3. Подготовить вместе с будущими участниками игры инвентарь, средства сигнализации для руководителя и помощников.

4. Рассчитать общее время, необходимое для проведения игры, включая выход на место, подведение итогов и возвращение.

5. Определить форму разбора и оценки результатов игры.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Организация играющих. Приступая к проведению игры, воспитатель располагает участников таким образом, чтобы все учащиеся хорошо его видели и слышали, объясняет содержание и правила игры. Основные движения игроков воспитатель показывает сам, а взаимодействия между несколькими игроками – с помощью играющих. Обязательно надо предупредить о сигналах, которые будут даваться для начала и остановки игры. В заключение воспитатель обстоятельно отвечает на вопросы.

При проведении игр на местности очень важно выработать точные правила или, если сделать это затруднительно, назначать к каждой команде посредников, которые на месте разрешают возникающие спорные вопросы. Их решения не должны подлежать обсуждению и могут быть отменены только ведущим (рисунок 12).



Рисунок 12 – Участие детей в соревнованиях

В одних играх выделяют водящих, в других – капитанов команд. И тех и других можно назначать, но лучше, чтобы их выбирали сами играющие. Если в какой-либо игре быть водящим интересно и многим претендуют на эту роль, можно сделать расчет (по числам, жребию и другими способами).

Детям следует периодически напоминать требования к поведению во время игры. Участники должны беспрекословно выполнять все указания ведущего, посредников и капитанов команд. Все обязаны играть честно, соблюдая правила, следить, чтобы и другие участники не нарушали их, согласовывать свои действия с действиями партнеров, всегда выручать товарищей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны

по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
- комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и другое.

Руководство (управление) игрой. В процессе игры руководитель (ведущий) внимательно наблюдает за играющими, может принимать личное активное участие (рисунок 13), а в случае грубого нарушения правил останавливает игру, при несущественных нарушениях делает замечания на ходу. Если кто-либо из участников не знает, как действовать, ведущий может подсказать возможные варианты, но в такой форме, чтобы играющий сам сделал выбор. Важно следить за физической и эмоциональной нагрузкой. Если эти нагрузки велики, делается перерыв, во время которого обсуждаются действия играющих, уточняются условия игры и так далее.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);
- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и другое.



Рисунок 13 – Участие педагога в подвижной игре

Определение результатов и разбор игры. Для объективной оценки результатов игры необходимо заранее точно обусловить показатели: количество человек, оставшихся в команде к концу игры; количество выбывших; количество набранных или штрафных очков; наибольшее и наименьшее время выполнения того или иного задания и так далее.

Большинство игр – упражнений проводят в виде соревнований с оценкой личных и командных результатов. Чтобы сделать игру командной, достаточно разделить участников на две три группы и определить результаты по сумме занятых мест. В соревнованиях с бегом командные результаты можно определять: по первому на финише, по последнему на финише, по любому другому участнику, например по пятому. Чтобы придать игре более спортивный характер, желательно раздать участникам нагрудные номера; это немного облегчит и регистрацию результатов участников. Ведущий всегда должен иметь с собой блокнот и карандаш, желательно также секундомер. Для подсчета очков в массовых соревнованиях можно использовать картонные жетоны или карточки, которые раздаются на руки каждому участнику и потом, по ходу игры собираются ведущим. Для подсчета результатов желательно также иметь на площадке или в зале большие счеты на подставке. Надо приучать участников, чтобы каждый сам считал количество забитых их мячей, число полученных очков и так далее. Подсчет их будет хорошим экзаменом на честность.

После объявления результатов полезно провести краткий разбор игры: отметить наиболее успешно действовавших, инициативных и энергичных участников, дисциплинированных, и точно

соблюдавших правила; указать основные ошибки в технике и тактике игры, поставить задачу на дальнейшее улучшение игровых умений [56].

3 Экспериментальное обоснование научно-методических подходов к организации спортивного часа в группах продленного дня

3.1 Цель, задачи, методы и организация исследования

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в условиях групп продленного дня, основанную на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями.

Задачи исследования: 1. Изучить уровень физической подготовленности учащихся I ступени образования, проживающих в экорационных условиях.

2. Разработать организационно-функциональную модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.

3. Разработать и экспериментально оценить программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для детей младшего школьного возраста в условиях группы продленного дня.

Методы исследования. Поставленные в работе задачи решались с помощью следующих методов исследования:

- Анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации.

- Педагогическое наблюдение.

- Антропометрия.

- Педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий).

- Контрольно-педагогические испытания (тесты).

- Физиологические методы (методы оценки сердечно-сосудистой системы).
- Метод теоретического моделирования.
- Методы математической статистики.

Анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации позволил выявить:

- состояние здоровья учащихся I ступени образования, проживающих в экорадиационных условиях;
- возрастные особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста;
- особенности физкультурно-оздоровительной работы с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.

Использовались литературные источники по следующим отраслям: теории и методике физического воспитания, в том числе оздоровительной физической культуре, педагогике, физиологии, валеологии, математической статистике.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение осуществлялось за учащимися, посещающими группу продленного дня и проживающими в экорадиационных условиях, и за организацией с ними физкультурно-оздоровительных занятий. Во время последних фиксировалась двигательная активность детей и динамика их вовлеченности. Полученные результаты использовались при проведении педагогического эксперимента, а также для разработки программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня.

Контрольно-педагогические испытания (тесты)

Определение уровня физической подготовленности учащихся I ступени образования осуществлялось с помощью общепринятых методик, рекомендуемых государственной учебной программой «Физическая культура и здоровье» и нормативными правовыми документами, отвечающими критериям информативности, надежности, стандартности [184, 446, 447]:

- I. Челночный бег 4×9 м (с).

II. Бег 30 м (с).

III. 6-минутный бег (м).

IV. Прыжок в длину с места (см).

V. Наклон вперед из положения сидя (см).

VI. Вис на согнутых руках (с) – мальчики, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (кол-во раз) – девочки.

Сдача тестовых упражнений осуществлялась на школьном стадионе и в спортивном зале в процессе уроков физической культуры и здоровья [228].

I. Челночный бег 4×9 метров проводился в спортивном зале школы. На расстоянии 9 метров на полу были нанесены 2 линии: линия старта и линия, на которую ставились два кубика, длиной 10 см каждый. По команде «Марш!» испытуемый пробегал 9 метров к противоположной линии и брал кубик в руки, затем поворачивался кругом и возвращался на линию старта, где его ставил. Затем снова бежал на противоположную линию за вторым кубиком и возвращался назад, пересекая линию старта. Регистрация результата проводилась секундомером с точностью до 0,1 секунды.

II. Бег 30 метров. Проводился на дорожке школьного стадиона. По команде «На старт!» испытуемые становились у стартовой линии в положении высокого старта. Команда «Марш!» совпадала с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Во время преодоления дистанции требовалось не снижать темп бега перед финишем. Разрешалась только одна попытка. В забеге участвовало двое испытуемых, но время каждого фиксировалось по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Тест проводился в такие погодных условиях, при которых испытуемые могли бы показать свои обычные результаты.

III. 6-минутный бег. Проводился на дорожке школьного стадиона, которая была размечена по кругу. Бег начинался с высокого старта. Время фиксировалось с точностью до 1 с.

IV. Прыжок в длину с места. Проводился на нескользкой поверхности в спортивном зале школы. Испытуемый становился носками к линии старта, стопы располагались параллельно. Прыжок выполнялся одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад; приземление на обе ноги. Регистрация результата производилась рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксировалась в протоколе. Длина прыжка измерялась от линии старта до точки самого ближнего касания ноги испытуемого с поверхностью.

V. Наклон вперед из положения сидя. На полу наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Тест выполняется после предварительной разминки. Учащийся садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками – 20–30 см, ступни вертикальны. Партнер фиксирует колени тестируемого. Выполняются три разминочные наклона, а затем четвертый, зачетный. Результат определялся по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук. Если испытуемый не доставал линии А-Б, показатель записывался со знаком «минус», и со знаком «плюс», если кончики пальцев касались какой-либо цифровой отметки.

VI. Вис на согнутых руках. Испытуемому помогают принять положение виса хватом сверху, чтобы подбородок был выше перекладины, но не касался его никогда. В этом положении испытуемому необходимо удержать себя как можно дольше. Секундомер выключался в момент, когда перекладина оказывалась на уровне глаз испытуемого. Выполнялась только одна попытка. Время фиксировалось с точностью до 1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (девочки). Девочки из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами выполняли поднимание туловища до касания локтями своих коленей. Фиксировалось количество раз, выполненных испытуемой в течение 30 секунд.

Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий)

Педагогический эксперимент проводился в виде констатирующего и формирующего экспериментов [48, 67, 488].

В ходе проведения предварительных исследований (*сентябрь 2007 – июнь 2008 гг.*) определялся уровень физической подготовленности учащихся I ступени образования, проживающих в экорационных условиях г. Гомеля и области, при фактической организации деятельности групп продленного дня, рекомендованной нормативными правовыми документами [290, 374, 375].

Уточнялись направленность и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в условиях групп продленного дня, их величина и режимы физических нагрузок.

Нами была разработана организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня. Результатом констатирующего эксперимента явилась теоретическая разработка

программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня.

В формирующем педагогическом эксперименте (сентябрь 2008 – май 2009 гг.) апробировалась программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в условиях группы продленного дня, проживающих в экорадиационных условиях.

Эффективность проведенной работы оценивалась посредством контроля за динамикой и приростом показателей уровня физической подготовленности учащихся I ступени образования, посещающих ГПД.

Метод теоретического моделирования

Метод моделирования является интегративным, он позволяет объединить эмпирическое и теоретическое в педагогическом исследовании, то есть сочетать в ходе изучения педагогического объекта эксперимент с построением логических конструкций и научных абстракций. Основным понятием метода моделирования является модель [88, 154, 175, 360].

Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм или формул, будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и обобщенном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта [321].

С помощью этого метода разработана организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.

Методы математической статистики

Цифровой материал, полученный в результате исследования, был обработан общепринятыми методами частотной статистики [136, 200, 317, 384, 441] с расчетом следующих величин: средней арифметической вариационного ряда (\bar{X}), среднеквадратического отклонения ($\pm\sigma$), ошибки среднего арифметического ($\pm m$). Убедившись в том, что статистические ряды близки к нормальному закону распределения, мы приняли решение о выборе статистического критерия в пользу t-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок, выбирая соответствующий

уровень значимости (p). Для статистического анализа использовались пакеты программ IBM SPSS Statistics v23, StatSoft Statistica v12.5.

Практическая реализация полученных характеристик выражалась в сравнении средних величин контрольных и экспериментальных групп, расчете показателей абсолютного и относительного прироста показателей физической подготовленности и работоспособности детей, определении достоверности различий (t -критерия Стьюдента) и уровня значимости ($p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$).

Организация исследования

Исследования проводились на базе учреждений общего среднего образования – средних школ № 7 и 47 г. Гомеля (Республика Беларусь) в период с декабря 2006 г. по май 2010 г. и включали в себя четыре этапа. Обе школы были схожи по режиму учебной деятельности учащихся I ступени образования: образовательный процесс строился из расчета пятидневной учебной недели, по 4–5 уроков ежедневно (длительность одного урока – 45 минут).

На *первом* этапе (декабрь 2006 – июнь 2007 гг.) проводился анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации по исследуемой проблеме; формулирование цели, разработка гипотезы и задач; выбор адекватных методов исследования.

Второй этап (сентябрь 2007 – июнь 2008 гг.) был посвящен организации и проведению предварительных исследований: анкетирование учащихся I ступени образования, посещающих ГПД ($n = 338$), и воспитателей средних школ г. Гомеля ($n = 103$); определению уровня физической подготовленности учащихся 1–4 классов г. Гомеля и области (свыше 10000 человек).

Во II полугодии 2007–2008 учебного года с детьми, посещающими группу продленного дня, на базе средней школы № 7 г. Гомеля был проведен предварительный педагогический эксперимент. Все дети ($n = 80$, 42 мальчика, 38 девочек) по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе.

В ходе предварительного этапа исследований была разработана организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня. На ее основе была разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для детей.

На *третьем* этапе (сентябрь 2008 – май 2009 гг.) был проведен формирующий педагогический эксперимент. В нем приняли участие дети 8–9 лет СШ № 47 г. Гомеля (таблица 8), посещающие ГПД в количестве 127 человек (76 человек и 51 человек, соответственно). Были сформированы по две экспериментальные (ЭГ, n = 31 и n = 29) и две контрольные (КГ, n = 45 и n = 22) группы, которые являлись относительно одинаковыми по морфо-функциональным двигательным характеристикам и в среднем достоверно не отличавшиеся друг от друга.

На основании медицинского обследования дети 8–9 лет, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, а также группе ЛФК, в педагогическом эксперименте участия не принимали.

Подвижные игры, организуемые в помещении и на улице, представлены в приложениях А, Б.

Дети КГ занимались по общепринятым рекомендациям [290, 374, 375], в то время как испытуемым ЭГ были предложены разработанные экспериментальные занятия, оздоровительная эффективность которых оценивалась по результатам показателей, отражающих уровень их физической подготовленности и физической работоспособности.

Таблица 8 – Характеристика детей ЭГ и КГ, принимавших участие в формирующем педагогическом эксперименте

Группа	Пол	Класс	
		2	3
Контрольная	мальчики	25	11
	девочки	20	11
<i>Итого</i>		45	22
Экспериментальная	мальчики	19	13
	девочки	12	16
<i>Итого</i>		31	29

На *четвертом* этапе (сентябрь 2009 – май 2010 гг.), после завершения формирующего педагогического эксперимента, осуществлялась математическая обработка полученного цифрового материала, систематизация, анализ, обобщение и обсуждение результатов опытно-экспериментальных исследований, внедрение результатов исследований в практику.

3.2 Результаты социологических исследований

3.2.1 Отношение учащихся I ступени образования к физической культуре и физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в группе продленного дня

Изменения, происходящие во всех областях жизни общества, накладывают свой отпечаток на ценностное отношение детей школьного возраста к физической культуре и спорту. Оно зависит от жизненного опыта и поэтому носит непостоянный характер, меняется в процессе жизнедеятельности.

Следует отметить, что формирование физической культуры школьника не представляется возможным без формирования его физкультурных потребностей, мотивов и ценностей, которые являются побудительной причиной его физкультурной деятельности. Без сбалансированной системы таких потребностей, мотивов и ценностей человек не может быть активным и заинтересованным участником физкультурной деятельности, что отрицательно сказывается на ее результате. Однако процесс формирования потребностно-мотивационной сферы физической культуры школьников естественным образом связан с контролем за ее состоянием, что необходимо для своевременной и адекватной корректировки педагогом системы своих педагогических воздействий [422, 423].

В этой связи нами было проведено социологическое исследование детей младшего школьного возраста по авторской анкете на базе средних школ г. Гомеля: № 5, 18, 24, 58, 60, 61, 62, 65, 67. Всего в исследовании приняло участие 338 человек (дети 8–10 лет). Из них, 309 человек (91,5 %) постоянно посещали группу продленного дня (ГПД), а 29 человек (8,5 %) – время от времени. Из них мальчиков – 143 человека (42,3 %), девочек – 195 человек (57,7 %) [331].

На вопрос: «Что больше всего ты любишь в режиме работы ГПД?» 49,7 % респондентов отметили прогулки, 25,8 % – физкультурно-оздоровительные занятия, 16,0 % – самоподготовку, 6,0 % – питание в столовой, 2,5 % – другое.

Анализ анкет показал, что 75 % респондентов (мальчики – 33,2 %, девочки – 41,8 %) считают, что физические упражнения положительно воздействуют на состояние их здоровья, 17,1 % (мальчики – 5,9 %, девочки – 11,2 %) указали, что физические

упражнения не влияют на состояние здоровья, 7,9 % (мальчики – 3,6 %, девочки – 4,3 %) – не ответили на вопрос.

При этом, 83,2 % респондентов (37,8 % – мальчики, 45,4 % – девочки) отметили, что ежедневно занимаются физическими упражнениями (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание), 13,5 % (4,3 % – мальчики, 9,2 % – девочки) – занимаются от случая к случаю, 1,5 % (1,5 % – девочки) – занимаются, так как заставляют родители, 1,0 % (0,3 % – мальчики, 0,7 % – девочки) – не любят заниматься, 0,8 % – не ответили на вопрос.

В таблице 9 приведены результаты ответов респондентов на вопрос: «Какими видами самостоятельных занятий физическими упражнениями тебе нравится заниматься?».

На вопрос: «Как ты себя чувствуешь после занятий физическими упражнениями?» 89,2 % респондентов (39,5 % – мальчики, 49,7 % – девочки) указали на хорошее настроение и самочувствие; 2,3 % (1,5 % – мальчики, 0,8 % – девочки) – плохое настроение, 8,5 % (1,6 % – мальчики, 6,9 % – девочки) не ответили на вопрос.

На вопрос: «Какая твоя любимая форма занятий физическими упражнениями в школе?» 28,2 % респондентов отдали предпочтение уроку физической культуры и здоровья, 23,6 % – секции по виду спорта, 23,0 % – танцевальным упражнениям, 11,2 % – гимнастике до уроков, 11,0 % – физкультурно-оздоровительным занятиям в ГПД, 3,0 % – другое.

Таблица 9 – Выбор респондентами любимого вида самостоятельных занятий физическими упражнениями (%)

Физические упражнения	Ответы респондентов		
	Мальчики	Девочки	Суммарный процент
Оздоровительная ходьба	2,0	2,1	4,1
Бег	6,7	7,2	13,9
Езда на велосипеде	10,4	13,8	24,2
Катание на роликах	6,3	13,3	19,6
Плавание	7,0	12,5	19,5
Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол)	9,2	5,6	14,8
Другое	2,9	1,0	3,9
Всего	44,5	55,5	100,0

Респондентам был задан вопрос: «Проводятся ли физкультурные минутки и физкультпаузы во время самоподготовки в группе

продленного дня?», на который 67,8 % респондентов дали положительный ответ, 15,4 % указали на их несистематическое проведение, 16,8 % – отметили их отсутствие.

При этом, 65,2 % респондентов указали, что физкультурно-оздоровительные занятия систематически проводятся воспитателем ГПД; 9,5 % – время от времени; 24,8 % – занятия организуют сами дети, 0,5 % – другое.

На вопрос: «Чем ты занимаешься в группе продленного дня во время физкультурно-оздоровительных занятий?» были получены следующие ответы: 30,2 % респондентов играют в подвижные игры, у 26,3 % – проводится прогулка, 17,9 % – играют в спортивные игры; 9,9 % – занимаются бегом, ходьбой, прыжками, метанием, 6,0 % – дыхательной гимнастикой, 4,8 % – трудовой деятельностью, 4,2 % – гимнастикой, 0,7 % – не занимаются.

На вопрос: «С кем бы ты хотел заниматься физическими упражнениями в группе продленного дня?» 25,6 % респондентов указали на воспитателя, 25,0 % – отметили тренера из спортивной школы, 24,4 % – предпочли бы заниматься под руководством друга из своего класса, 23,2 % – учителя физической культуры, 1,8 % – другое.

Социологическое исследование учащихся I ступени образования г. Гомеля выявило неоднозначное отношение детей к физической культуре и физкультурно-оздоровительным мероприятиям. Несмотря на то, что большинство респондентов (75 %) считает занятия физическими упражнениями важными для своего здоровья и ежедневно занимается ими (83,2 %), лишь 11 % респондентов указали на спортивный час, как любимую форму занятий физическими упражнениями в группе продленного дня. При этом желание заниматься под руководством воспитателя отметили только 25,6 % респондентов, что свидетельствует о низкой мотивации респондентов и отсутствии должного контроля за качеством организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий со стороны воспитателей.

3.2.2 Отношение воспитателей учреждений общего среднего образования г. Гомеля к организации физического воспитания в группах продленного дня

Возникшие современные социально-экономические трудности и экологические проблемы, с которыми многие специалисты

связывают ухудшение физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности детей, и, как следствие, ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, предъявляют повышенные требования к педагогическим кадрам в системе начального образования.

Чтобы создать представление об уровне компетентности педагогических кадров в начальной школе в вопросах профессиональных знаний и проблемах организации физического воспитания в группах продленного дня, нами проводилось анкетирование воспитателей учреждений общего среднего образования г. Гомеля, в котором приняло участие 103 воспитателя женского пола. Большинство респондентов (69,0 %), принявших участие в анкетировании, относились к возрастному диапазону 30–49 лет, 16,5 % – к группе 18–29 лет, 14,5 % – 50 лет и старше. Педагогический стаж у 37,9 % респондентов, принявших участие в анкетировании, составил период от 1 до 5 лет, у 28,2 % респондентов – 5–10 лет, 19,4 % – 10–15 лет, 9,7 % – 15–20-лет и 4,9 % – 20–30 лет [335].

Воспитателям средних школ г. Гомеля была предоставлена разработанная нами анкета, состоящая из 13 вопросов. Один из вопросов был открытым и заключался в том, чтобы педагоги предложили собственные мероприятия по укреплению и сохранению здоровья детей.

Анализ открытого вопроса в анкетах респондентов показал, что большинство педагогов предлагают увеличить количество рекреационных мероприятий, проводимых на внешкольной территории (экскурсии в лесо-парковую зону, экскурсии в спорткомплексы и музеи, туристические походы выходного дня, проведение Дней здоровья, посещение бассейна и другое). При этом одни из них отмечали необходимость проведения методических и практических тренингов-семинаров по использованию нетрадиционных методик оздоровления младших школьников, содержанию и организации занятий по ритмике, йоге, аэробике, шейпингу, различным видам танца в условиях групп продленного дня. Другие указывали на целесообразность создания и ведения личных дневников учащимися с целью контроля за состоянием их здоровья в процессе обучения и воспитания.

Нами констатировано, что лишь 43,8 % респондентов неудовлетворены профессиональным статусом, 44,6 % указали на частичное удовлетворение, 11,6 % – не ответили на вопрос.

На вопрос: «Считаете ли Вы свои знания и умения достаточными для реализации традиционных функций групп продленного дня?»

54,3 % респондентов отметили, что считают достаточными, 37,9 % респондентов указали на частичную удовлетворенность, 7,8 % респондентов не дали ответа.

Анализ анкет показал, что 90,3 % респондентов не имеет специального физкультурного образования и лишь 9,7 % респондентов имеет таковое. При этом воспитательной функции ГПД, как приоритетной функции, отдали предпочтение 59,2 % респондентов, оздоровительной – 31,0 %, образовательной – 4,9 %, другой – 4,9 %.

На полное соответствие материально-технической базы средней школы современным требованиям указали лишь 28,1 % респондентов, 60,2 % респондентов подчеркнули ее частичное соответствие, 11,7 % – полное несоответствие.

Нами выявлено, что 69,9 % респондентов положительно относятся к использованию нетрадиционных средств оздоровления, 2,9 % – отрицательно, 27,2 % – не ответили на вопрос.

Анализ анкет показал, что 91,3 % респондентов выразили необходимость проведения методико-практических семинаров и круглых столов с целью ознакомления с методикой организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками, 7,7 % – не нуждаются в их проведении, 1,0 % – не ответили.

73,3 % респондентов указали, что организуют и проводят физкультурно-оздоровительные занятия на открытом воздухе, 16,0 % – в спортивном зале, 9,2 % – в классе или на коридоре, 1,5 % – в других помещениях.

На вопрос: «Развитие какого физического качества, на Ваш взгляд, оказывает приоритетное воздействие на состояние здоровья младших школьников?» 54,1 % респондентов указали выносливость, 19,5 % – ловкость, 10,7 % – быстроту, 10,0 % – гибкость и 5,7 % – силу.

В таблице 10 представлены результаты ответов респондентов на вопрос актуальности причин снижения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I степени образования в группах продленного дня.

Из таблицы 10 следует, что лидирующее положение (31,5 % из числа опрошенных респондентов) занимают проблемы, связанные с низкой мотивацией детей младшего школьного возраста, 29 % респондентов отметили отсутствие в школе необходимого инвентаря; 19,4 % – указали на отсутствие спортивной одежды и обуви у детей, 14,5 % – отметили отсутствие желания у воспитателей, 4,8 % – признались, что у них отсутствуют знания методики проведения

физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня и 0,8 % респондентов сослались на другие обстоятельства.

Таблица 10 – Причины снижения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня (в %)

Варианты ответов	% ответивших
1. Отсутствие у детей интереса	31,5
2. Отсутствие у детей спортивной одежды и обуви	19,4
3. Отсутствие в школе необходимого спортивного инвентаря	29,0
4. Отсутствие знаний и методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий в ГПД	4,8
5. Отсутствие желания у воспитателя	14,5
6. Другие обстоятельства	0,8

Нами установлено, что доминирующим средством формирования мотивации у детей младшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями являются беседы (33,2 %), у 25,1 % – личный пример воспитателя, 22,7 % – физкультурная деятельность, 11,2 % – замечания, как средство напоминания, 5,4 % – использование видеоматериалов, агитирующих к ведению здорового образа жизни и 2,4 % – другие мероприятия.

Проведенное исследование показало, что свыше 90 % респондентов не имеют специального физкультурного образования, свыше 90 % респондентов нуждаются в методических разработках для проведения физкультурно-оздоровительных занятий в ГПД и необходимости проведения обучающих методико-практических семинаров и круглых столов по организации физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня.

Основными причинами, снижающими эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в ГПД, по мнению респондентов, являются: отсутствие у детей интереса (31,5 %), отсутствие необходимого спортивного инвентаря (29 %), отсутствие у детей спортивной одежды и обуви (19,4 %), отсутствие желания у педагогов (14,5 %), отсутствие знаний и методики проведения занятий (4,8 %), другие обстоятельства – 0,8 %.

Анализ анкет респондентов выявил недооценку оздоровительной функции ГПД и необходимость смещения акцента приоритетной

функции ГПД с воспитательной на оздоровительную (59,2 и 31,0 % респондентов, соответственно).

3.3 Теоретическое обоснование программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования

Известно, что физические упражнения и подвижные игры на физкультурно-оздоровительных занятиях в группах продленного дня способствуют укреплению здоровья, активному отдыху учащихся, поддержанию их умственной работоспособности, закреплению учебного материала, пройденного на уроках физической культуры [46, 82, 145, 371].

Подвижные игры, проводимые с учащимися I ступени образования во время физкультурно-оздоровительных занятий, не требуют специальной физической подготовки играющих, построены на свободных, разнообразных и простых движениях, отличаются большой эмоциональной насыщенностью, позволяют детям проявлять личностные качества, инициативу [171, 281, 352, 363, 378, 429].

Учитывая, что все учащиеся (ЭГ и КГ) обучались на первой смене, физкультурно-оздоровительные занятия в ГПД для них организовывались во второй половине дня [290, 374, 375].

Одним из важнейших показателей двигательной подготовленности, тесно связанным с эффективностью деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а значит, и с показателями физического компонента их здоровья, является уровень общей выносливости. В то же время авторами [31, 44, 45, 146, 208, 277, 388, 397] отмечается, что в условиях воздействия радиационного фактора особо тщательной разработки требуют упражнения аэробного характера, способствующие формированию устойчивой адаптации к неблагоприятным факторам окружающей среды.

На основании организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня, а также выявленных особенностей в показателях уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, проживающих в экорационных условиях, была разработана

программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования с преимущественным развитием общей выносливости.

Программа физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования во время спортивного часа включает в себя теоретическую и практическую части. Содержание теоретической части дополняет тематику учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся I ступени образования. Практический раздел заключается в реализации спортивных часов в объеме 172 часа в учебном году.

Учитывая отсутствие строгой регламентации по структуре и длительности физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня, в сравнении с уроками физической культуры и здоровья, обязательным факультативом «Час здоровья и спорта», трехэтапность структуры урочной формы (подготовительная, основная, заключительная), была сохранена при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий учащимися I ступени образования в ГПД.

Подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия для учащихся I ступени образования, продолжительностью 8–10 минут, составили игровые задания и строевые упражнения («Построй фигуру», «Быстро в круг», «Паровоз», «Слушай сигнал», «Следопыты», «Светофор», «Быстро по местам», «Тройка», «Приглашение», «Иголка, нитка, узелок», «Карусель», «Орешек» и другие), разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности учащихся.

В основной части физкультурно-оздоровительного занятия (40–50 минут) увеличена доля подвижных игр с акцентом на развитие общей выносливости («Гонка с выбыванием», «Сумей догнать», «Эстафета-поезд», «Ястребы и голуби», «Гонки по кругу», «Бег командами», «Поезда», «Лови в сеть», «Вьюны», «Круговая лампа», «Два дома», «Гарачае месца», «Не нарушай график бега», прыжки со скакалкой, «Быстрый лыжник» и другие), элементов подвижных и спортивных игр, а также динамических упражнений аэробной направленности, которые повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы детей, регулируют вегетативный гомеостаз и эмоциональный тонус.

Физкультурно-оздоровительное занятие заканчивается выполнением упражнений на растягивание и мышечную релаксацию (2–3 минуты), малоподвижными играми на внимание и осанку («Кто как ходит», «Балерина», «Стройные березки», «Журавлики», «Стоп»,

«Запрещенное движение», «Тишина», «Правильно-неправильно», «Делай, как я», «Товарищ капитан», «Карлики и великаны» и другие) [171, 181, 352, 363, 378, 429].

Физкультурно-оздоровительные занятия проводились нами на открытом воздухе и лишь в ненастную погоду – в хорошо проветренном, чистом, убранном помещении (спортивный зал, коридор). При этом соблюдались все санитарно-гигиенические требования к занятиям (чистота площадок, соответствующая одежда учащихся, допустимые температурные нормы и так далее) [375].

Следует отметить, что при разработке комплексов подвижных игр учитывались моторная плотность подвижных игр, место их проведения и особенности сезона. Каждая игра неоднократно проигрывалась учащимися. Регистрировались параметры: ЧСС в игре, уровень утомляемости (визуально), интерес детей к игре. Известно, что когда занятия эмоциональны и доступны, они в большей степени отвечают цели мероприятия – обеспечению активного отдыха, укреплению здоровья, повышению физического развития и двигательной активности.

При организации подвижных игр мы учитывали оптимальность нагрузок, а также влияние предшествующих и последующих видов деятельности. Интенсивные игры чередовали с малоподвижными. Регулирование нагрузки осуществляли с помощью кратковременных перерывов, необходимых для уточнения игры, подсчета очков, разбора ошибок и так далее.

Следует отметить, что в зимнее время длительность физкультурно-оздоровительных занятий не сокращалась. При этом место проведения занятий хорошо просматривалось и все ученики группы были на виду. Большое внимание уделялось тому, чтобы дети постоянно были в движении, не переохлаждались и при необходимости своевременно направлялись в теплое помещение.

Детям доступно объяснялось содержание игры, правила ее проведения, а также правильно подводились итоги. При объяснении условий игры учащиеся располагались так, чтобы хорошо видели и слышали проводящего. Вначале сообщалось название игры, цель, затем объяснялась роль играющих, места их расположения, определялась последовательность действий, уточнялись правила. Если во время игры правила не выполнялись, игра приостанавливалась, следовали соответствующие веселые комментарии происходящего, объяснялась ошибка.

Если для проведения игры необходимо было разделить учащихся на команды, то использовались разнообразные считалки.

Игра начиналась организованно, по условному сигналу (свисток, команда, хлопок).

В процессе игры у детей формировалось стремление сознательно соблюдать правила, развивалась творческая инициатива. Нами использовалась возможность направлять детей на товарищеские поступки: «выручай товарища», «помогай отстающему», «добивайся цели вместе с товарищами», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда». Игры были подобраны таким образом, чтобы вызывали у детей положительные эмоции, благотворно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение детей. Осуществлялся контроль за отрицательными эмоциями во время игр (обида, озлобления, страх). Между ребятами создавались здоровые дружеские отношения, не допускающие зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных.

Окончание игры не было для учащихся неожиданным, об ее окончании они предупреждались словами «играем до забитого мяча», «играем 2–3 минуты». Игра заканчивалась до потери интереса у детей.

Большое воспитательное значение имело определение результатов игры. Нами создавалась спокойная обстановка, собирались необходимые сведения у помощников, объявлялись итоги четко, лаконично, не делая никому скидок, с учетом быстроты и результативности, а также качества выполнения задания.

В конце делался разбор состоявшейся игры с указанием на положительные и отрицательные стороны, отмечались активные участники, проявившие такт и творческую инициативу.

Учащимся I ступени образования свойственна большая подвижность нервных процессов и слабое развитие волевых качеств. При этом было установлено, что выбывшие из игры дети часто нарушают дисциплину, не получая необходимой нагрузки. Поэтому если игрок выбывал из игры, то он становился помощником организатора: наблюдатель за выполнением правил играющими, счетчик очков и другое).

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа нами организовывался контроль за выполнением детьми домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Ученикам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденным от занятий физической культурой, давались различные поручения, не связанные с непосредственным выполнением физических нагрузок (оказать

помощь в судействе, подготовке инвентаря, проверке выполнения заданий).

Следует отметить, что среди учащихся были и такие, которые избегали физкультурно-оздоровительных занятий, посещая кружки по музыке, пению, рисованию, техническому творчеству. Нами была организована работа по формированию мотивации у таких учащихся и приобщению их к физкультурно-оздоровительным занятиям в условиях группы продленного дня.

Формирующий педагогический эксперимент был осуществлен с целью подтверждения выдвинутой гипотезы, согласно которой предполагалось, что реализация программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в ГПД, основанной на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми, будет способствовать повышению эффективности процесса физического воспитания, повышению уровня их физической подготовленности и работоспособности, а также улучшению состояния здоровья детей.

3.3.1 Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня

Возникшие современные социально-экономические трудности и экологические проблемы, с которыми специалисты связывают ухудшение физического состояния детей школьного возраста [248, 249, 330, 333, 334], актуализируют поиск и разработку эффективных средств и методик, применяемых во время физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня (ГПД) учреждений общего среднего образования, как одной из основных организованных форм физического воспитания детей после учебных занятий.

Анализ современной научно-методической литературы и собственных исследований [335, 341] свидетельствует, что в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста отсутствуют программы и методики физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня, в частности, для детей, проживающих в экорадиационных условиях г. Гомеля

и области. При этом, как правило, физкультурно-оздоровительные занятия организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

Вышеизложенное позволяет считать моделирование физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня одной из актуальных и своевременных проблем теории и практики физической культуры, что и определило направление данных исследований.

В ходе предварительного этапа исследований с помощью метода теоретического моделирования были разработаны и внедрены в образовательный процесс ГУО «СШ № 7 г. Гомеля» и ГУО «СШ №47 г. Гомеля» организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования, посещающими группу продленного дня.

При разработке теоретической модели мы опирались на теоретические концепции В.Н. Старченко [421], согласно которым системными составляющими теории принятия управленческих решений должны быть: адекватный логический инструментарий, положения общей теории управления, представления о системе образования как системе управления, положения теории педагогической и учебной деятельности, положения педагогической метрологии.

Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня, представленная на рисунке 14, функционирует следующим образом. Воспитатель (управляющий элемент), управляя параметрами и условиями учебной ситуации, по каналу прямой связи оказывает на школьника (управляемый элемент) управляющее воздействие посредством дачи учебных заданий, выполнение которых приводит к трансформации и изменению его параметров. Информация о новом состоянии управляемого элемента, получаемая с использованием авторских компьютерных программ: «Mental Working Capacity» [336], «Health correction» [339], «Автоматизированный комплекс "Спортеc"» [340], «Monitoring Studio» [347], «Тесты» [348], по каналу обратной связи поступает к управляющему элементу, который сравнивает его реальные параметры с целевыми и вырабатывает новое (скорректированное) управленческое решение по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня. Цикл управления

повторяется до тех пор, пока реальные параметры управляемого элемента не совпадут с целевыми.

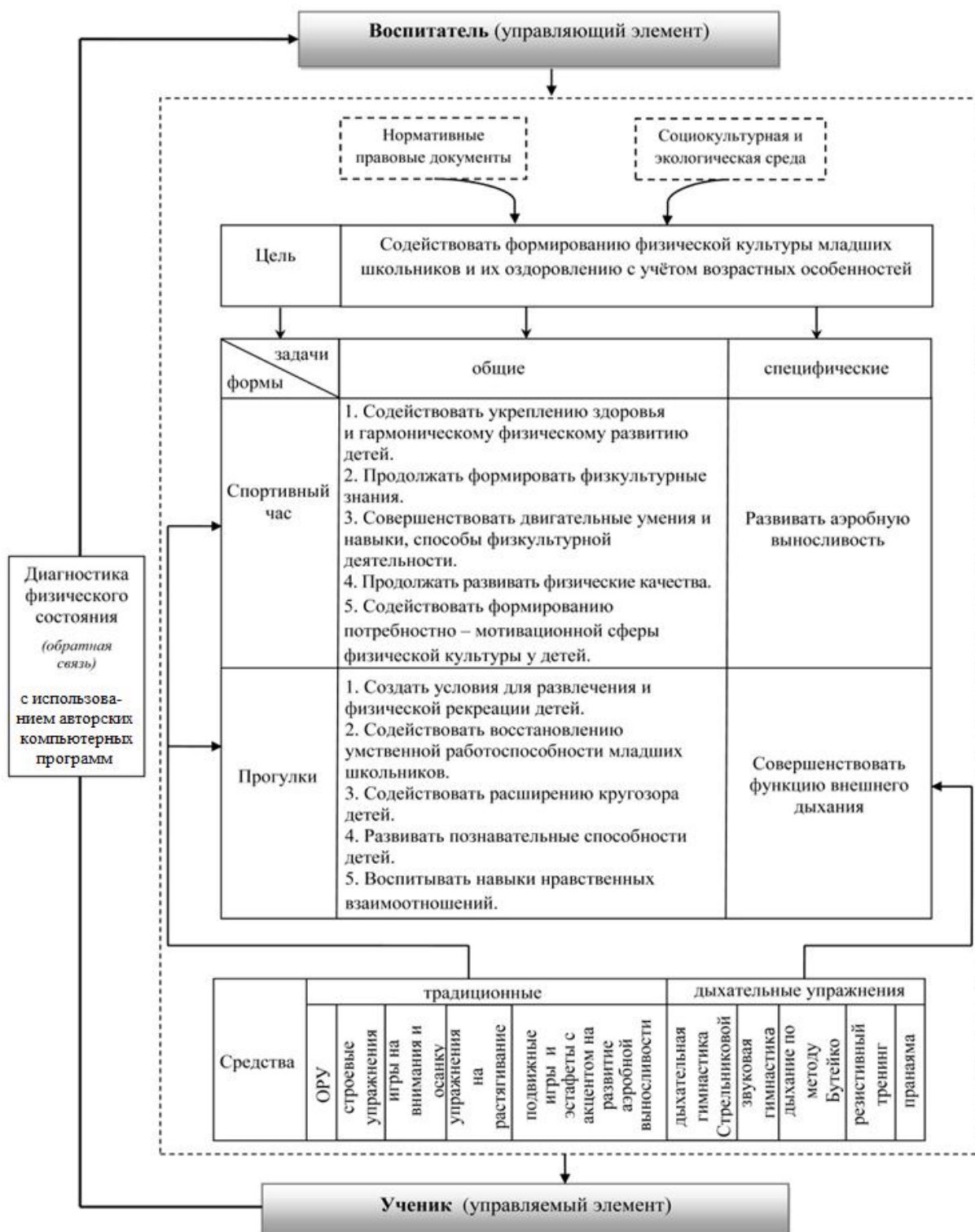


Рисунок 14 – Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня

Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми в группах продленного дня разработана на основании существующих нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность группы продленного дня, и в соответствии с условиями реализации процесса физического воспитания школьников в г. Гомеле и области. Учет последних позволил нам выделить общие и специфические задачи, решаемые во время физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования, а также соответствующие формы и специально подобранные средства физического воспитания детей младшего школьного возраста в группах продленного дня.

Исходя из данной модели, целью физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня является содействие формированию физической культуры учащихся I ступени образования и их оздоровлению с учетом возрастных особенностей.

Общими задачами, решаемыми во время спортивного часа, являются: 1) содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей; 2) продолжать формировать физкультурные знания; 3) совершенствовать двигательные умения и навыки, способы физической деятельности; 4) продолжать развивать физические качества; 5) содействовать формированию потребностно-мотивационной сферы физической культуры учащихся I ступени образования. Специфической задачей физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа является задача по преимущественному развитию аэробной выносливости у детей младшего школьного возраста.

Общими задачами, решаемыми во время прогулок с детьми, являются следующие: 1) создать условия для развлечения и физической рекреации детей; 2) содействовать восстановлению умственной работоспособности младших школьников; 3) содействовать расширению кругозора детей; 4) развивать познавательные способности детей младшего школьного возраста; 5) воспитывать навыки нравственных взаимоотношений. Специфической задачей прогулок в ГПД является задача по совершенствованию функции внешнего дыхания у учащихся I ступени образования.

Эти задачи должны ежедневно решаться как во время ежедневных физкультурно-оздоровительных занятий в форме «Спортивного часа», так и во время прогулок на свежем воздухе, являющихся

основными формами организации физического воспитания учащихся I ступени образования в группах продленного дня.

Исходя из описанных выше задач были подобраны соответствующие средства физического воспитания учащихся I ступени образования, проживающих в экорадиационных условиях: общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, элементы подвижных и спортивных игр, игры на внимание и осанку, упражнения на растягивание, игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности, дыхательная гимнастика Стрельниковой, звуковая гимнастика по методу трехфазового дыхания Е.А. Лукьяновой, дыхание по методу Бутейко, резистивный тренинг (дыхание с сопротивлением на выдохе), пранаяма.

Реализуя данную модель на практике, мы полагали, что динамика показателей функциональной подготовленности и развития физических качеств в течение учебного года будет характеризоваться положительным приростом. При этом физическая и психологическая нагрузка будут нести характер тренировки, адекватной возможностям каждого ребенка. При этом эффективность деятельности организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня зависит от качества управляющего и управляемого элементов, надежности каналов прямой и обратной связей, удержания цели управления.

На базе данной модели нами разработаны программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с преимущественным развитием общей выносливости у детей и инновационная методика комплексной дыхательной гимнастики, направленная на совершенствование функции внешнего дыхания у учащихся I ступени образования во время прогулки [338, 342, 346, 349].

3.3.2 Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования

Ниже будет раскрыто авторское содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся I ступени

образования во время спортивного часа в группах продленного дня. Данная программа базируется на разработанной нами организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми [344]. Экспериментальное обоснование эффективности ее применения подтверждено длительным педагогическим экспериментом [332], что позволяет ее рекомендовать для целенаправленного использования в процессе физического воспитания учащихся I ступени образования, посещающих ГПД.

На наш взгляд каждое физкультурно-оздоровительное занятие в группах продленного дня должно проводиться в игровой форме, для чего необходимо заранее планировать игровую деятельность учащихся.

В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся I ступени образования содержание данной программы тесно связано с содержанием государственной учебной программы по физическому воспитанию для учащихся начальных классов [446, 447].

Реализация программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа осуществляется в режиме работы группы продленного дня и рассчитана на воспитателей, деятельность которых предусмотрена в учреждениях общего среднего образования – средних школах, гимназиях, лицеях [345, 349].

Целью программы физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня является содействие формированию физической культуры детей младшего школьного возраста и их оздоровлению с учетом возрастных особенностей.

Достижение указанной цели осуществляется реализацией физкультурно-оздоровительных занятий в объеме 172 часа в учебном году и решением ряда задач, которые, с учетом социокультурных и экологических условий проживания в г. Гомеле и области (Республика Беларусь), могут быть разделены на общие и специфические.

Общими задачами, решаемыми во время спортивного часа, являются: 1) содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей; 2) продолжать формировать физкультурные знания; 3) совершенствовать двигательные умения и навыки, способы физической деятельности; 4) продолжать развивать физические качества; 5) содействовать формированию потребностно-мотивационной сферы физической культуры у учащихся I ступени образования. *Специфической задачей*

физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа является задача по преимущественному развитию аэробной выносливости у детей младшего школьного возраста.

Средствами физического воспитания учащихся I ступени образования, применяемыми на физкультурно-оздоровительных занятиях во время спортивного часа, являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега в форме игровых заданий, игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности, подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, игры на внимание и осанку, упражнения на растягивание.

Материал программы физкультурно-оздоровительных занятий распределен по следующим разделам:

- знания (6 часов);
- умения, навыки, способы деятельности (37 часов);
- развитие двигательных способностей (129 часов).

Темы раздела **«Знания»** планируются к освоению на физкультурно-оздоровительных занятиях в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3–5 минут) рассказов, бесед. Данный раздел включает следующую тематику: «Гигиенические знания и здоровый образ жизни», «Правила подвижных игр», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль».

Раздел **«Умения, навыки, способы деятельности»** включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, передвижение на лыжах и другое.

Содержание раздела **«Развитие двигательных способностей»** включает в себя подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости, элементы спортивных и подвижных игр, примерный перечень домашних заданий для учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры должны оказывать помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также судействе подвижных и спортивных игр.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от двигательной активности, оказывают помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также выполняют непротивопоказанные индивидуальные задания под контролем воспитателя.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в группах продленного дня строится в соответствии с дидактическими принципами, а также с учетом поло-возрастных особенностей учащихся. При этом большое внимание уделяется самостоятельной и творческой работе учащихся (выполнению домашних заданий, полученных на уроках физической культуры; умение играть и организовывать подвижные игры и другое).

Несомненно, что программа содержит педагогические требования, определяющие, что на каждой образовательной ступени школьник должен знать, соблюдать и уметь правильно выполнять.

Авторская программа [342] физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования, посещающих ГПД и проживающих в экорационных условиях, основанная на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями, подробно представлена в приложении В.

3.4 Экспериментальная апробация программы физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся I ступени образования во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования

3.4.1 Физическая подготовленность учащихся I ступени образования, проживающих на территориях с различным уровнем радиационного загрязнения среды

Исследования проводились в 2007–2008 гг. на базе средних школ г. Гомеля и Гомельской области: г. Мозырь, Брагинском, Буда-

Кошелевском, Ветковском, Добрушском, Ельском, Кормянском, Наровлянском, Рогачевском, Хойникском, Гомельском, Чечерском районах. Всего обследовано более 10000 школьников.

Оценка физической подготовленности учащихся I ступени образования проводилась с использованием тестовых упражнений, отвечающих критериям информативности, надежности, стандартности и рекомендованных учебной программой «Физическая культура и здоровье» и нормативными правовыми документами [42, 66, 127].

Средние величины показателей физической подготовленности учащихся 1–4 классов средних школ г. Гомеля и Гомельской области, представлены в таблицах 11, 12.

Таблица 11– Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 1–4 классов, проживающих в г. Гомеле и области (уровень РЗС 1–5 Ки/км²)

Контрольно-педагогические испытания	1 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень	2 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень	3 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень	4 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень
Наклон вперед (см)	3,26 ± 3,91 средний	3,10 ± 4,42 выше среднего	2,52 ± 4,40 средний	3,06 ± 4,77 средний
Челночный бег 4 × 9 м (с)	13,69 ± 1,66 низкий	11,69 ± 2,58 выше среднего	12,02 ± 2,18 ниже среднего	11,54 ± 0,85 ниже среднего
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1,15 ± 4,81 низкий	2,53 ± 6,26 высокий	4,08 ± 8,21 высокий	4,11 ± 2,18 высокий
Прыжок в длину с места (см)	122,87 ± 15,38 средний	134,10 ± 11,10 средний	141,8 ± 13,70 средний	146,41 ± 16,23 ниже среднего
6-минутный бег (м)	853,79 ± 286,05 ниже среднего	714,20 ± 76,55 низкий	641,0 ± 394,26 низкий	758,82 ± 413,75 низкий
Бег 30 м (с)	6,43 ± 0,97 выше среднего	6,26 ± 0,44 средний	5,94 ± 0,41 выше среднего	5,88 ± 0,57 высокий

Следует отметить, что скоростно-силовые качества, оцениваемые при помощи теста «прыжок в длину с места» у мальчиков 1–3 классов соответствуют среднему уровню, а у мальчиков 4-х классов – ниже среднего. Об этом свидетельствуют следующие данные: 1 классы – $122,87 \pm 15,38$ см; 2 классы – $134,10 \pm 11,10$ см; 3 классы – $141,80 \pm 13,70$ см; 4 классы – $146,41 \pm 16,23$ см.

Уровень развития координационных способностей и скоростной выносливости, оцениваемый при помощи теста «челночный бег 4×9 м», у мальчиков первых классов соответствует низкому уровню ($13,69 \pm 1,66$ с). У мальчиков вторых классов зафиксирован уровень выше среднего ($11,69 \pm 2,58$), у мальчиков третьих и четвертых классов констатирован результат $12,02 \pm 2,18$ с и $11,54 \pm 0,85$ с, соответственно, что свидетельствует об уровне ниже среднего. Представленные данные показывают необходимость более пристального внимания со стороны педагогов к развитию этого качества у младших школьников.

Низкий уровень развития силовой подготовленности в тесте «подтягивание на перекладине» отмечен у мальчиков первых классов – $1,15 \pm 4,81$ раз. У мальчиков вторых, третьих и четвертых классов этот показатель находится на высоком уровне – $2,53 \pm 6,26$ раз, $4,08 \pm 8,21$ раз, $4,11 \pm 2,18$ раз, соответственно.

Показатель гибкости позвоночного столба и эластичности мышечного аппарата определялся выполнением теста «наклон вперед из положения сидя». При этом у мальчиков первых, третьих и четвертых классов младшего школьного звена он соответствует среднему уровню ($3,26 \pm 3,91$ см; $2,52 \pm 4,40$ см; $3,06 \pm 4,77$ см, соответственно), а у мальчиков вторых классов – уровню выше среднего ($3,10 \pm 4,42$ см).

Для выявления уровня общей (аэробной) выносливости использовался 6-минутный бег, результаты которого у мальчиков 2–4 классов свидетельствуют о низком уровне: $714,20 \pm 76,55$ м, $641,0 \pm 394,26$ м, $758,82 \pm 413,75$ м, соответственно. При этом у мальчиков первых классов данный показатель соответствует уровню ниже среднего ($853,79 \pm 286,05$ м). Объяснение этому, на наш взгляд, можно найти в недостаточной двигательной активности детей младшего школьного возраста как в режиме учебного, так и в режиме продленного дня.

В беге на 30 м у мальчиков младших классов нами получены следующие результаты: 1 и 3 классы – уровень выше среднего: $6,43 \pm 0,97$ с и $5,94 \pm 0,41$ с, соответственно; 2 классы – средний уровень ($6,26 \pm 0,44$ с); 4 классы – высокий уровень ($5,88 \pm 0,57$ с).

Следует отметить, что у девочек первых, третьих и четвертых классов при выполнении теста для определения уровня развития координационных

способностей и скоростной выносливости («челночный бег 4 × 9 м») был выявлен уровень ниже среднего ($14,03 \pm 1,39$ с, $12,53 \pm 2,30$ с, $11,98 \pm 0,73$ с, соответственно). Выявленный факт можно отнести к недостаточной двигательной активности девочек указанных классов. При этом у девочек вторых классов полученные данные при оценке развития координационных способностей и скоростной выносливости свидетельствуют об уровне выше среднего – $12,24 \pm 2,34$ с.

Таблица 12 – Показатели уровня физической подготовленности девочек 1–4 классов, проживающих в г. Гомеле и области (уровень РЗС 1–5 Ки/км²)

Контрольно-педагогические испытания	1 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень	2 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень	3 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень	4 класс ($\bar{X} \pm \sigma$), уровень
Наклон вперед (см)	$7,21 \pm 5,16$ высокий	$6,40 \pm 5,01$ средний	$6,67 \pm 5,57$ выше среднего	$6,14 \pm 3,59$ выше среднего
Челночный бег 4 × 9 м (с)	$14,03 \pm 1,39$ ниже среднего	$12,24 \pm 2,34$ выше среднего	$12,53 \pm 2,30$ ниже среднего	$11,98 \pm 0,73$ ниже среднего
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз	$22,11 \pm 6,09$ высокий	$18,1 \pm 2,95$ средний	$18,14 \pm 4,76$ средний	$29,07 \pm 6,02$ высокий
Прыжок в длину с места (см)	$112,52 \pm 16,75$ средний	$117,70 \pm 12,04$ ниже среднего	$120,0 \pm 16,69$ низкий	$132,34 \pm 11,16$ ниже среднего
6-минутный бег (м)	$902,25 \pm 165,48$ средний	$970,80 \pm 357,08$ средний	$961,50 \pm 349,95$ ниже среднего	$753,17 \pm 420,77$ низкий
Бег 30 м (с)	$6,60 \pm 2,17$ выше среднего	$6,50 \pm 0,37$ средний	$6,17 \pm 0,60$ выше среднего	$6,03 \pm 0,48$ выше среднего

Анализ полученных результатов тестирования показал, что у девочек 2 классов гибкость позвоночного столба соответствует среднему уровню – $6,40 \pm 5,01$ см, в то время как у девочек первых классов она характеризуется высоким уровнем ($7,21 \pm 5,16$), а у девочек третьих и четвертых классов – уровнем выше среднего

($6,67 \pm 5,57$ см и $6,14 \pm 3,59$ см соответственно).

Уровень развития скоростно-силовых качеств у девочек младшего школьного возраста оценивался по тесту «прыжок в длину с места». При этом у девочек третьих исследуемых классов он был оценен как низкий: ($120,0 \pm 16,69$ см); у девочек вторых и четвертых классов – ниже среднего ($117,70 \pm 12,04$ см и $132,34 \pm 11,16$, соответственно) и лишь у первоклассниц соответствовал среднему уровню ($112,52 \pm 16,75$). Необходимость дальнейшего развития скоростно-силовых качеств у девочек очевидна.

В силовом тесте у девочек первых и четвертых классов был выявлен высокий уровень ($22,11 \pm 6,09$ раз и $29,07 \pm 6,02$ раз, соответственно), а у девочек вторых и третьих классов – средний уровень ($18,1 \pm 2,95$ раз и $18,14 \pm 4,76$ раз, соответственно).

Шестиминутный бег является показателем общей выносливости. При этом у девочек 1–2 классов результаты в данном тесте соответствуют среднему уровню ($902,25 \pm 165,48$ м и $970,80 \pm 357,08$ м, соответственно), у девочек третьих классов установлен уровень ниже среднего ($961,50 \pm 349,95$ м), а у девочек четвертых классов – низкий уровень ($753,17 \pm 420,77$ м), что, несомненно, обращает на себя внимание.

Показатели в беге на 30 м у девочек вторых классов характеризуются средним уровнем ($6,50 \pm 0,37$ с), а у девочек первых, третьих и четвертых классов – выше среднего ($6,60 \pm 2,17$ с), ($6,17 \pm 0,60$ с), ($6,03 \pm 0,48$ с), соответственно).

Для выявления особенностей физической подготовленности младших школьников, проживающих на территории с различным уровнем радиационного загрязнения среды ($1-5$ Ки/км², $5-15$ Ки/км²) нами было проведено сравнение полученных результатов тестирования физической подготовленности учащихся г. Гомеля и области с данными физической подготовленности младших школьников г. Минска, проживающих в «чистой зоне» (по данным В.М. Колоса [209]). Полученные результаты отображены на рисунках 15–24. Из представленного материала видно, что уровень физической подготовленности младших школьников, проживающих в различных экорадиационных условиях, имеет некоторые различия.

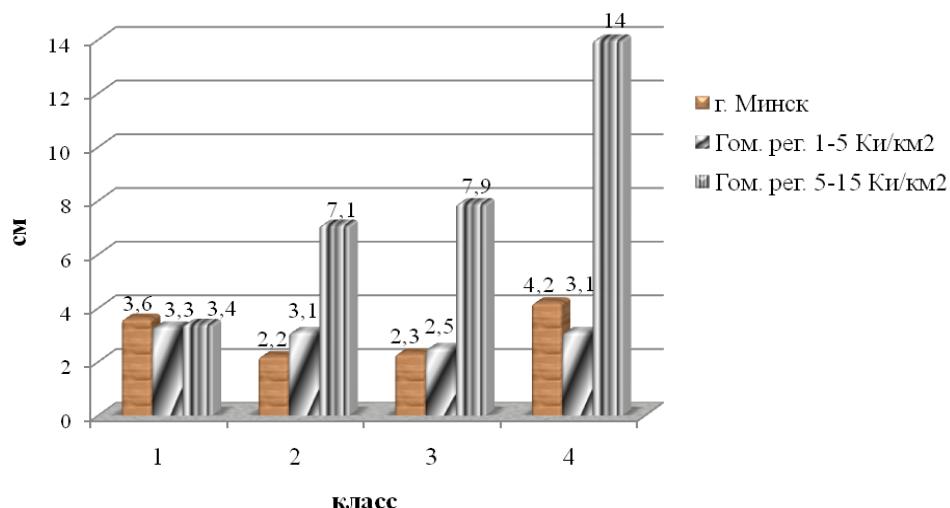


Рисунок 15 – Показатели гибкости мальчиков 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

Из рисунка 15 следует, что показатели гибкости (наклон вперед из положения сидя) у мальчиков и девочек г. Гомеля и области, проживающих как в условиях загрязнения окружающей среды 1–5 Ки/км², так и 5–15 Ки/км², по сравнению с показателями гибкости школьников г. Минска, в основном, находятся на более высоком уровне. При этом показатели гибкости выше у мальчиков 1 и 4 классов г. Минска, однако это различие недостоверно ($p > 0,05$). У девочек достоверность различий в пользу учащихся г. Гомеля и области наблюдается во 2 классах (зона 5–15 Ки/км²), 3 классах (зона 1–5 Ки/км², зона 5–15 Ки/км²), 4 классах (зона 5–15 Ки/км²) ($p < 0,05$). В остальных исследуемых группах достоверность различий не обнаружена ($p > 0,05$) (рисунок 16).

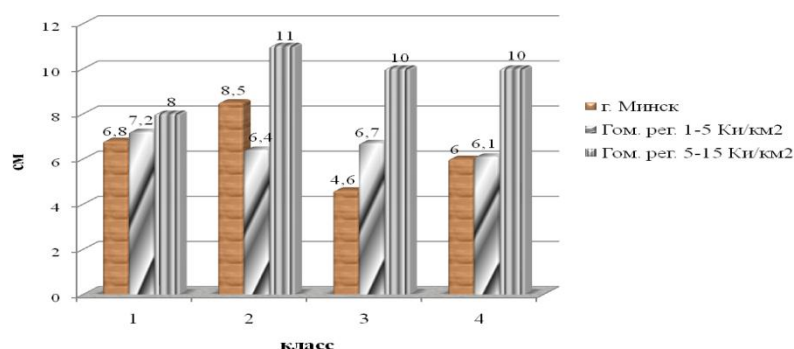


Рисунок 16 – Показатели гибкости девочек 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

Уровень развития координационных способностей и скоростных качеств (челночный бег 4 × 9 м) как у мальчиков (рисунок 17),

так и у девочек (рисунок 18) практически одинаков, при этом достоверность различий не выявлена ($p > 0,05$).

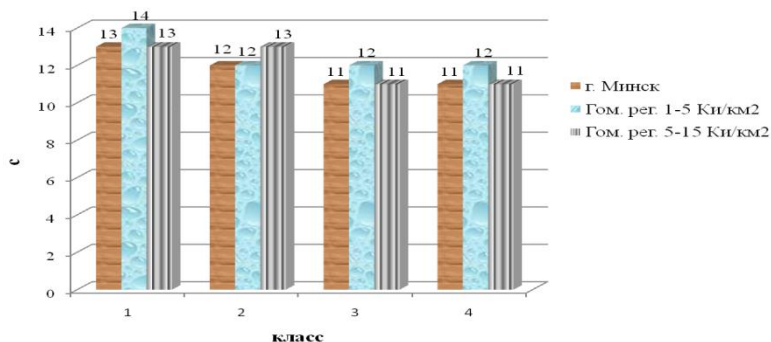


Рисунок 17 – Результаты теста «челночный бег 4 × 9 м» у мальчиков 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

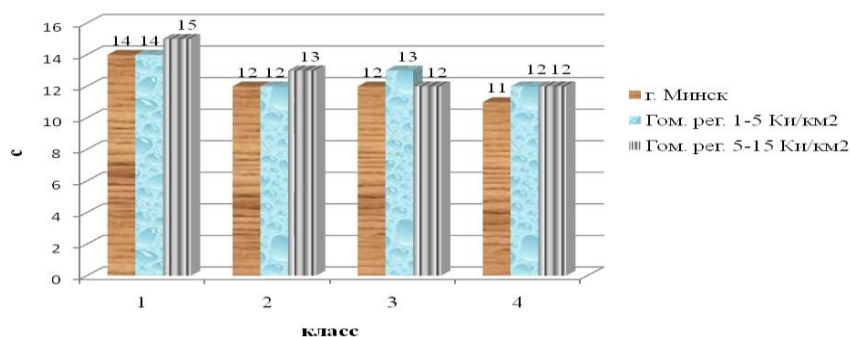


Рисунок 18 – Результаты теста «челночный бег 4 × 9 м» у девочек 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

Анализ полученных результатов у мальчиков в тесте «подтягивание на перекладине» выявил достоверность различий ($p < 0,05$) в пользу учащихся г. Гомеля и области в 3 классах (зона 1–5 Ки/км², зона 5–15 Ки/км²) и 4 классах (зона 5–15 Ки/км²). В остальных параллелях достоверность различий не выявлена ($p > 0,05$) (рисунок 19).

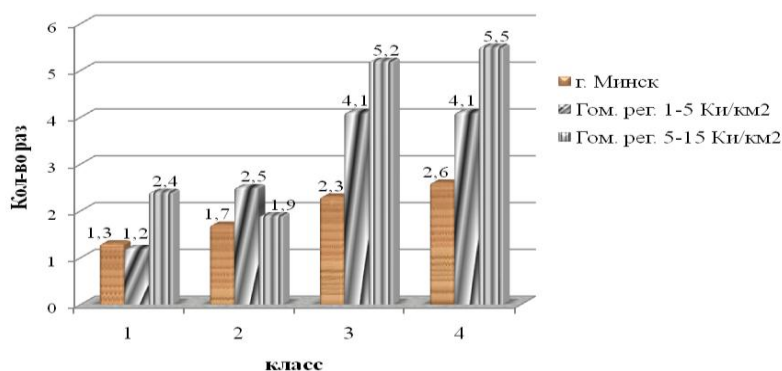


Рисунок 19 – Показатели уровня развития мышечной силы у мальчиков 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

В показателях мышечной силы у девочек 1–4 классов (подъем туловища из положения сидя) достоверность различий ($p < 0,05$) обнаружена лишь во 2 и 3 классах, в пользу учащихся г. Минска. В остальных классах показатели мышечной силы находятся примерно на одинаковом уровне. При этом заметно отставание в показателях учащихся Гомельской области, проживающих на территории загрязнения среды 5–15 Ки/км² (рисунок 20).

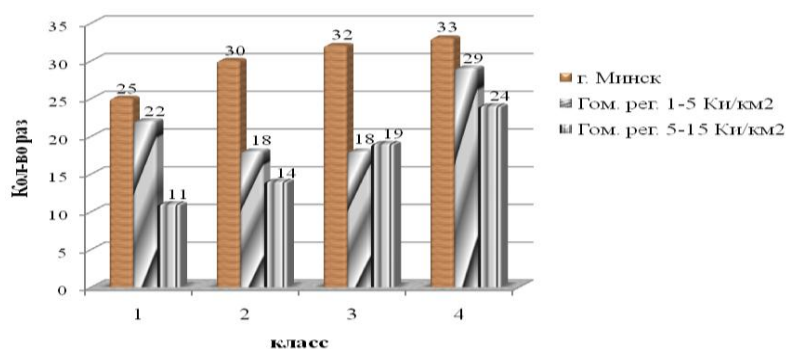


Рисунок 20 – Показатели уровня развития мышечной силы у девочек 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

По результатам тестов, определяющих развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), как у мальчиков, так и у девочек исследуемого контингента между школьниками г. Гомеля и области и г. Минска не выявлено достоверности различий ни по одному классу ($p > 0,05$). При этом учащиеся г. Минска по данному показателю незначительно ($p > 0,05$) превосходят школьников г. Гомеля и Гомельской области (рисунки 21,22).

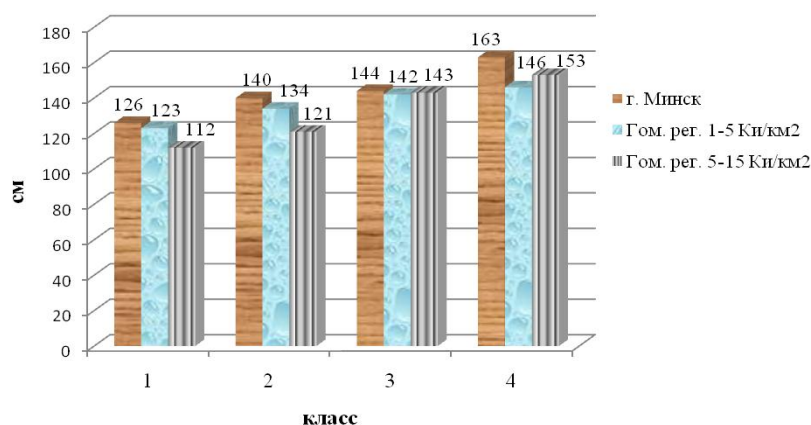


Рисунок 21 – Результаты теста «прыжок в длину с места» у мальчиков 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

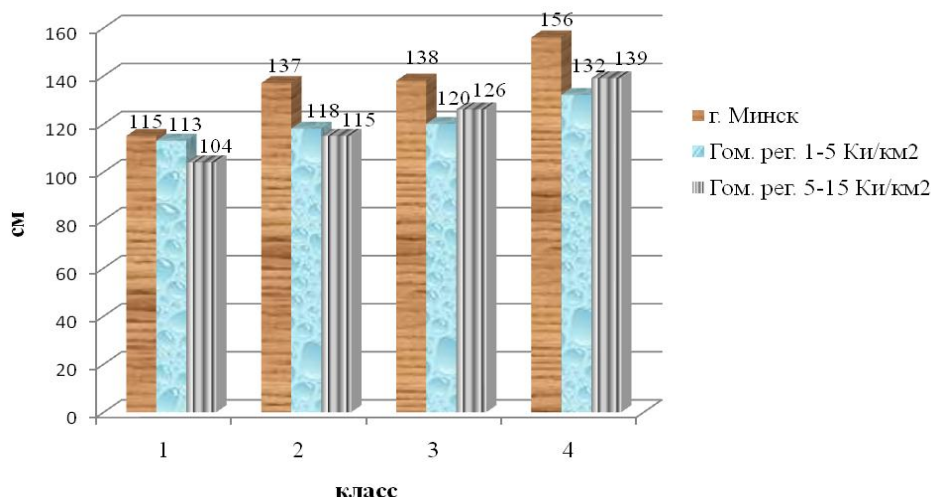


Рисунок 22 – Результаты теста «прыжок в длину с места» у девочек 1–4 классов, проживающих в различных условиях РЗС

Результаты тестирования общей выносливости у школьников 1–4 классов (6-минутный бег) отображены на рисунках 23, 24. В данном тесте у девочек лишь в 4 классах зафиксирована достоверность различий в пользу школьниц г. Минска ($p < 0,05$), в то время как мальчики г. Минска значительно превосходят сверстников, проживающих в г. Гомеле и Гомельской области по всем исследуемым классам ($p < 0,05$) (рисунок 23).

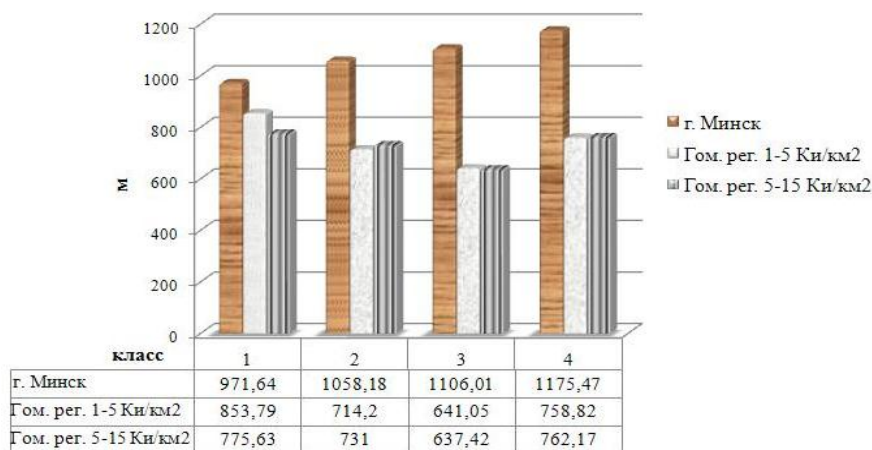


Рисунок 23 – Показатели уровня развития общей выносливости у мальчиков 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

В целом, соотношение низкого и среднего уровня выносливости колеблется по возрастам, но в совокупности, низкий уровень развития выносливости преобладает. В свою очередь развитие выносливости

у школьников г. Минска соответствует среднему уровню.

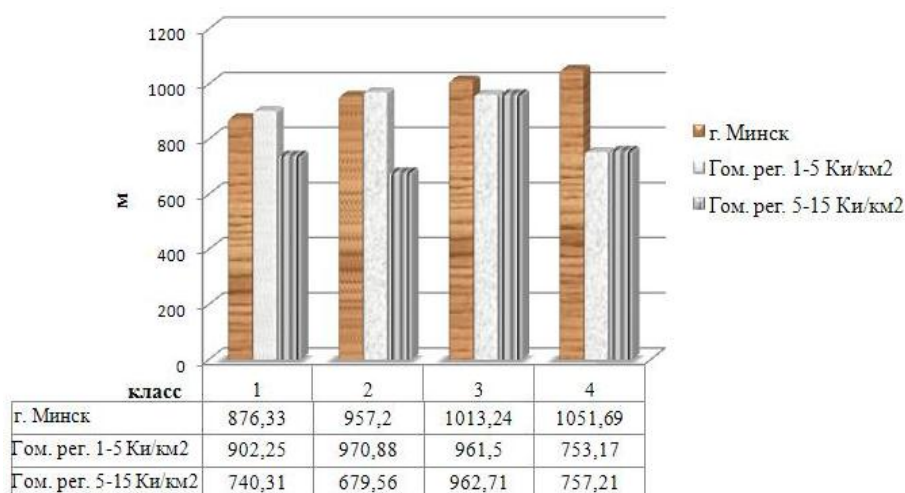


Рисунок 24 – Показатели уровня развития общей выносливости у девочек 1–4 классов, проживающих на территориях с различным уровнем РЗС

Обобщая вышеизложенное следует отметить, что несмотря на низкий уровень развития выносливости, в целом, как у мальчиков, так и у девочек г. Гомеля и Гомельской области, физическая подготовленность учащихся I ступени образования находится на среднем уровне. Показатели физической подготовленности, за исключением показателей выносливости у мальчиков 1–4 классов г. Гомеля и области, не имеют достоверных различий.

Таким образом, разработка новых подходов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий, реализация которых способна повысить функциональные возможности организма, физическую подготовленность и улучшить состояние здоровья детей младшего школьного возраста, является актуальной и своевременной.

3.4.2 Динамика уровня физической подготовленности и работоспособности у детей 8-9 лет

Перед началом формирующего педагогического эксперимента было проведено начальное тестирование уровня физической подготовленности детей 8–9 лет, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп. При этом значительных различий по

всем показателям не выявлено, что свидетельствует о равноценности УФП испытуемых экспериментальной и контрольных групп.

Анализ результатов формирующего педагогического эксперимента показал, что у учащихся I ступени образования произошли изменения практически во всех контрольно-педагогических испытаниях. Так, гибкость позвоночного столба и эластичность мышечного аппарата, определяемая тестом «наклон вперед из положения сидя», у мальчиков 8 лет ЭГ и КГ изменялась к концу формирующего педагогического эксперимента статистически недостоверно ($p > 0,05$). При этом у девочек 8 лет ЭГ в данном тесте зафиксировано достоверное увеличение ($t = 2,36$, $p < 0,05$) результата по отношению к исходному уровню, а у девочек 8 лет КГ – недостоверное ($p > 0,05$) (рисунок 25).



Рисунок 25 – Динамика показателей теста «наклон вперед из положения сидя» у детей 8 лет ЭГ и КГ

Анализ динамики показателей теста «челночный бег 4 × 9 метров» у мальчиков и девочек 8 лет ЭГ показал, что к концу формирующего педагогического эксперимента отмечено достоверное улучшение результатов теста ($t = 2,38$, $p < 0,05$; $t = 2,25$, $p < 0,05$, соответственно), а у детей 8 лет КГ – недостоверное ($p > 0,05$) (рисунок 26).



Рисунок 26 – Динамика показателей теста «челночный бег 4×9 метров» у детей 8 лет ЭГ и КГ

Значительные сдвиги ($t = 3,10$, $p < 0,01$) в показателях теста «вис на согнутых руках» зафиксированы у мальчиков 8 лет ЭГ. При этом результаты данного теста у мальчиков КГ изменялись недостоверно ($p > 0,05$) (рисунок 27).

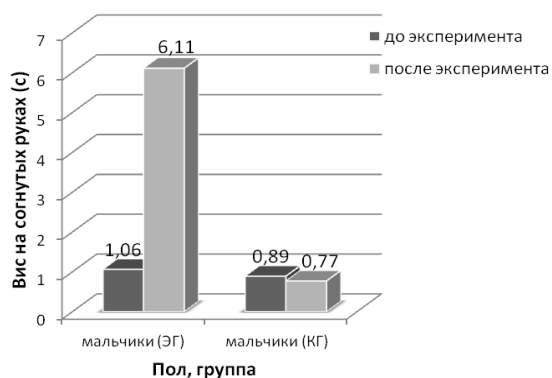


Рисунок 27 – Динамика показателей теста «вис на согнутых руках» у мальчиков 8 лет ЭГ и КГ

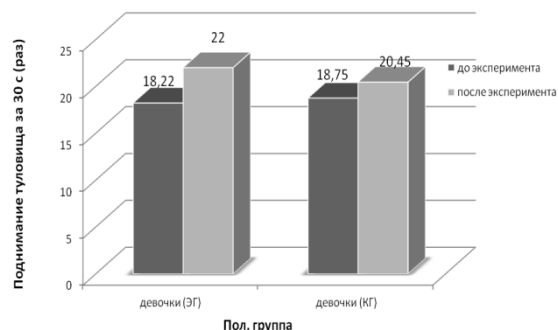


Рисунок 28 – Динамика показателей теста «поднимание туловища из положения лежа на спине» у девочек 8 лет ЭГ и КГ

Анаэробная (скоростно-силовая) выносливость, оцениваемая у девочек 8 лет ЭГ и КГ с помощью теста «поднимание туловища из положения лежа на спине», достоверно повышалась к концу формирующего педагогического эксперимента ($t = 3,51$, $p < 0,01$; $t = 2,75$, $p < 0,01$, соответственно) (рисунок 28).

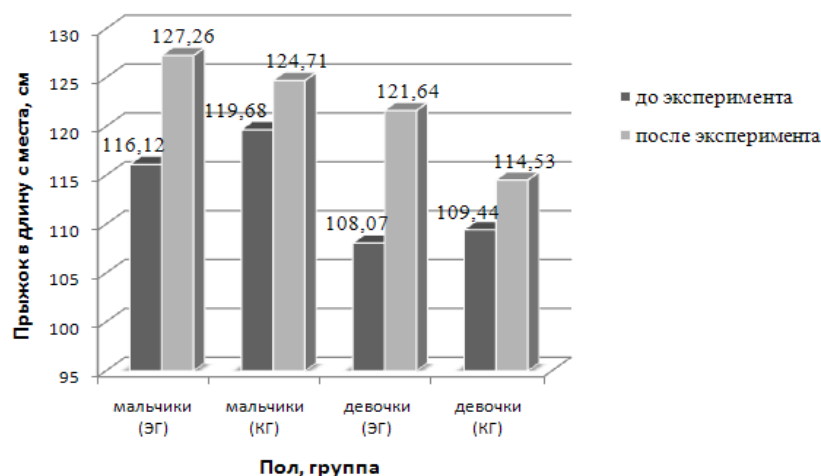


Рисунок 29 – Динамика показателей теста «прыжок в длину с места» у детей 8 лет ЭГ и КГ

Взрывная сила ног, оцениваемая с помощью теста «прыжок в длину с места» у мальчиков и девочек 8 лет ЭГ к концу

формирующего педагогического эксперимента достоверно повышалась ($t = 2,15, p < 0,05$; $t = 2,46, p < 0,05$, соответственно), в то время, как у детей 8 лет КГ не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$) (рисунок 29).

Из рисунка 30 следует, что показатели общей (аэробной) выносливости у мальчиков 8 лет ЭГ, оцениваемые с помощью 6-минутного бега к концу формирующего педагогического эксперимента достоверно ($t = 2,50, p < 0,05$) превысили показатели исходного уровня, в то время как у мальчиков 8 лет КГ выявлено значительное ухудшение результата ($t = 5,39, p < 0,001$).

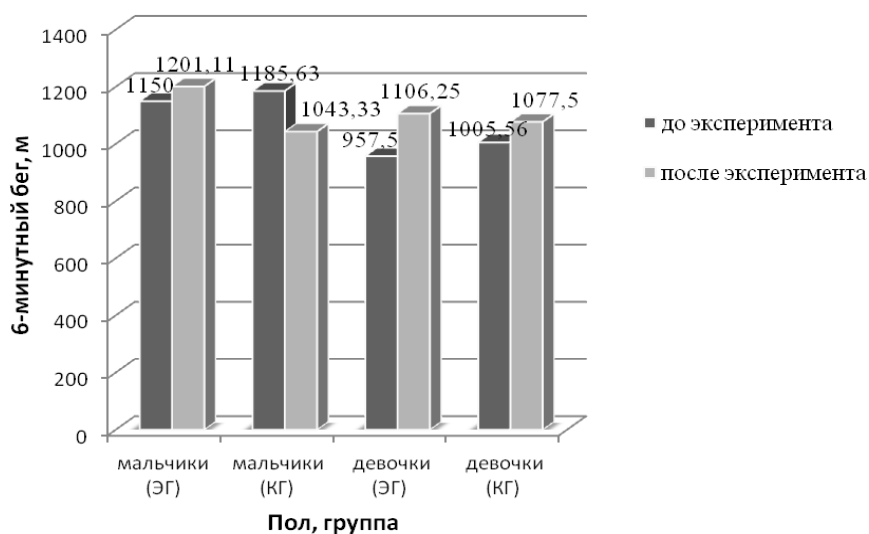


Рисунок 30 – Динамика показателей теста «6-минутный бег» у детей 8 лет ЭГ и КГ

У девочек 8 лет ЭГ, также как и у мальчиков ЭГ, к концу формирующего педагогического эксперимента зафиксированы достоверные различия ($t = 2,96; p < 0,01$) в темпах прироста показателей 6-минутного бега по сравнению с показателями исходного уровня, в то время как у девочек 8 лет КГ таковых не выявлено ($t = 1,72, p > 0,05$).

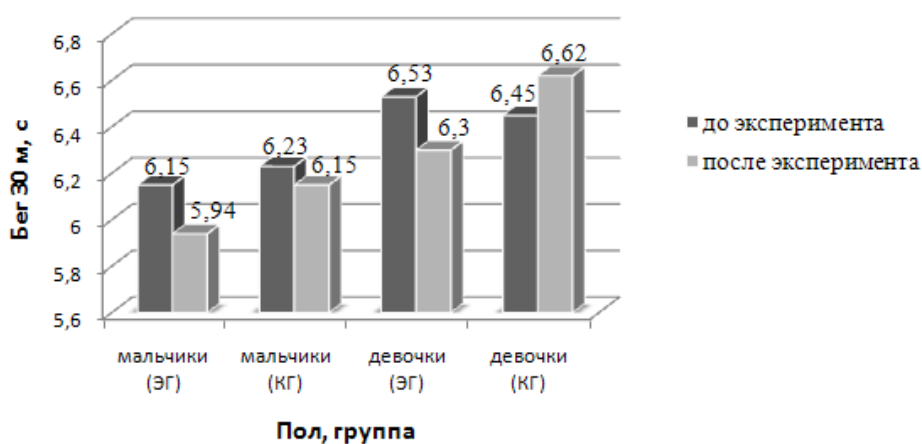


Рисунок 31 – Динамика показателей теста «бег 30 метров» у детей 8 лет ЭГ и КГ

Показатели быстроты, оцениваемые с помощью теста «бег 30 метров», у детей 8 лет ЭГ и КГ к концу формирующего педагогического эксперимента изменялись незначительно ($p > 0,05$) (рисунок 31).

Иная картина наблюдалась в динамике показателей уровня физической подготовленности у детей 9 лет ЭГ и КГ за период формирующего педагогического эксперимента. Так, показатели теста «наклон вперед из положения сидя» у детей 9 лет ЭГ и КГ возрастали к концу формирующего педагогического эксперимента, причем у первых более выражено, однако статистически недостоверно ($p > 0,05$) (рисунок 32).



Рисунок 32 – Динамика показателей теста «наклон вперед из положения сидя» у детей 9 лет ЭГ и КГ

Результаты теста «челночный бег 4 × 9 метров» у мальчиков 9 лет ЭГ к концу формирующего педагогического эксперимента

улучшились достоверно ($t = 3,68$; $p < 0,01$), а у мальчиков КГ – недостоверно ($p > 0,05$).

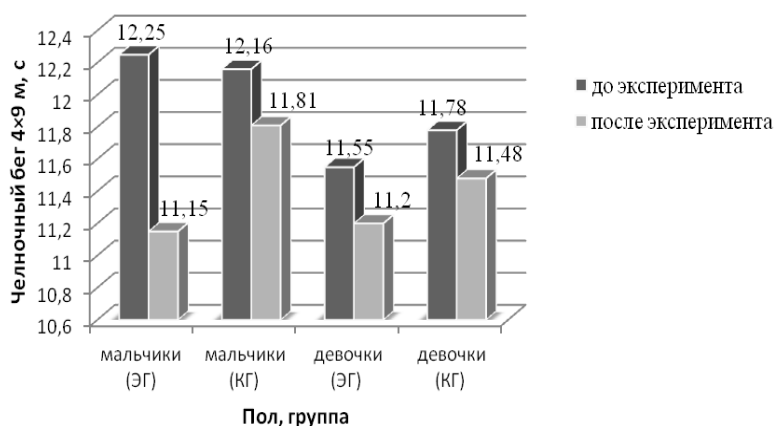


Рисунок 33 – Динамика показателей теста «челночный бег 4 × 9 метров» у детей 9 лет ЭГ и КГ

У девочек 9 лет ЭГ и КГ за период формирующего педагогического эксперимента отмечено недостоверное ($p > 0,05$) улучшение результатов в тесте “челночный бег 4 × 9 метров” (рисунок 33).

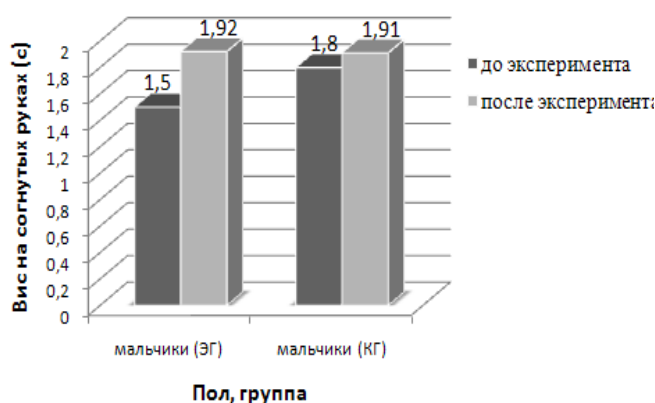


Рисунок 34 – Динамика показателей теста «вис на согнутых руках» у мальчиков 9 лет ЭГ и КГ

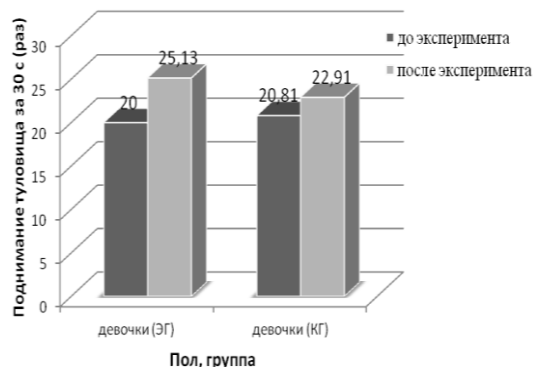


Рисунок 35 – Динамика показателей теста «поднимание туловища из положения лежа на спине» у девочек 9 лет ЭГ и КГ

Результаты теста «вис на согнутых руках» у мальчиков 9 лет ЭГ и КГ к концу формирующего педагогического эксперимента изменялись незначительно ($p > 0,05$) (рисунок 34).

Анаэробная (скоростно-силовая) выносливость, оцениваемая с помощью теста «поднимание туловища из положения лежа на спине» у девочек 9 лет ЭГ к концу педагогического эксперимента

возрастала статистически достоверно ($t = 4,46$, $p < 0,001$), а у девочек 9 лет КГ – недостоверно ($p > 0,05$)(рисунок 35).

Из рисунка 36 следует, что результаты теста «прыжок в длину с места» к концу формирующего педагогического эксперимента у мальчиков 9 лет ЭГ изменялись статистически достоверно ($t = 3,03$; $p < 0,01$) и недостоверно ($p > 0,05$) у мальчиков 9 лет КГ. У девочек 9 лет ЭГ и КГ отмечена тенденция к улучшению результатов теста «прыжок в длину с места» к концу формирующего педагогического эксперимента, однако достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

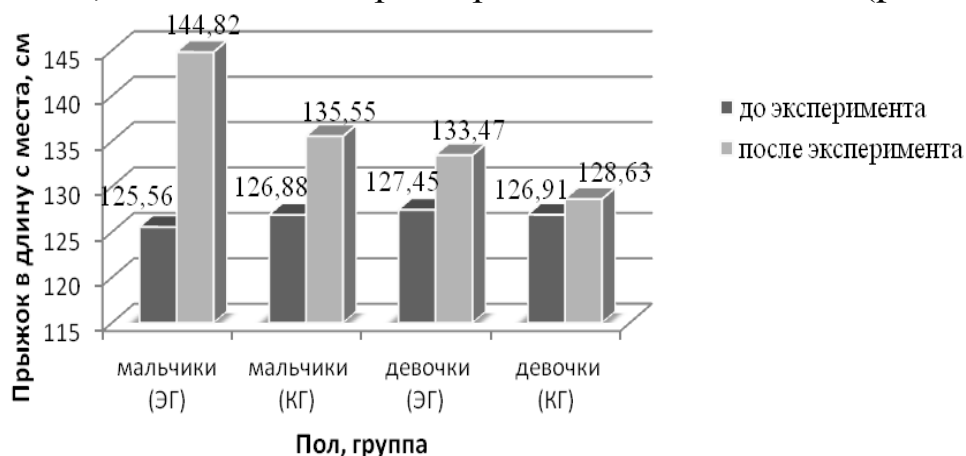


Рисунок 36 – Динамика показателей теста «прыжок в длину с места» у детей 9 лет ЭГ и КГ

Аэробная (общая) выносливость, оцениваемая по результатам 6-минутного бега, достоверно возрастала к концу формирующего педагогического эксперимента у мальчиков 9 лет ЭГ ($t = 3,85$, $p < 0,001$), девочек 9 лет ЭГ и КГ ($t = 4,28$, $p < 0,001$; $t = 2,45$, $p < 0,05$, соответственно). При этом у мальчиков 9 лет КГ показатели 6-минутного бега изменялись незначительно ($p > 0,05$) (рисунок 37).

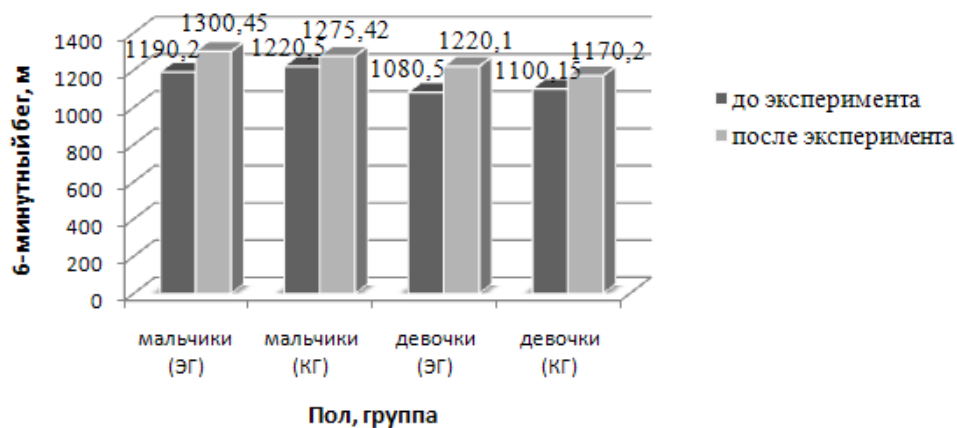


Рисунок 37 – Динамика показателей теста «6-минутный бег» у детей 9 лет ЭГ и КГ

Быстрота, оцениваемая тестом «бег 30 метров», у детей 9 лет экспериментальной и контрольной групп изменялась к концу формирующего педагогического эксперимента статистически недостоверно ($p > 0,05$) (рисунок 38).

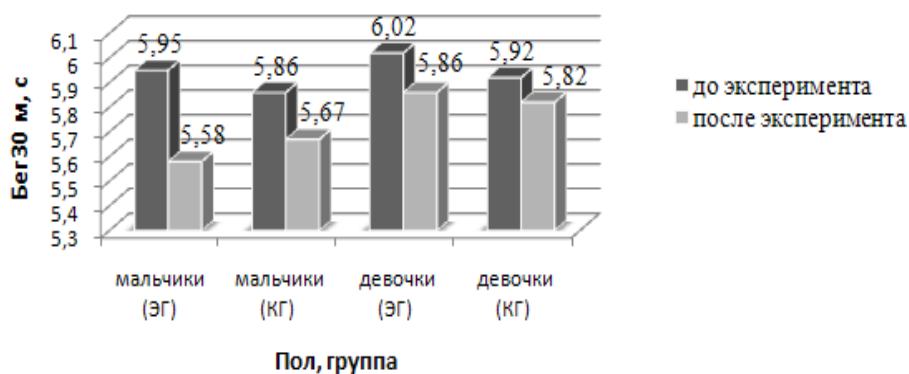


Рисунок 38 – Динамика показателей теста «бег 30 метров» у детей 9 лет ЭГ и КГ

Анализ результатов формирующего педагогического эксперимента показал, что, несмотря на одинаковое количество проведенных физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с учащимися I ступени образования в группах продленного дня в учебном году (172 часа), учащиеся экспериментальных групп 8–9 лет добились более высоких результатов во всех упражнениях контрольно-педагогических испытаний, чем учащиеся контрольных групп. При этом прирост показателей физической подготовленности испытуемых контрольных групп 8 и 9 лет составил 13,9 и 6,4 %, соответственно, в то время как в экспериментальных группах – 60,2 и 24,7 % ($p < 0,05$), соответственно.

Положительная динамика развития физических качеств у испытуемых ЭГ, следует полагать, объясняется увеличением доли подвижных игр во время спортивных часов, преимущественно за счет упражнений, развивающих общую выносливость, а также упражнений аэробной направленности.

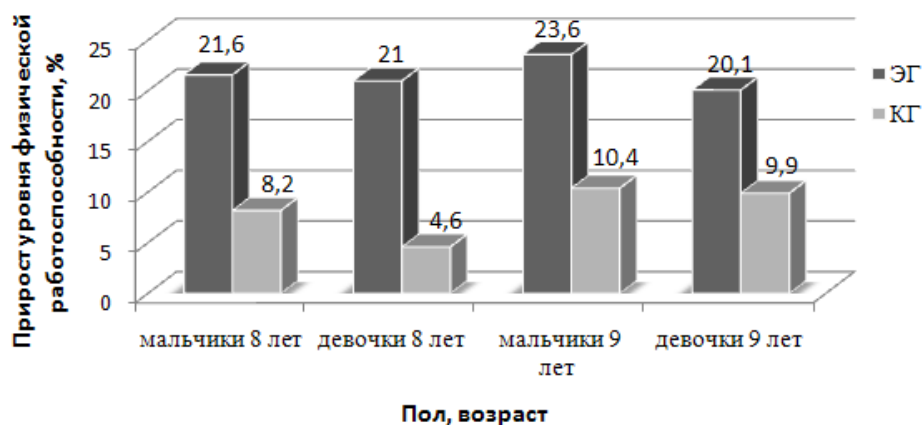


Рисунок 39 – Прирост показателей уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у учащихся I ступени образования за время педагогического эксперимента

Анализ уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у младших школьников ЭГ к концу педагогического эксперимента показал его достоверный прирост на 8,33 усл. ед. (21,6 %; $p < 0,05$), в то время как у детей КГ достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$) (рисунок 39).

Таким образом, за время проведения формирующего педагогического эксперимента в обеих группах (экспериментальных и контрольных) у детей 8–9 лет наблюдались положительные сдвиги в большинстве контрольно-педагогических испытаний, отражающих уровень физической подготовленности учащихся младших классов, и уровне физической работоспособности (по ИГСТ), причем у первых более выраженные. Эти изменения произошли не только благодаря росту и развитию детского организма, а также благодаря рациональной двигательной активности, проявленной учащимися экспериментальных групп на физкультурно-оздоровительных занятиях (спортивном часу) в группах продленного дня.

Заключение

Анализ данных научно-методической литературы свидетельствует о многообразии форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного и продленного дня учащихся I ступени образования. Дифференцированные по задачам и содержанию, эти формы занятий благоприятно сказываются на оптимизации учебной деятельности учащихся, содействуют удовлетворению потребности организма в движении, профилактике перегрузки и предупреждают развитие утомления, служат укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в ГПД учреждений общего среднего образования, в определенной степени, позволяют решать задачи по освоению учащимися I ступени образования учебного материала школьной программы по физической культуре и здоровью, факультатива «Час здоровья и спорта», формированию навыков в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учитывая тот факт, что в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста отсутствуют программы и методики физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня, в частности, для детей, проживающих в экорадиационных условиях, наше исследование было направлено на решение данной проблемы.

Нами установлено, что у учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня и проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях г. Гомеля, выявлены по сравнению с должными нормами более низкие показатели физической подготовленности (у мальчиков – общей и скоростной выносливости, двигательных-координационных способностей, у девочек – скоростно-силовых качеств, двигательных-координационных способностей, скоростной и общей выносливости). Это свидетельствует о необходимости оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 1–4 классов средних школ г. Гомеля и области, а также о разработке и реализации специализированных программ и методик для детей, посещающих группу продленного дня, направленных на повышение их физического состояния.

По результатам эмпирических данных социологического исследования установлено:

– 90,3 % воспитателей учреждений общего среднего образования не имеет специального физкультурного образования;

– 91,3 % респондентов нуждаются в методических разработках и необходимости проведения обучающих методико-теоретических семинаров, практических занятий по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня;

– к основным причинам, снижающим эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня, относятся: низкий уровень мотивации у детей (31,5 %), отсутствие необходимого спортивного инвентаря (29 %), спортивной одежды и обуви у детей (19,4 %), желания у педагогов к работе (14,5 %) и необходимых знаний и методики проведения занятий (4,8 %), другие обстоятельства (0,8 %);

– недооценка оздоровительной функции группы продленного дня со стороны воспитателей и необходимость смещения акцента приоритетной функции группы продленного дня с воспитательной на оздоровительную (59,2 и 31,0 %, соответственно).

Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня построена на основе классической схемы управления и принципах системности, конкретности, целесообразности и реальности, технологичности. Данная модель состоит из структурных блоков (цель, задачи, формы, средства), имеющих внутреннее содержание и взаимосвязанных между собой. Обратная связь реализована в виде диагностики физического состояния детей с применением авторского программного обеспечения «Monitoring Studio», «Mental Working Capacity», «Health correction», «Автоматизированный комплекс "Спортес"», «Тесты».

Теоретическая модель получила свою конкретизацию в программе физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и инновационной методике комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня, и подтвердила результативность ее использования при разработке авторских программ по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста.

Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в группах продленного дня основана на организационно-функциональной модели управления, состоит из теоретической и практической части. Последняя представляет собой совокупность разделов: знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие двигательных способностей и реализована в объеме 172 часа в учебном году.

Полученные результаты подтвердили ее высокую эффективность применения. Так, при одинаковом количестве проведенных спортивных часов в учебном году (172 часа), учащиеся ЭГ добились значительно лучших результатов во всех упражнениях контрольно-педагогических испытаний. Позитивные сдвиги отмечены у детей 8 лет ЭГ в показателях шестиминутного бега на 51,11 м (4,4 %; $p < 0,05$) у мальчиков и 148,75 м (15,5 %; $p < 0,01$) у девочек; челночном беге 4×9 м, соответственно, на 0,56 с (4,6 %; $p < 0,05$) и 0,59 с (4,7 %; $p < 0,05$); прыжке в длину с места – на 11,14 см (9,6 %; $p < 0,05$) и 13,57 см (12,6 %; $p < 0,05$); висе на согнутых руках у мальчиков – на 5,05 с (476,4 %; $p < 0,01$) и поднимании туловища из положения лежа на спине у девочек на 3,78 раза (20,7 %; $p < 0,01$), а также наклоне вперед у девочек на 4,58 см (166,5 %; $p < 0,05$).

За период формирующего педагогического эксперимента прирост показателей уровня физической подготовленности у детей 9 лет ЭГ в шестиминутном беге составил 110,25 м (9,3 %; $p < 0,001$) у мальчиков и 139,6 м (12,9 %; $p < 0,001$) у девочек; 19,26 м (15,3 %; $p < 0,01$) у мальчиков в прыжке в длину с места; 5,13 раза (25,7 %; $p < 0,001$) у девочек в поднимании туловища из положения лежа на спине; 1,1 с (9,0 %; $p < 0,01$) у мальчиков в челночном беге 4×9 м.

За время проведения педагогического эксперимента прирост показателей физической подготовленности детей 8 и 9 лет контрольных групп составил 13,9 и 6,4 %, в то время как в экспериментальных – 60,2 и 24,7 %, соответственно ($p < 0,05$).

Следует отметить, что показатели уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у мальчиков 8 и 9 лет ЭГ увеличились на 8,2 усл. ед. (21,6 %; $p < 0,01$) и 9,4 усл. ед. (23,6 %; $p < 0,05$); у девочек, соответственно, на 7,9 усл. ед. (21 %; $p < 0,05$) и 7,8 усл. ед. (20,1 %; $p < 0,05$). При этом у испытуемых контрольных групп данный показатель изменился несущественно ($p > 0,05$).

Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивных часов для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня и проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, основанная на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями, является эффективным средством для повышения функциональных резервов системы дыхания, физической работоспособности и уровня развития физических качеств – аэробной выносливости, силы и силовой выносливости, скоростно-силовых проявлений, а также улучшения состояния их здоровья, экспериментально подтвердила свою результативность и может быть рекомендована для целенаправленного использования в образовательном процессе детей 8–9 лет, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях.

Практические рекомендации

Обобщение специальной научно-методической литературы, педагогического опыта работы и данные наших исследований позволяют рекомендовать к использованию в образовательном процессе учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня и проживающих в экорационных условиях, программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа.

Наши предложения, проверенные в педагогическом эксперименте, могут быть использованы как один из эффективных путей применения целенаправленного воздействия физических упражнений, которые по сравнению с общепринятыми, в большей степени способствуют повышению уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста и, как следствие, улучшению состояния их здоровья.

1. Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня является определяющим фактором для организации и коррекции физического воспитания детей. Поэтому воспитателям учреждений общего среднего образования следует ее применять в своей педагогической деятельности.

2. Проведение диагностики физического состояния учащихся I ступени образования с использованием авторских компьютерных программ «Monitoring Studio», «Mental Working Capacity», «Health correction», «Автоматизированный комплекс "Спортеc"», «Тесты» позволяет воспитателю выявлять наиболее подготовленных учащихся, следить за индивидуальной и групповой динамикой развития показателей физического состояния детей, своевременно и адекватно корректировать учебные задания, внося изменения в методику организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня.

3. Физкультурно-оздоровительные занятия для учащихся I ступени образования предполагают использование:

А) Авторской программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в объеме 172 часа. При организации и проведении подвижных игр во время спортивного часа ориентация в подборе игр должна быть такова, чтобы они соответствовали уровню подготовленности детей младшего школьного возраста и развивали преимущественно общую (аэробную) выносливость.

При этом необходимо применять хорошо освоенные и несложные по технике движения, регулировать интенсивность выполнения упражнений. В основной части физкультурно-оздоровительного занятия с детьми необходимо проигрывать 2–3 игры со средней интенсивностью, осуществлять строгий контроль за внешними признаками утомления, контролировать наличие интервалов отдыха, чередовать напряжение и расслабление мышц, повторяемость упражнений.

Б) Инновационной методики комплексной дыхательной гимнастики. При выполнении комплексов дыхательных упражнений необходимо: а) создать у детей мотивационную базу и разъяснить необходимость выполнения дыхательных упражнений; б) обеспечить занятия музыкальным сопровождением, которое создает положительный эмоциональный фон; в) сконцентрировать внимание учащихся на технике выполнения движений, правильной последовательности исполнения элементов, ориентировке в пространстве.

При выполнении дыхательных упражнений особенно необходимо на этапе разучивания, основное внимание уделять обучению навыкам произвольного контроля дыхательных упражнений; соблюдать последовательность (вначале осваиваются простые упражнения, затем – более сложные); постепенно увеличивать дозировку дыхательных упражнений; добиваться четкого и качественного выполнения каждого упражнения; выполнение дыхательных упражнений осуществлять с применением игрового метода.

Физическая нагрузка планируется на основе принципов постепенности и волнообразности ее повышения. При этом необходимо комплексно учитывать исходный (текущий) уровень развития физических качеств и функциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Предложенные нами соотношения физических нагрузок различной направленности, на наш взгляд, являются наиболее целесообразными, так как обеспечивают более высокую динамику физического состояния и улучшают состояние здоровья учащихся I ступени образования.

Список использованной литературы

1. Абросимова, Л.И. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке / Л.И. Абросимова // Физическая культура в школе. – 1979. – № 6. – С. 18–21.
2. Абросимова, Л.И. Медицинские проблемы изучения влияния физического воспитания на формирование школьников / Л.И. Абросимова // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тезисы I Всесоюзной конференции. – Махачкала, 1978. – С. 154.
3. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
4. Агаджанян, Н.А. Физиология человека: учебник для студентов / Н.А. Агаджанян, Л.З. Телль, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова. – 4-е изд. – М.: Издательство НГМА, 2003. – 528 с.
5. Агаев, Г.Г. Исследование опыта применения азербайджанских подвижных игр в школах Азербайджана: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Г. Агаев; АзГИФК. – Баку, 1969. – 17 с.
6. Агамова, Н.С. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар / Н.С. Агамова, И.А. Морозов, И.С. Слепцова // Сб. игр и развлечений по традиционной народной культуре; Гос. респ. центр русского фольклора. – М., 1995. – 174 с.
7. Агафонов, А.И. Гигиенические основы укрепления здоровья детей и подростков методами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.02.01 / А.И. Агафонов. – Оренбург, 2015. – 25 с.
8. Агафонова, К.В. Продленный день в школе [Текст] / К.В. Агафонова, Р.Я. Зимина. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
9. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В. Колесова. – М.: Педагогика, 1987. – 152 с.
10. Альмуханов, Б.У. Сущность вариативного компонента программы по физическому воспитанию начальной школы (на примере Западного Казахстана) / Б.У. Альмуханов // Матер. респуб. науч.-метод. конф. – Орхей, 1991. – С. 104–105.
11. Амелин, В.Н. Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся младших классов в условиях школы продленного дня: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Амелин. – М., 1987. – 23 с.
12. Амосов, Н.М. Учись не стареть / Н.М. Амосов // Известия. – М., 1983. – 11 марта 1983.

13. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Х.Ф. Анаркулов; Кыргыз. гос. институт физкультуры. – Бишкек, 1993. – 38 с.
14. Андраш, Л. Игры детей Мира / Л. Андраш. – М.: Молодая гвардия, 1977. – 159 с.
15. Андреевко, Л.И. Проявление и совершенствование двигательных качеств у девочек-подростков разных типов телосложения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Андреевко; ГЦОЛИФК. – М., 1978. – 21 с.
16. Андреевко, Л.И. Дифференцированный подход в зависимости от типов телосложения девочек-подростков / Л.И. Андреевко, Н.Т. Белякова // Физическая культура в школе. – 2000. – № 6. – С. 53–54.
17. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
18. Антипкін, Ю.Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників / Ю.Г. Антипкін // Мистецтво лікування. – 2007. – № 5. – С. 45–47.
19. Антонов, А.А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной деятельности детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Антонов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 25 с.
20. Антонов, А.М. Игры на учебной лыжне: опыт учителя физической культуры Сарафанской школы Ярославского р-на Ярославской обл. / А.М. Антонов // Физическая культура в школе. – 1998. – № 6. – С. 28–30.
21. Антропова, М.В. Адаптация учащихся 6–11 лет к учебным нагрузкам / М.В. Антропова, А.Г. Хрипкова // Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1979. – № 2. – С. 5–17.
22. Антропова, М.В. Возрастная динамика работоспособности / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Т.Д. Кузнецова // Физиология развития ребенка / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: УРАО, 2000. – 347 с.
23. Антропова, М.В. Примерная программа и методики изучения режима дня работоспособности и состояния здоровья школьников / М.В. Антропова. – М., 1974. – 42 с.
24. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова. – М., 1974. – 136 с.
25. Арунин, А.С. Эргометрическая биомеханика ходьбы и бега / А.С. Арунин, В.М. Зацюрский. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 33 с.

26. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
27. Аслаханов, С.М. Педагогические требования к использованию народных средств физического воспитания на уроках физической культуры / С.М. Аслаханов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5–6. – С. 36–37.
28. Атаев, А.К. Узбекские национальные игры / А.К. Атаев // Физическая культура в школе. – 1969. – № 10. – С. 42–43.
29. Афанасенко, Н.В. Организация и проведение игр на местности / Н.В. Афанасенко // Физическая культура в пионерской организации. – М., 1963. – С. 29–34.
30. Афанасьева, Е.А. Обоснование проблемы сохранения здоровья детей и подростков в современных условиях / Е.А. Афанасьева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: тез. докл. I Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2011. – С. 7–10.
31. Афонько, О.М. Нормирование нагрузок, направленных на развитие общей выносливости детей 5–6 лет в регионах, подвергшихся радиационному воздействию: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.М. Афонько. – Мн., 1995. – 19 с.
32. Ахундов, Р.А. Исследование двигательной активности (основных локомоций) учащихся начальной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Ахундов. – М., 1970. – 33 с.
33. Ашмарин, Б.А. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б.А. Ашмарин // Физическая культура в школе. – 1980. – № 10. – С.11–16.
34. Бажанова, Е.Л. Влияние дозированной мышечной деятельности на умственную работоспособность в высшей нервной деятельности школьников во второй половине учебного дня: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е.Л. Бажанова; Ленингр. гос. пед. ин-т им А.И. Герцена. – Л., 1972. – 19 с.
35. Байбикова, Л.С. Физическая работоспособность школьников 8–17 лет с различным уровнем двигательной активности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Л.С. Байбикова. – М., 1974. – 32 с.
36. Байков, В.П. Прикладное упражнение ходьба / В.П. Байков // Физическая культура в школе. – 1999. – № 4. – С. 27–32.
37. Байрамухов, Х.К. Классификация национальных физических упражнений и видов спорта караченцев и балкарцев / Х.К.

Байрамухов // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9. – С. 26–28.

38. Бакка, М.М. Социально-биологические аспекты физической культуры / М.М. Бакка, В.С. Бойко, С.С. Гурвич. – Киев: Здоров'я, 1983. – С. 175–233.

39. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

40. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.

41. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.

42. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 110 с.

43. Баранов, А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник РАМН. – 2009. – № 5. – С. 6–11.

44. Барков, В.А. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей и подростков в условиях радиационного загрязнения среды: дис. ... док. пед. наук. / В.А. Барков. – М., 1997. – 343 с.

45. Барков, В.А. Научно-методические основы физического воспитания школьников на радиационно-загрязненных территориях: монография / В.А. Барков. – Гродно: ГрГУ, 1999. – 172 с.

46. Барков, В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы: учеб.-метод. пособие / В.А. Барков, А.М. Полещук, Д.В. Тихон; под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с.

47. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

48. Безуглов, И.Г. Основы научного исследования / И.Г. Безуглов, В.В. Лебединский, А.И. Безуглов. – М.: Академический проект, 2008. – 208 с.

49. Беймен, В.Р. Программированные игровые карточки: Для индивидуальных и групповых занятий физической культурой учащихся средней школы / В.Р. Беймен // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 51–53.

50. Белорусские медики обеспокоены состоянием здоровья школьников. Аргументы и факты в Беларуси [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.aif.by/news/health-news/item/22519-med.html>. – Дата доступа: 28.01.2016.
51. Бердник, О.В. Фонды здоровья детского населения разных регионов Украины / О.В. Бердник, О.В. Добрянская, Т.П. Скочко // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / Респ. науч.-практ. центр гигиены; гл. ред. Л.В. Половинкин. – Минск: ГУ РНМБ, 2011. – Вып. 18. – С. 80–83.
52. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 496 с.
53. Бесова, М.А. В школе и на отдыхе. Познавательные игры для детей от 6 до 10 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / М.А. Бесова. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 234 с.
54. Бишаева, А.А. Нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры / А.А. Бишаева, Л.Е. Любомирский // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тезисы I Всесоюзной конфер. – Махачкала, 1978. – С. 6–7.
55. Бланина, А.А. Становление физических качеств школьников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Бланина. – Малаховка, 2000. – 153 с.
56. Богданов, Г.П. Игры и развлечения в группах продленного дня / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 1985. – 144 с.
57. Богданов, Г.П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге / Г.П. Богданов // Физическая культура в школе. – 1977. – № 8. – С. 15–21.
58. Богданов, Г.П. Школьникам здоровый образ жизни / Г.П. Богданов. – М.: ФиС, 1989. – 192 с.
59. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
60. Бойков, Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженеров-электромехаников водного транспорта: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е.П. Бойков. – Омск, 2001. – С. 20–68.
61. Большенков, В.Г. Подвижные игры с мячом (для младших школьников) / В.Г. Большенков // Начальная школа. 1990. – № 3. – С. 61–63.
62. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.Я. Бондаревский. – М., 1983. – 383 с.

63. Борисенко, А.Ф. Совершенствование управления двигательным режимом учащихся начальных классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ф. Борисенко. – Киев, 1988. – 24 с.

64. Борисов, Ю.К. Гигиеническое нормирование двигательной активности 6–7-летних детей на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Ю.К. Борисов. – М., 1990. – 21 с.

65. Борисова, Л.М. Организационно-педагогические меры как фактор совершенствования физической и функциональной подготовленности учащихся младших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.М. Борисова. – Коломна, 1989. – 21 с.

66. Борисова, Т.А. Динамика двигательной подготовленности школьников / Т.А. Борисова, А.И. Куляк // Матер. республик. науч. конф. «Современная система физического воспитания детей школьного возраста». – Кишинев: Штиинца, 1979. – С. 45–48.

67. Борытко, Н.М. Методология и методы психолого-педагогических исследований: учеб. пособие / Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И.А. Соловцова. – 2-е изд. – М.: Академия, 2009. – 320 с.

68. Брадиес, А.А. Исследование опыта применения подвижные игры на уроках физической культуры в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Брадиес; ГЦОЛИФК. – М., 1963. – 31 с.

69. Букарев, В.А. Совершенствование системы управления физическим воспитанием учащихся в семье: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Букарев. – М., 1979. – 23 с.

70. Булацева, М.Б. Влияние сочетанного действия после аварийного радиоактивного и техногенного химического загрязнения на физическое развитие и здоровье детей и подростков Брянской области: дис. ... канд. мед. наук / М.Б. Булацева. – М., 2005. – 135 с.

71. Бурмистрова, Н.И. С помощью родителей / Н.И. Бурмистрова // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 74–77.

72. Бутенко, Б.И. О развитии выносливости / Б.И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 12. – С. 59–64.

73. Бушева, Ж.И. Повышение двигательной активности младших школьников с учетом их морфофункциональных особенностей в условиях Среднего Приобья: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.И. Бушева. – Сургут, 2004. – 212 с.

74. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 12–17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ: дис. ... д-ра мед. наук / Е.В. Быков. – Курган, 2002. – 316 с.

75. Былеева, Л.В. Игры народов СССР / Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269 с.
76. Былеева, Л.В. Русские народные игры / Л.В. Былеева. – М.: Советская Россия, 1988. – 72 с.
77. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичева. – Физическая культура, 2006. – 288 с.
78. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
79. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. для высших учебных заведений / Э.Н. Вайнер. – М.: Наука, 2010. – 445 с.
80. Валик, Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Б.В. Валик. – М.: ФиС, 1974. – 173 с.
81. Валиулин, А.С. Задания на дом / А.С. Валиулин // Физкультура в школе. – 1979. – № 3. – С. 28–29.
82. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей начальных классов / Е.С. Василевская. – Мозырь: Белый ветер, 2007. – 54 с.
83. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в начальной школе: [методические рекомендации] / Е.С. Василевская. – 2-е изд. – Мозырь: Белый Ветер, 2011. – 54, [2] с.
84. Васильев, В.Н. Ваш физкультурный режим / В.Н. Васильев, В.С. Чугунов. – М.: Знание, 1986. – 64 с.
85. Васильев, Ю.В. К вопросу о теории педагогического управления / Ю.В. Васильев // Новые исследования в педагогических науках. – 1983. – № 2. – С. 3–5.
86. Васильева, М.С. Технология воспитания школьников на народных традициях (бурятских и русских) / М.С. Васильева. – Улан-Уде, 1996. – 54 с.
87. Васильева, Т.В. Оптимизация интенсификации физических нагрузок для девочек посредством использования элементов футбола в условиях современной школы / Т.В. Васильева, Т.А. Филимонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 44–46.
88. Веников, В.А. Теория подобия и моделирования: учебник / В.А. Веников. – М.: Высшая школа, 2006. – 480 с.
89. Верзилина, Н.А. Воспитательная деятельность педагога-организатора физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой

работы с детьми и подростками в клубах по месту жительства: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н.А. Верзилина. – М., 1983. – 24 с.

90. Верзилина, Н.А. Проблемы воспитательной деятельности педагога-организатора физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы / Н.А. Верзилина, С.С. Гурвич // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 28–30.

91. Ветров, Н.Н. Чтобы заинтересовать учащихся / Н.Н. Ветров // Физическая культура в школе. – 1999. – № 2. – С. 46–47.

92. Визитей, Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: философские очерки / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1986. – 162 с.

93. Вилькин, Я.Р. К вопросу о специфике физкультурно-оздоровительных групп / Я.Р. Вилькин, Л.К. Дворецкий // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Вып. № 10. – Мн.: Высшая школа, 1980. – С. 76–78.

94. Виноградова, Л.В. Влияние различных режимов двигательной активности на состояние здоровья и морфофункциональные особенности учащихся первых классов г. Смоленска: дис. ... канд. мед. наук / Л.В. Виноградова. – Смоленск, 2004. – 134 с.

95. Власов, В.В. Построение вариативного компонента школьной программы по физическому воспитанию на основе народной физической культуры / В.В. Власов // Актуальные вопросы образования и воспитания педагогических кадров: тез. науч.-практ. конф. – Сургут, 2000. – С. 34.

96. Власова, О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.П. Власова. – Омск, 2011. – 165 с.

97. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2009. – 416 с.

98. Возрастные психические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания / ГДОИФК. Л., 1988. – 39 с.

99. Волина, В.В. Игра – дело серьезное: для детей младшего и среднего возраста / В.В. Волина. – СПб.: Дидактика Плюс, 1999. – 319 с.

100. Волков, В.В. Исследование психического и физического развития учащихся 4-8 классов: автореф. дис. ... канд. псих. наук / В.В. Волков. – Л., 1976. – 21 с.

101. Волков, И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей: дисс. ... д-ра биол. наук: 14.00.17 / И.П. Волков. – Мн., 1993. – 279 с.
102. Волков, Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Волков. – Киев, 1982. – 322 с.
103. Володько, В.Ф. Куда идет школа / В.Ф. Володько, Л.И. Яковенко // Беларуская думка. – 1996. – № 3. – С. 95–102.
104. Вольбекене, В.Ч. Эффективность внеурочных форм двигательной активности для повышения уровня физической подготовленности школьников 1-8 классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Ч. Вольбекене. – М., 1980. – 20 с.
105. Врачебный контроль за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах: методич. реком. / Сост. С.М. Иванов, И.Ф. Назарова, В.П. Плотников. – М., 1987. – 33 с.
106. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 55.
107. Высоцка, А.А. Повышение уровня физической подготовленности учащихся базовых школ Польши на основе использования подвижных игр: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Высоцка. – Мн., 2008.
108. Вьюшкина, С.П. Исследование связи между умственной и физической работоспособностью школьников 7-14 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук / С.П. Вьюшкина. – М., 1981. – 16 с.
109. Гавриленко, А.В. Нестандартные подходы к физическому воспитанию младших школьников / А.В. Гавриленко // Фізична культура і здороўе. – 2000. – №1. – С.89–109.
110. Галицкий, А.В. Путешествие в страну игр / А.В. Галицкий, Л.С. Переплетчиков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 152 с.
111. Галлеев, Э.Х. Веселый праздник / Э.Х. Галлеев // Физическая культура в школе. – 1970. – № 6. – С. 30.
112. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста: медико-биологические основы / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: ФиС, 1966. – 256 с.
113. Гапон, А.И. Исследование повседневной двигательной активности у лиц умственного труда / А.И. Гапон // Двигательная активность человека и гипокинезия. – Новосибирск, 1972. – С. 46–49.
114. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников 1–3 классов / Е.М. Геллер. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.

115. Геллер, Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего внедрения в практику физического воспитания / Е.М. Геллер // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 3. – С. 20–21.
116. Геллер, Е.М. Роль подвижных игр в приобщении населения к физической культуре / Е.М. Геллер // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Мн., 1988. – Вып. 18. – С. 16–21.
117. Гзовский, Б.М. Актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и некоторые пути их реализации / Б.М. Гзовский, М.Е. Геллер // В сб. Теория и практика физической культуры и спорта. – Вып. № 11. – Мн.: Высшая школа. – 1984. – С. 56–60.
118. Глазырина, Л.Д. Физическая культура: учеб. пособие для учащихся 3 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 128 с.
119. Глазырина, Л.Д. Физическая культура во втором классе: пособие для учителей начальных классов / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – Мн.: Terra Системс, 2005. – 288 с.
120. Глейзеров, В.И. Гигиеническая характеристика двигательного режима учащихся младших классов сельских школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Глейзеров. – Мн., 1980. – 23 с.
121. Глобенко, Т.К. Подвижные игры в школе: учеб.-метод. пособие / Т.К. Глобенко. – Нальчик: Эльбрус, 1997. – 246 с.
122. Гогобердзе, А.Г. Развитие творческой деятельности в процессе освоения детьми народных хороводных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Гогобердзе; СбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1992. – 16 с.
123. Головина, Т.В. Формирование целостного отношения к физической культуре у младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Головина; СибГУФК. – Омск, 2003. – 32 с.
124. Гордиенко, В.Г. От физкультуры двигательной к теоретической / В.Г. Гордиенко // Физическая культура в школе. – 1997. – № 5. – С. 11–12.
125. Гориневский, В.В. Физическое образование / В.В. Гориневский // Избранные произведения. – М.: ФиС, 1951. – Т. 1. – С. 71–184.
126. Городниченко, Э.А. Физиологические закономерности развития выносливости к статическим мышечным усилиям у лиц женского пола на основных этапах онтогенеза: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 03.00.13 / Э.А. Городниченко; Ин-т возрастной физиологии. – М., 1994. – 32 с.

127. Государственная программа: «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2016–2020 годы» / Распоряжение премьер-министра от 06.11.2015 №375р.

128. Государственный доклад «О состоянии окружающей среды Брянской области в 2010 году» / Комитет природопользования и охраны окружающей среды, лицензирования отдельных видов деятельности Брянской области; сост.: С.А. Ахременко, А.В. Городков, Г.В. Левкина. – Брянск, 2011. – 304 с.

129. Государственный доклад «Санитарно-эпидемиологическая обстановка в Брянской области в 2009 году» / Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Брянской области; гл. ред. П.А. Степаненко. – Брянск, 2010. – 109 с.

130. Грабарь, С.В. Интеллектуализация нашего предмета / С.В. Грабарь // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 52–53.

131. Григоренко, В.Г. Характер и дозировка различных упражнений при внеклассных занятиях со школьниками 11 – 12 лет страдающими ожирением: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Григоренко. – М., 1984. – 23 с.

132. Григорьев, В.М. Важный резерв воспитания: Применение игр народов СССР на уроках физкультуры / В.М. Григорьев // Физическая культура в школе. – 1990. – № 4. – С. 2–6.

133. Григорьев, В.М. Народная педагогика игры: вопросы методологии и теории / В.М. Григорьев. – М.: Оди – International, 1996. – 88 с.

134. Гриженя, В.Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Гриженя; МГАФК. – Малаховка, 2003. – 176 с.

135. Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М.: Знание, 1985. – 63 с.

136. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учеб. пособие для вузов физ. культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – 2-е изд. – М.: ФиС, 2006. – 220 с.

137. Губанова, Л.Д. Педагогические основы организации и проведения комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в группе продленного дня: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.Д. Губанова. – Душанбе, 2002. – 185 с.

138. Губарева, О.А. Путешествие в страну «Поиграй»: опыт учителя физической культуры лицея №5 г. Елецка Липецкой области /

О.А. Губарева // Физическая культура в школе. – 1999. – № 3. – С. 25–26.

139. Гугин, А.А. Уроки физической культуры в 1–3 классах. В помощь учителю / А.А. Гугин. – М.: Просвещение, 1977. – 150 с.

140. Гужаловский, А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов школы-интерната: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.А. Гужаловский. – Москва, 1963. – 25 с.

141. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Народная асвета, 1978. – 88 с.

142. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников / А.А. Гужаловский. – Челябинск, 1980. – 164 с.

143. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе [Текст] / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Мн.: Полымя, 1988. – 92 с.

144. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 25 с.

145. Гужаловский, А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов школы-интерната: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.А. Гужаловский. – М., 1963. – 25 с.

146. Гужаловский, А.А. Экспериментальное обоснование рациональных норм нагрузок для развития аэробных возможностей школьников 1–9 классов, проживающих в зоне радиационного загрязнения / А.А. Гужаловский, С.Е. Камко, Л.В. Шукевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сборн. – Мн.: Бел. ФПРК, 1995. – С. 24–29.

147. Гуминский, А.А. Возрастное развитие систем кислородного обеспечения организма и их совершенствование в процессе занятий спортом: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / А.А. Гуминский; Моск. гос. пед. ин-т им. В.И.Ленина. – М., 1973. – 51 с.

148. Гуняди, Б.К. Физическая работа и кислородные режимы детского организма / Б.К. Гуняди, С.М. Иваськиев, Р.М. Парфанович // Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1975. – № 2 (5). – С. 51–53.

149. Гурвич, Л.Б. Работа воспитателя в группе продленного дня: 1–3 кл. [Пер. с рус.] / Л.Б. Гурвич. – Алма-Ата: Мектеп, 1984. – 136 с.

150. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие / И.А. Гуревич. – Мн.: Высшая школа, 1992. – 319 с.

151. Гусак, Ш.З. Гимнастика в режиме дня школьника / Ш.З. Гусак // Начальная школа. – 1982. – № 2. – С. 66–70.
152. Гусарова, О.А. Социально-педагогическая значимость соревнований по комплексам подвижных игр и конкурсам профессионального мастерства (по материалам СПТУ БССР): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Гусарова; БГОИФК. – Мн., 1989. – 24 с.
153. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 55.
154. Дахин, А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность / А.Н. Дахин // Теория и практика образовательной технологии. – М.: НИИ школьных технологий, 2004. – С. 65–93.
155. Двигательный режим, содержание и методы физкультурно-оздоровительной работы в школах продленного дня и школах-интернатах (Отчет) / Под общ. Ред. Шлемин А.М. – НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, 1987. – 76 с.
156. Дембо, А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / А.Г. Дембо и др. – 2 е изд. – М.: ФиС, 1979. – 352 с.
157. Дзюбан, Г.И. Спортивный праздник в 1-4 классах: из опыта учителя средней школы / Г.И. Дзюбан // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 65.
158. Доля, Г.В. Развитие прыгучести у девочек и девушек, не занимающихся спортом / Г.В. Доля // Матер. науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков. – М.: ГЦОЛИФК, 1972. – С. 115.
159. Донской, Д.Д. Ходить и бегать для здоровья / Д.Д. Донской. – М.: Знание. – 1985. – 65 с.
160. Дорошенко, А.С. Образовательный урок / А.С. Дорошенко, К.Ю. Щуров // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 38–45.
161. Дырин, А.И. Так дальше жить нельзя / А.И. Дырин // Физическая культура в школе. – 1997. – № 7. – С. 39–40.
162. Ежов, А.А. Влияние двигательной активности на вариабельность сердечного ритма у детей первого и второго года обучения в школе: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / А.А. Ежов, Казань, 2005. – 145 с.
163. Елина, Н.В. Методика уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.В. Елина; Тул. гос. ун-т. – Тула, 2009 – 27 с.

164. Елютин, Ю.В. Методика и организация физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продлённого дня общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Елютин. – М., 1998. – 148 с.
165. Епифанов, В.А. Лечебная физкультура культура: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
166. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
167. Ермолаев, Ю.А. Народные подвижные игры: учеб. пособие / Ю.А. Ермолаев [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 89 с.
168. Ерофеева, Е.Ю. Школьные олимпийские игры / Е.Ю. Ерофеева, В.Г. Жарикова. – Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 46–48.
169. Жарикова, Е.Л. Подвижные игры как педагогическая проблема / Е.Л. Жарикова. – М.: РГАФК, 1995. – 16 с.
170. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Жмулин. – М., 2008. – 189 с.
171. Жуков, М.Н. Подвижные игра: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 160 с.
172. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. – М., 1963. – 10 с.
173. Зайцева, О.В. На досуге. Игры в школе дома, во дворе: популярное пособие для родителей и педагогов / О.В. Зайцева, Е.В. Карпова. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 188 с.
174. Зинкеева, Л.С. И для тела и для души: Конспекты уроков физической культуры для 1–11 классов / Л.С. Зинкеева // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 18–21.
175. Зобнин, Б.Б. Моделирование систем: конспект лекций / Б.Б. Зобнин. – Екатеринбург: УГГГА, 2001. – 129 с.
176. Зройчикова, О.А. Эколого-гигиенические факторы риска здоровья детей в крупном городе (на примере города Брянска): автореф. ... дис. канд. биол. наук: 03.02.08 / О.А. Зройчикова. – Брянск, 2011. – 24 с.
177. Иванов, К.П. Основы энергетики организма. Биологическое окисление и его обеспечение кислородом / К.П. Иванов. – М.: Наука, 1993. – Т. 2. – 270 с.
178. Ивочкина, Н.В. Народная игра как средство педагогической коррекции поведения младших подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.В. Ивочкина; Институт развития личности. – М., 1996. – 19 с.

179. Игры детей мира: Популярное пособие для родителей и педагогов / сост. Т.И. Линго. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 176 с.
180. Игры на воздухе / сост. Т. Барышникова. – СПб.: «Крона принт», 1998. – 288 с.
181. Игры на свежем воздухе / автор-составитель В.В. Маркевич. – Москва : АСТМинск : Харвест, 2005. – 110 с.
182. Игры на уроках (1–4 классы) // Физическая культура в школе. – 1987. – № 4. – С. 29–31.
183. Игры, подводящие к спортивным: метод. разработка / Рос. гос. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб.: Образование, 1993. – 59 с.
184. Инструктивно-методическое письмо министерства образования Республики Беларусь «Об организации образовательного процесса при изучении учебного предмета “Физическая культура и здоровье” и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2015/2016 учебном году” (www.adu.by / Образовательный процесс. 2015/2016 учебный год / Инструктивно-методическое письмо).
185. Информационно-аналитический бюллетень «Здоровье населения и окружающая среда г. Гомеля в 2014 году». – ГУ “Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии”. – Гомель, 2015. – 19 с.
186. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие / С.А. Исаева. – 3-е изд. – Москва: Айрис-пресс: Айрис-дидактика, 2006. – 45, [1] с.
187. Исаенко, В.П. Игры наших детей: практикум для родителей и учителей / В.П. Исаенко. – М.: Культура и спорт, 1996. – 156 с.
188. Кабачков, В.А. Физическая культура как составная часть социального воспитания детей и подростков / В.А. Кабачков, Е.В. Кузмичева // Теория и практика социальной работы. – Т. 2. – М., 1993. – С. 71–73.
189. Казанок, М.Д. Повышение эффективности основных форм физического воспитания учащихся на основе национальных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Д. Казанок; Моск. пед. ун-т. – М., 1993. – 24 с.
190. Кайгородов, С.Е. Активизация занятий физической культурой учащихся 5–9 классов, занимающихся искусством, посредством народных игр и национальных видов спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Е. Кайгородов; СибГУФК. – Омск, 2004. – 24 с.

191. Калашникова, О.К. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности в условиях развивающих программ обучения на психофизиологический статус младших школьников: дис. ... канд. пед. наук / О.К. Калашникова, Майкоп, 2000. – 209 с.
192. Калюжная, Р.А. Актуальные вопросы возрастной кардиологии / Р.А. Калюжная // Вопросы физиологии сердечно-сосудистой системы школьников. – М., 1980. – С. 3–17.
193. Калюжная, Р.А. Двигательный режим и здоровье школьника / Р.А. Калюжная. – М., 1977. – 25 с.
194. Калюжная, Р.А. Роль биологических и социально-гигиенических факторов в формировании растущего организма / Р.А. Калюжная, Г.Н. Сердюковская. – М., 1969. – 42 с.
195. Карпилова, Н.А. Сравнительная оценка физического развития городских и сельских школьников / Н.А. Карпилова // В сб. «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Вып. № 5. – Мн.: Высшая школа, 1975. – С. 75–80.
196. Кастальский, О.О. Предупреждение умственного переутомления младших школьников средствами нетрадиционной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.О. Кастальский. – Челябинск, 2009. – 24 с.
197. Классификация игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pandia.ru/text/79/387/10549.php>. – Дата доступа: 21.02.2016.
198. Классификация прогулок в группе продлённого дня [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/pedagogika/metodika/vidy-progulok-v-gpd.html>. – Дата доступа: 25.02.2016.
199. Клаус, Г. Философские аспекты теории игр / Г.Клаус // Вопросы философии. – 1968. – № 8. – С. 23–26.
200. Кобзарь, А.И. Прикладная математическая статистика. Для инженеров и научных работников / А.И. Кобзарь. – М.: ФИЗМАЛИТ, 2006. – 816 с.
201. Ковалев, С.Д. Основы безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни населения на загрязнённых радионуклидами территориях : учеб. пособие для студентов БГУФК / С.Д. Ковалев [и др.]; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: БГУФК, 2006. – 159 с.
202. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток: 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 208 с. – (Мастерская учителя).
203. Коджаспиров, Ю.Г. Игровая рационализация уроков / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1968. – № 8. – С. 23–26.

204. Козлов, И.М. Биомеханические факторы организации движений у человека: дис. ... д-ра биол. наук / И.М. Козлов. – Л., 1984. – 294 с.
205. Козлова, Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Б. Козлова. – Улан-Уде, 2000. – 179 с.
206. Козырева, Г.М. Развитие выносливости у девочек / Г.М. Козырева // Физическая культура в школе. – 1975. – № 9. – С. 21.
207. Койносов, В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Койносов; Омск. ГИФК. – Омск, 1992. – 21 с.
208. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель, 1999. – 213 с.
209. Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В.М. Колос. – Мн.: БГУИР, 2001. – 154 с.
210. Командик, Т.Д. Двигательный режим, обеспечивающий выполнение учащимися младших классов норм Всесоюзного физкультурного комплекса БГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Д. Командик. – М., 1989. – 21 с.
211. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я.А. Коменский. – М., 1939. – Т. 2. – С. 239–240.
212. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4, 5, 9, 10–11 классов / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М.: Просвещение, 1991. – 62 с.
213. Кононов, И.Ф. Подросток и физическая культура / И.Ф. Кононов, Г.И. Куценко. – М.: Знание, 1982. – 64 с.
214. Копылов, Ю.А. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям (Серия «Физическая культура») / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Мнемозина, 2011. – 144 с.
215. Корневской, Г.П. Сборник игровых сюжетных уроков для учащихся 1–2 классов: метод. указ. / Г.П. Корневская. – Смоленск: СГИФК, 1993. – 31 с.
216. Коробков, А.В. О значении двигательной функции для сохранения жизнедеятельности организма человека / А.В. Коробков // Физиологические проблемы детренированности. – М., 1968. – С. 7.
217. Коровин, С.С. Подвижные игры в физическом воспитании: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, учащихся

колледжей и техникумов / С.С. Коровин; под общ. ред. С.Н. Богданова. – Оренбург: изд-во Оренбург. гос. пед. ин-та, 1996. – 120 с.

218. Коровина, Л.А. Усилит гиподинамию учащихся / Л.А. Коровина // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 53–54.

219. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителю физкультуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 93 с.

220. Корсаков, А.В. Сравнительная оценка состояния щитовидной железы детей на территориях токсического, радиационного и комбинированного загрязнения среды / А.В. Корсаков, В.П. Михалев, Е.Э. Улыбашева // Проблемы региональной экологии. – 2011. – № 6. – С. 207–213.

221. Корсаков, А.В. Сравнительная оценка состояния окружающей среды и здоровья детского населения Брянской области / А.В. Корсаков, В.П. Михалёв, В.П. Трошин // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2012. – № 1. – С. 21–26. (PubMed).

222. Костенко, А.Б. Формирование двигательной активности младших школьников с ЗПР в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03, / А.Б. Костенко. – М., 2009. – 211 с.

223. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: ФиС, 1998. – 494 с.

224. Кравец, А.Г. Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6–8 классов средствами подвижных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Кравец; МОПИ им. Н.К. Крупской. – М., 1982. – 18 с.

225. Кречотень, З.Я. Некоторые пути совершенствования организации учебного процесса по физическому воспитанию в школе / З.Я. Кречотень // В сб. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Вып. № 3. – Мн.: Высшая школа, 1973. – С. 41–46.

226. Криволапчук, И.А. Значение двигательной адаптации в формировании эмоционального статуса школьников / под общ. ред. А.И. Яроцкого, И.А. Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2001. – С. 368–419.

227. Крупская, Н.К. Педагогические сочинения / Н.К. Крупская. – М.: АПН РСФСР, 1969. – Т. 5. – С. 94.

228. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся / В.Н. Кряж // Вестн. спорт. Беларуси. – 1994. – № 1 (5). – С. 42–45.

229. Кудрявцев, В.В. Средства, методы и организация подготовки школьников к выполнению норм I ступени комплекса ГТО в режиме

продленного дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Кудрявцев; ВНИИФК. – М., 1980. – 23 с.

230. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.

231. Кузнецова, З.И. Нужен ориентир: Определение физической подготовленности школьников / З.И. Кузнецова // Физкультура в школе. – 1967. – № 9. – С. 20–22.

232. Кузнецова, З.И. Возрастные особенности развития силы и статической выносливости девочек школьного возраста / З.И. Кузнецова, И.М. Бублик, Г.М. Козырева // IV научная конференция по физическому воспитанию детей и подростков. – М.: ГЦОЛИФК, 1970. – С. 224–226.

233. Кузнецова, З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – № 9. – С. 15–17.

234. Кузнецова, Т.Д. Особенности возрастной системы дыхания у детей 6–15 лет / Т.Д. Кузнецова // Физиология человека. – 1991. – Т. 17. – № 5. – С. 142–151.

235. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: метод. пособие / Н.Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 136 с.

236. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И.Ю. Кулагина. – М.: УРАО, 1999. – 173 с.

237. Куц, А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.02 / А.С. Куц. – К., 1997. – 44 с.

238. Куценко, Г.И. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1987. – 36 с.

239. Кучма, В.Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей) / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, М.И. Степанова, П.И. Храмцов, И.В. Звезда, И.Э. Александровна, Н.А. Бокарева, С.Б. Соколова. – М.: Просвещение, 2011. – 142 с.

240. Лаврентьев, В.В. Значение игры в работе с детьми: опыт организации подвижных игр во время летних каникул / В.В. Лаврентьев // Начальная школа. – 1999. – № 5. – С. 84–87.

241. Лебедева, М.М. Контроль двигательной активности школьников 12–13 лет на основе комплексной оценки физической

подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.М. Лебедева; МГАФК. – Малаховка, 2001. – 22 с.

242. Лебедева, Н.Т. Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Н.Т. Лебедева. – Мн., 1973. – 42 с.

243. Лебедева, Н.Т. Двигательная активность и вопросы обучения младших школьников: Гигиенические основы физического воспитания / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Народная асвета, 1979. – 88 с.

244. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Народная асвета, 1996. – 144 с.

245. Лебедева, Н.Т. Совершенствование школьного образования и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева // Фізична культура і здороўе. – 2000. – № 2. – С. 90–96.

246. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт // Избранные труды. – М.: ФиС, 1987. – С. 48.

247. Либерман, А.Н. Радиация и репродуктивное здоровье: монография / А.Н. Либерман. – СПб., 2003. – 233 с.

248. Лигута, А.В. Физическая подготовленность школьников г. Хабаровска / А.В. Лигута // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – № 9 (67). – С. 66–70.

249. Лин, Д.Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д.Г. Лин, С.В. Севдалев, Н.А. Бабурова; под. науч. ред. Д.Г. Лина. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.

250. Литвин, Ф.Б. Возрастные особенности функционирования жизненно важных систем организма в условиях радиоактивного заражения / Ф.Б. Литвин, В.Я. Жигало, Н.А. Хилькевич // Тез. докл. науч.-технич. конф. «Экология, ресурсосбережение и реабилитация строительных материалов, зданий и сооружений в зонах повышенной радиации». – Брянск, 1993. – С. 89.

251. Литвинов, Е.Н. Чтобы повысить двигательную активность / Е.Н. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1982. – № 2. – С. 15–18.

252. Литвинов, Е.Н. Формы и методы повышения двигательной активности девушек 16 – 17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Н. Литвинов. – М., 1984. – 24 с.

253. Ловейко, И.Д. Движение – жизнь: значение двигательного режима для здоровья ослабленных детей / И.Д. Ловейко // Физкультура в школе. – 1972. – № 6. – С. 40–41.

254. Логвина, Т.Ю. Влияние факторов внешней среды на здоровье детей / Т.Ю. Логвина // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. V Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины», 2003. – С. 47–49.

255. Логинов, А.А. Общие принципы управления (регулирования) в структуре двигательной активности / А.А. Логинов // В сб. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Вып. № 4. – Мн.: Высшая школа. – 1974. – С. 189–228.

256. Логунова, Т.Н. Организация учебно-воспитательной работы с детьми младшего школьного возраста / Т.Н. Логунова. – Мн.: Пантограф, 2003. – 87 с.

257. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I–X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.

258. Лопатик, Т.А. Воспитание личностных качеств младших школьников в процессе занятий подвижными играми на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / 13.00.04 / Т.А. Лопатик; БГОИФК. – Мн., 1992. – 22 с.

259. Люблинская, А.А. Учителю о психологии младшего школьника / А.А. Люблинская. – М.: Просвещение, 1977. – 224 с.

260. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10–14.

261. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М.: Просвещение, 1992. – 24 с.

262. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа общеобразовательных учебных заведений / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 64 с.

263. Лях, В.И. Развивая координационные способности: обучение подвижным играм в начальной школе / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 31–33.

264. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

265. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

266. Ляшко, Т.В. Через игру – к творчеству: метод. пособие / Т.В. Ляшко, Е.И. Сицина. – Обнинск: Интерколледж, 1994. – 55 с.

267. Макаренко, А.С. Лекции о воспитании детей / А.С. Макаренко // Педагогические сочинения. – М., 1984. – Т. 4. – С. 73–74.

268. Макарова, О.С. Спортивно-игровая программа. 1 класс, 4 четверть / О.С. Макарова // Физическая культура в школе. – 2000. – № 1. – С. 22–26.

269. Макарова, О.С. Маршрут для непосед / О.С. Макарова // Физическая культура в школе. – 2001. – № 1. – С. 28–31.

270. Макеев, М.В. Особенности содержания и методики физического воспитания младших школьников с использованием нестандартных малогабаритных гимнастических снарядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Макеев; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2000. – 21 с.

271. Максачук, Е.П. Развитие выносливости у школьников 2–4 классов средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.П. Максачук. – Коломна, 2008. – 184 с.

272. Малофеев, А.Ю. Пути оптимизации учебного режима детей младшего школьного возраста средствами физической культуры / А.Ю. Малофеев // Гармония физического и духовного воспитания – основа возрождения здоровой нации: тез. докл. I Междунар. научн.-практ. конф. – Петрозаводск, 1993. – С. 12–13.

273. Малофеев, А.Ю. К вопросу о психофункциональном состоянии младших школьников в условиях современного режима учебной деятельности / А.Ю. Малофеев, А.П. Матвеев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: тез. докл. X науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся. – Коломна, 2000. – С. 55.

274. Малофеев, А.Ю. Особенности динамики спонтанной двигательной активности младших школьников в дневном, недельном и четвертном учебных циклах / А.Ю. Малофеев, А.П. Матвеев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: тез. докл. XI науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся. – Коломна, 2001. – С. 53–55.

275. Малофеев, А.Ю. Оптимизация функционального состояния младших школьников в системе физкультурно-оздоровительных форм занятий физическими упражнениями в условиях учебного процесса: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Малофеев. – М., 2003. – 200 с.

276. Маркосян, А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 1969. – 575 с.

277. Масло, И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дис. ... канд. пед. наук / И.М. Масло. – М., 1998. – 146 с.

278. Маслова, Г.М. Динамика физической работоспособности у детей, поступивших в школу в 6 и 7 лет / Г.М. Маслова // Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1979. – № 2. – С. 68–73.

279. Масыкин, В.Б. Состояние здоровья пострадавшего населения через 25 лет после катастрофы на Чернобыльской АЭС / В.Б. Масыкин, А.Е. Океанов // Сахаровские чтения 2011 года: экологические проблемы XXI века : матер. 11-й междунар. науч. конф. / под ред. С.П. Кундаса, С.С. Позняка. – Мн.: МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2011. – С. 118–119.

280. Матвеев, А.П. К проблеме оптимизации двигательного режима младших школьников / А.П. Матвеев, А.Ю. Малофеев // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире: тез. докл. 3-й науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся. – Коломна, 1993. – С. 21–23.

281. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: ФОН, 1997. – 47 с.

282. Матвеев, Л.П. Формы построения занятий в физическом воспитании: методич. разработки / Л.П. Матвеев. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 71 с.

283. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

284. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Медведев. – Мн., 2000. – 332 с.

285. Международная оценка последствий чернобыльской аварии: Чернобыльский Форум ООН (2003–2005) и научный комитет ООН по действию атомной радиации (2005–2008). – 15 с.

286. Мелиев, Х.Х. Средства и методы совершенствования физической подготовки детей дошкольного и младшего школьного возрастов на основе повышения их двигательной активности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Х.Х. Мелиев. – М., 1984. – 20 с.

287. Менькова, С.В. Теоретико-методические основы интеграции двигательной и познавательной деятельности детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Менькова. – Майкоп, 1998. – 48 с.

288. Методика физического воспитания учащихся 1–4 классов: пособие для учителя / Е.Н. Литвинов [и др.]. – М.: Просвещение, 1997. – 80 с.

289. Методические рекомендации к проведению подвижных игр в режиме учебного и продленного дня школы / сост.: Е.К. Извекова, Н.С. Исаева. – Алма-Ата: КГИФК, 1990. – 40 с.

290. Методические рекомендации Министерства образования от 12.06.2006 «Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (комплексный подход)».

291. Минаева, В.А. Какое же детство без игр: игры на уроках физической культуры в средней школе № 745 Москвы / В.А. Минаева // Спорт в школе. – 2001. – № 1. – С. 1–16.

292. Минияров, В.М. В режиме учебного дня / В.М. Минияров // Физическая культура в школе. – 1985. – № 10. – С. 33.

293. Минский, Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя / Е.М. Минский. – М.: Просвещение, 1983. – 2-е изд., перераб. и доп. – 192 с.

294. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: книга для учителя / Р.М. Миронова. – Мн.: Народная асвета, 1989. – 174 с.

295. Митропольский, А.Л. Техника статистических вычислений / А.Л. Митропольский. – М.: Физмат, 1971. – 576 с.

296. Михайлов, В.В. Дыхание спортсмена / В.В. Михайлов. – М.: ФиС, 1983. – 103 с.

297. Михайлов, В.М. Некоторые физиологические эффекты длительной гипокинезии / В.М. Михайлов. – М.: Гос. науч. центр РФ, Институт медико-биологических проблем, 2006. – 30 с.

298. Михайлова, З.И. Активизируя двигательный режим школьников / З.И. Михайлова // Физкультура в школе. – 1981. – № 7 – С. 41–45.

299. Михалев, В.П. Радиационный фактор в иерархии техногенных воздействий / В.П. Михалев, В.Л. Адамович // Психолого-педагогический и физиологический мониторинг умственной и физической работоспособности студентов, подвергшихся воздействию последствий аварии на Чернобыльской АЭС: Матер. Всероссийской науч. конф. – Брянск: БГИТА, 1998. – С. 12.

300. Михалев, В.П. Роль фоновых техногенных компонентов среды в формировании реакции населения на воздействие аварийного радиационного фактора: дис. ... д-ра мед. наук / В.П. Михалев. – М., 2001. – 239 с.
301. Михалев, В.П. Адаптационный конфликт / В.П. Михалев // Матер. V съезда по радиационным исследованиям (Радиобиология, радиоэкология, радиационная безопасность). – Т. 1. – М., 2006. – С. 157.
302. Михеева, Е.В. Теория и методика физического воспитания и развития: лекционный материал по предмету / Е.В. Михеева. – 2007. Режим доступа: http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3_2_6.htm. – Дата доступа: 27.01.2016
303. Мокиенко, Г.С. К вопросу о влиянии умственной деятельности на физическую работоспособность человека (В кн.: Физическое воспитание и спорт) / Г.С. Мокиенко. – М.: ФиС, 1976. – 219 с.
304. Морман, Д. Физиология сердечно-сосудистой системы / Д. Морман, Л. Хеллер. – СПб.: Питер, 2000. – 256 с.
305. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983. – 182 с.
306. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. – М., 1969. – 250 с.
307. Мруц, И.Д. Обоснование недельного режима двигательной активности в самостоятельных занятиях учащихся 11–15 лет: автореф. ... д-ра пед. наук / И.Д. Мруц. – Кишинев, 2005. – 31 с.
308. Мруц, И.Д. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьника / И.Д. Мруц. – Кишинев: НИФВиС, 2005. – 124 с.
309. Муравов, И.В. Гигиеническая оценка физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / И.В. Муравов, Н.Д. Мясников, С.Ф. Цвек // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков. – Таллин, 1975. – С. 121.
310. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.
311. Мурзинова, Р.М. Необходимость сотрудничества / Р.М. Мурзинова // Физкультура в школе. – 1988. – № 9 – С. 57.
312. Мясников, Ю.С. Физиологическое обоснование режима ежедневной двигательной активности учащихся младших классов: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Ю.С. Мясников. – М., 1986. – 16 с.
313. Народные подвижные игры в системе физического воспитания: метод. указания. – М.: МОГИФК, 1986. – 23 с.

314. Нарский, Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г.И. Нарский. – М., 2003. – 426 с.
315. Национальные игры – средства физического воспитания молодежи: метод. рекомендации / сост. Т.К. Кубашев. – Алма-Ата: Урал. пед. ин-т им. А.С. Пушкина, 1991. – 21 с.
316. Начальная школа: физическая культура / редактор-составитель Ю.А. Печанов. – М.: Изд-во Первое сентября, 2005. – 176 с.
317. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2012. – 4-е изд. – 240 с.
318. Некрасова, И. Соревнования юных туристов / И. Некрасова // Воспитание школьников. – 1996. – № 3. – С. 21–23.
319. Неробеев, В.Н. Исследование эффективности игровых форм массовой работы в физическом воспитании школьников 1–8 классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Неробеев; ГДОЛИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1974. – 15 с.
320. Нестеренко, В.Б. Чернобыльская катастрофа: Причины и последствия (Экспертное заключение): Ч. 4 «Последствия катастрофы на Чернобыльской АЭС для Украины и России» / В.Б. Нестеренко, Е.А. Яковлев, А.Г. Назаров. – Мн.: Тест, 1993. – 243 с.
321. Новик, И.Б. Моделирование как метод научного исследования / И.Б. Новик. – М.: Гардарики, 2005. – 149 с.
322. Обреимова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 376 с.
323. Огородников, А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группе продленного дня [Текст] / А.А. Огородников. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.
324. Озеров, В.П. Актуальные вопросы оценки двигательных навыков и успеваемости школьников по физическому воспитанию / В.П. Озеров // В сб. Современная система физического воспитания детей школьного возраста : Матер. респ. конф. – Кишинев, 1984. – С. 19–21.
325. Окунев, А.П. Игровые упражнения на внимание / А.П. Окунев // Физкультура в школе. – 1989. – №1. – С. 28–29.
326. Омирбаева, С.М. Риск развития экологически обусловленных заболеваний / С.М. Омирбаева // Мед. труда и промышленная экология, 2004. – № 11. – С. 28–32.

327. Онищенко, Г.Г. Влияние состояния окружающей среды на здоровье населения. Нерешенные проблемы и задачи / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – 2003. – № 1. – С. 3–10.

328. Онищенко, Г.Г. Проблема улучшения здоровья учащихся и состояние общеобразовательных учреждений / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – 2005. – № 2. – С. 40–43.

329. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 1973. – 104 с.

330. Осипенко, Е.В. Исследование физического состояния учащихся старшего школьного возраста, проживающих в условиях Гомельского региона / С.В. Севдалев, С.В. Шеренда, Е.В. Осипенко // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ВНИИФКа. – М., 2008. – С. 260–262.

331. Осипенко, Е.В. Отношение младших школьников групп продленного дня к физической культуре и физкультурно-оздоровительной работе / Е.В. Осипенко // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы участников VII международного симпозиума. Т. I / под научной ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – С. 105–114.

332. Осипенко, Е.В. Направленность и содержание физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2011. – № 10 (80). – С. 154–158.

333. Осипенко, Е.В. Особенности морфофункциональных показателей младших школьников общеобразовательных учреждений г. Гомеля / Е.В. Осипенко // Вестник Балтийского Федерального университета им. И. Канта: Физкультурно-оздоровительные технологии. – Калининград, 2011. – № 11. – С. 117–126.

334. Осипенко, Е.В. Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста, проживающих на территории радиоактивного загрязнения среды от 1–5 Ки/км² / Е.В. Осипенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Київ, Україна, 2011. – № 13. – С. 448–453.

335. Осипенко, Е.В. Отношение воспитателей общеобразовательных учреждений г. Гомеля к физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в группах продленного дня /

Е.В. Осипенко // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы IX Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Ч. 1 : редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины», 2011. – С. 89–92.

336. Осипенко, Е.В. Свидетельство о государственной регистрации компьютерной программы № 357 – «Mental Working Capacity» («MWC») / Е.В. Осипенко. – Заявка № С20110078 от 30.09.2011. Запись в Реестре зарегистрированных компьютерных программ НЦИС Республики Беларусь 27.10.2011 г.

337. Осипенко, Е.В. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для младших школьников в группах продленного дня, проживающих в условиях радиационного загрязнения среды / Е.В. Осипенко // Науковий журнал «Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології». – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2012. – № 2 (20). – С. 296–302.

338. Осипенко, Е.В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона: монография / Е.В. Осипенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 388 с.

339. Осипенко, Е.В. Свидетельство о государственной регистрации компьютерной программы № 413 – «Health correction» / Е.В. Осипенко. – Заявка № С20120026 от 29.03.2012. Запись в Реестре зарегистрированных компьютерных программ НЦИС Республики Беларусь 28.04.2012 г.

340. Осипенко, Е.В. Свидетельство о государственной регистрации компьютерной программы № 415 «Автоматизированный комплекс “Спортес”» / Е.В. Осипенко. – Заявка № С20120033 от 12.04.2012. Запись в Реестре зарегистрированных компьютерных программ Национального центра интеллектуальной собственности Республики Беларусь 04.05.2012 г.

341. Осипенко, Е.В. Технология физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. Ч. 1 : редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф.Скорины», 2013. – С. 147–150.

342. Осипенко, Е.В. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа (для учащихся 2–4 классов, посещающих группу продленного дня) / Е.В. Осипенко. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2013. – 20 с.

343. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния школьников на основе применения компьютерных технологий / Е.В. Осипенко // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., 22–24 апреля 2013 г., г. Орел / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орёл: Госуниверситет–УНПК, 2013. – С. 90–95.

344. Осипенко, Е.В. Управленческая и организационно-функциональная модели физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск, 2013. – № 3. – С. 31–35.

345. Осипенко, Е.В. Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования / Е.В. Осипенко // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2013. – № 1 (95). – С.100–104.

346. Осипенко, Е.В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников: монография / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев // Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 212 с.

347. Осипенко, Е.В. Свидетельство о регистрации компьютерной программы «Monitoring Studio» № 511 от 24.05.2013 (Заявка № С20130037; автор и правообладатель компьютерной программы – Осипенко Е.В.).

348. Осипенко, Е.В. Свидетельство о регистрации компьютерной программы «Тесты» № 512 от 24.05.2013 (Заявка № С20130038; автор и правообладатель компьютерной программы – Осипенко Е.В., Севдалев С.В.).

349. Осипенко, Е.В. Особенности проведения спортивного часа в учреждениях общего среднего образования Гомельского региона / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев // Научно-практический журнал Південного наукового центру АПН України «Наука и образование». – 2014. – № 8. – С. 147–151.

350. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния и кардиореспираторной системы учащихся учреждений общего среднего образования / Е.В. Осипенко // Проблемы физического образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. IV Междунар. науч. конгресса, посвящ. 45-летию Уральского госуд. университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября

2015 г.) / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская Академия», 2015. – С. 411–413.

351. Панова, Е.В. Методика развития гибкости пловцов 10–11 лет с использованием статических упражнений растягивающего характера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Панова. – Омск, 2005. – 137 с.

352. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры: 1–4 классы / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. – 176 с. – (Мозаика детского отдыха).

353. Переверзин, И.И. Школьный спорт в России: мини-энциклопедия / И.И. Переверзин. – М.: РГАФК, 1994. – 255 с.

354. Пермяков, А.А. игры на уроках в 1-2 классах / А.А. Пермяков, П.Л. Минжорина // Физическая культура в школе. – 1992. – № 2–4. – С. 25–26.

355. Пестов, И.Д. Гиподинамия / И.Д. Пестов // БМЭ. – М., 1977. – 3-е изд. – Т. 5. – С. 486–488.

356. Пидкасистый, И.П. Педагогика / И.П. Пидкасистый. – М.: Педагогика, 1998. – 450 с.

357. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.А. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровья, 1986. – 152 с.

358. Погадаев, Г.И. Игры – долгожители / Г.И. Погадаев // Физическая культура в школе. – 2000. – № 1. – С. 66–68.

359. Погадаев, Г.И. Программа и методика преподавания предмета физическая культура 1–4 классов / Г.И. Погадаев. – М.: МГОУ, 2006. – 54 с.

360. Податко, Е.А. Моделирование педагогических систем и процессов: монография / Е.А. Податко. – Славянск: СГПУ, 2010. – 148 с.

361. Подвижные игры с мячом // Физическая культура в школе. – 2000. – № 3. – С. 49–51.

362. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / И.М. Коротков [и др.]. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

363. Подвижные игры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Могилёвский государственный университет им. А.А. Кулешова». – Могилев : МГУ, 2006. – 50 с.

364. Подойников, С.А. Содержание нагрузок в недельном цикле физического воспитания школьников 3–5 классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Подойников; ВНИИФК. – М., 1990. – 19 с.

365. Пожидаев, С.Н. Игровые формы профессионально подготовки студентов факультета физического воспитания: автореф. дис. ... кан.

пед. наук: 13.00.04 / С.Н. Пожидаев; МОПИ им. Н.К. Крупской. – М., 1992. – 23 с.

366. Показатель заболеваемости детей Черниговской области является одним из самых высоких в Украине: материалы Всеукраинского научно-практического симпозиума: «Первичные иммунодефициты у детей – ранняя диагностика, лечение» [Электронный ресурс] / Черниговский инфо-медиа портал. – Электрон. дан. – Украина. – Режим доступа: <http://ch.ua/main/region/1848-pokazatel-zabolevaemosti-detey-chernigovskoy-oblasti-yavlyaetsya-odnim-iz-samyh-vysokih-v-ukraine.html>, свободный. – Дата доступа: 21.01.2016.

367. Покровский, Е.А. Детские игры: преимущественно русские / Е.А. Покровский. – М.: Терра, 1997. – 416 с.

368. Полудин, С.М. Особенности физического развития и физической подготовленности мальчиков 12–16 лет с различными объемами двигательной активности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1984. – 24 с.

369. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарев. – М.: ФиС, 1970. – 247 с.

370. Попов, В.П. К вопросу идентификации субъективной и объективной оценок тренировочной нагрузки / В.П. Попов, В.Н. Пыжова, А.В. Лысенко / В сб. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Мн.: Высшая школа. – 1981. – Вып. № 11. – С. 11–19.

371. Попова, И.Н. Организация и содержание работы в группе продленного дня : практ. пособие : начальная школа / И.Н. Попова, С.А. Исаева, Е.И. Ромашкова. – М.: Айрис-пресс : Айрис-Дидактика, 2006. – 2-изд. – 144 с.

372. Портных, Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.И. Портных. – СПб, 1994. – 162 с.

373. Последствия облучения для здоровья человека в результате Чернобыльской аварии: Научное приложение D к Докладу НКДАР ООН 2008 года Генеральной Ассамблее. – Научный комитет Организации Объединенных Наций по действию атомной радиации. – Нью-Йорк, 2012. – 174 с.

374. Постановление МО РБ от 28.07.2011 № 201 «Об утверждении положения о группе продленного дня общеобразовательного учреждений образования, реализующих общеобразовательные программы общего среднего образования, и признании утративших силу некоторых нормативных правовых актов МО РБ».

375. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов и аквапарков», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22.09.2009 № 105 (с изменениями и дополнениями от 01.07.2010 № 76, от 03.11.2011 № 111).

376. Похлебин, В.П. В режиме школьного дня / В.П. Похлебин // Физическая культура в школе, 1986. – № 1. – С. 48.

377. Похлебкин, В.П. Испытай себя! Прохождение тестов в форме игры-путешествия / В.П. Похлебкин // Начальная школа. – 1998. – № 9. – С. 39–44.

378. Работа воспитателя группы продленного дня / Министерство образования Республики Беларусь, УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», Кафедра педагогики начального образования; [авт.-сост.: С.Н. Галенко, Ю.Г. Брынзарей, В.С. Кравцова] – Мозырь : МГПУ, 2009. – 125 с.

379. Радиологические и медицинские последствия аварии на Чернобыльской АЭС – 21 год спустя (пресс-релиз) // Здоровье населения и среда обитания. Информационный бюллетень. – 2007. – № 4 (169). – С. 210.

380. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / сост.: М.И. Логинова. – СПб., 1998. – 208 с.

381. Развитие двигательных качеств школьников / Под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.

382. Разин, А.П. Радиационная авария на чернобыльской атомной электростанции: особенности воздействия инкорпорированных радионуклидов на организм человека / А.П. Разин // Успехи современного естествознания. – 2006. – № 4. – С. 80–82.

383. Ратников, В.П. Подвижные игры в профессиональной подготовке учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Ратников. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1984. – 26 с.

384. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ Statistica / О.Ю. Реброва. – М., МедиаСфера, 2006. – 312 с.

385. Режим дня и работоспособность школьников / Д. Д. Шарипова, М. Таирова, Г. А. Садыкова. – Ташкент: Укитувчи, 1989. – 90 с.

386. Рекутина, Н.В. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания младших школьников (6-10 лет): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Рекутина; МОПИ им. Н.К. Крупской. –

М., 1988. – 21 с.

387. Родин, В.Е. Реабилитация медико-психологических последствий аварии на ЧАЭС у студентов ВУЗов физкультурно-спортивными методами (на примере Брянской области) / В.Е. Родин. – Брянск, Клинцы: Изд-во ГУП «Клинцовская городская типография», 2008. – 360 с.

388. Розпутняк, Б.Д. Рациональне співвідношення вправ оздоровчого спрямування у фізичному вихованні школярів 15–17 років, які проживають в радіаційно-забрудненій місцевості, на уроках фізичної культури: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Б.Д. Розпутняк; Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.

389. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: ФиС. – 1986. – 146 с.

390. Российский национальный доклад «25 лет Чернобыльской аварии: итоги и перспективы преодоления ее последствий в России (1986–2011)» / Под общей редакцией С.К. Шойгу, Л.А. Большова. – М., 2011. – 160 с.

391. Рубан, В.П. Исследование путей повышения умственной активности младших школьников средствами физических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Рубан. – Киев, 1973. – 23 с.

392. Рублева, Л.В. Функциональное состояние миокарда младших школьников, проживающих в различных экологических условиях / Л.В. Рублева // Возрастная физиология. – 2010. – № 3. – С. 68–77.

393. Рубцова, И.В. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие / И.В. Рубцова, Е.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.

394. Рунцов, Б.С. Подвижные игры в режиме школьного дня / Б.С. Рунцов // Физическая культура в школе. – 1989. – № 7. – С. 48–50.

395. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студентов пед. вузов / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Academia, 2008. – 384 с.

396. Свиридова, А.Я. Роль совместной деятельности школы и семьи в повышении эффективности физического воспитания учащихся 7–13 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1984. – 24 с.

397. Севдалев, С.В. Организационно-методические особенности работы по физическому воспитанию школьников 10–12 лет в оздоровительных классах общеобразовательных школ территорий

Чернобыльского загрязнения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Севдалев. – М., 1997. – 148 с.

398. Севдалев, С.В. Основы двигательного режима младших школьников / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, И.А. Маркова // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69–71.

399. Севдалев, С.В. Особенности развития двигательной активности учащихся начальных классов / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, И.А. Маркова // Спортивно-ориентированное физическое воспитание и олимпийское образование – новые педагогические технологии XXI века: сб. статей X-й всерос. науч.-практ. конф. – Чайковский: ЧГИФК, 2015. – С. 79–84.

400. Семенова, Л.М. Роль народных подвижных игр в нравственном и физическом воспитании старших школьников / Л.М. Семенова, Л.Ю. Ильина, Л.В. Фролова // Возрождение национальных видов спорта, народных игр и пути их широкого использования: материалы респ. науч.-практ. конф. – Ч. 2. – Ташкент, 1991. – С. 65–67.

401. Сергеев, В. Играем круглый год: Подвижные игры малой и средней интенсивности / В. Сергеев // Начальная школа. – 1997. – № 22. – С. 13.

402. Силла, Р.В. Гигиеническое значение двигательной активности школьников: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Р.В. Силла. – Тарту, 1968. – 58 с.

403. Силла, Р.В. Гигиеническая норма двигательной активности детей и подростков школьного возраста / Р.В. Силла // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тезисы I Всесоюз. конф. – М., 1978. – С. 220–222.

404. Силла, Р.В. О распространенности гипокинезии среди детей и подростков и ее функциональных признаках (В кн.: Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков) / Р.В. Силла, М.Е. Теосте. – М., 1980. – С. 22–28.

405. Синдром экологической дезадаптации у детей Беларуси и пути его коррекции: метод. рекомендации / Науч.-исслед. клинич. ин-т радиац. медицины и эндокринологии; сост. Н.А. Гресь [и др.]. – Мн., 2000. – 54 с.

406. Синельников, В.А. Новое – не обязательно забытое старое: подвижные игры, разработанные во Всероссийском НИИ физической культуре / В.А. Синельников // Физическая культура в школе. – 1997. – № 2. – С. 65–67.

407. Синкевич, А.В. Игры с кольцами (подвижные игры для учащихся 1–10 классов, способствующие развитию гибкости) / А.В. Синкевич // Физическая культура в школе. – 1987. – № 3. – С. 20–21.
408. Скопинцев, А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопинцев // Физкультура и спорт. – 1990. – № 6. – С. 190.
409. Смирнов, В.М. Физиология детей и подростков / В.М. Смирнов, В.Г. Зилов. – М.: МИА, 2008. – 576 с.
410. Смирнов, К.М. Физическая работоспособность человека / К.М. Смирнов. – Новосибирск, 1970. – 35 с.
411. Смирнов, К.М. Обычная двигательная активность, потребность в движениях и физическое воспитание / К.М. Смирнов, Ф.Я. Гапон, Д.Г. Железовский. – Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 12. – С. 50–54.
412. Смирнов, К.И. Гипокинезия и образ жизни человека / К.И. Смирнов // Двигательная активность человека и гипокинезии. – Новосибирск, 1972. – С. 11–21.
413. Соловьев, В.П. Больше внимания народным подвижным играм: в помощь учителю физической культуры / В.П. Соловьев // Физическая культура в школе. – 1963. – № 5. – С. 60–61.
414. Сонькин, В.Д. Особенности энергетического обеспечения мышечной работы у мальчиков школьного возраста: автореф. дис. ... канд. биол. наук / В.Д. Сонькин. – М., 1979. – 25 с.
415. Сонькин, В.Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников / В.Д. Сонькин // Физическая культура в школе. – 1986. – № 2. – С. 35–40.
416. Социальное положение и уровень жизни населения Республики Беларусь: статистический сборник. – Мн.: Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2015. – 334 с.
417. Спиринов, В.К. Мышечная активность и здоровье детей: монография / В.К. Спиринов. – Великие Луки, 2001. – 138 с.
418. Спиринов, В.К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: дис. ... д-ра пед. наук / В.К. Спиринов, 2002. – 499 с.
419. Стакионене, В.П. Двигательные потребности, как одно из условий проявления активности личности. В кн.: Конференция по психологии и социологии спорта / В.П. Стакионене. – Тарту, 1969. – С. 165–166.
420. Станкявичюс, Л.А. Эффективность подвижных игр в воспитании двигательных качеств у младших школьников на уроках

физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. А. Станкявичюс; КГИФК. – Киев, 1983. – 23 с.

421. Старченко, В.Н. Системные составляющие теории принятия управленческих решений менеджера в образовании / В.Н. Старченко // *Електронне наукове фахове видання [Електронний ресурс]*. – Украина. – Режим доступа: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/17/statti/starchenko.htm>, свободный. – Дата доступа: 28.01.2013 г.

422. Старченко, В.Н. Естественный педагогический процесс и его принципы как основа деятельности образовательной системы / В.Н. Старченко // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – 2012. – № 2 (20). – С. 56–66.

423. Старченко, В.Н. Формирование потребностно-мотивационной сферы физической культуры учащихся / В.Н. Старченко, А.А. Курако // *Часопис «Фізична культура і здороўе»*. – Минск. – 2003. – № 4. – С. 43–56.

424. Степанова, Е.И. Здоровье детей и радиация: актуальные проблемы и решения / Е.И. Степанова, В.Ю. Вдовенко // *Врач. дело*, 2006. – № 4. – С. 26–30.

425. Столяров, В.И. Спартианские рыцари: здоровье. духовность, честь / В.И. Столяров // *Физическая культура*. – 1997. – № 1. – С. 9–10.

426. Столяров, В.И. Спартианские игры и клубы в системе образования, воспитания и организации досуга школьников (программа) / В.И. Столяров // *Физическая культура*. – 1997. – № 1. – С. 9–14.

427. Столяров, В.И. Аналитический обзор основных направлений модернизации физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в школе // Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И.; Под общ. ред. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физ. культуры». – 2009. – С. 11–125.

428. Стражиньска, С. Особенности игрового метода в физическом воспитании детей 7 и 9 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Стражиньска; ГЦОЛИФК. – М., 1988. – 22 с.

429. Страковская, В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В.Л. Страковская. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 185 с.

430. Сухарев, А.Г. Гигиенические принципы нормирования двигательной активности школьников: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / А.Г. Сухарев. – М., 1972. – 40 с.

431. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
432. Сухарев, А.Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростков / А.Г. Сухарев, И.В. Сергета // Гигиена и санитария, 1994. – № 6. – С. 25–29.
433. Тамбиан, Н.Б. Физическая культура в режиме дня / Н.Б. Тамбиан. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 93 с.
434. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
435. Теорія і методика фізичного виховання : учеб. для высших учеб. зав. физ. воспит. и спорта. В 2 т. / Под общ. ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – Т. 1. – 392 с.
436. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
437. Травин, Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю.Г. Травин // Физическая культура в школе. – 1981. – № 4. – С. 9–15.
438. Трошин, В.П. Характеристика тиреоидных раков в регионе, пострадавшем от аварии на Чернобыльской АЭС (1986–2006): дис. ... д-ра мед. наук / В.П. Трошин. – СПб., 2009. – 175 с.
439. Тупицын, И.О. Изменения сердечной деятельности у младших школьников в процессе адаптации к учебной нагрузке / И.О. Тупицын // Вопросы физиологии сердечнососудистой системы школьников: Сб. науч. трудов. – М., 1980. – С. 18–30.
440. Тупицын, И.О. Дети Чернобыля: эколого-физиолог. аспект / И.О. Тупицын; Моск. психолого-соц. ин-т, Акад. пед. и соц. наук. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2000. – 2-е изд., перераб. и доп. – 155 с.
441. Тюрин, Ю.Н. Анализ данных на компьютере: учебное пособие / Ю.Н. Тюрин, А.А. Макаров. – М.: ИД «Форум», 2010. – 4-е изд., перераб. – 368 с.
442. Тявокин, В.В. Гиподинамия и сердечно-сосудистая патология / В.В. Тявокин. – Саранск: Изд-во Мордовского ун-та, 1975. – 215 с.
443. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
444. Утка, В.Г. Заболеваемость новообразованиями детского населения Брянской области и Российской Федерации с 1989 по 2008 г. / В.Г. Утка, Е.А. Ермилова. – Матер. департамента здравоохранения

Брянской области (медицинский информационно-аналитический центр). – Брянск, 2009. – 73 с.

445. Уткин, В.Л. Оптимальные режимы двигательной деятельности у детей и взрослых в норме и патологии: научный обзор / В.Л. Уткин, М.А. Андрунин, В.В. Зайцева. – М.: ВНИИМИ, 1982. – 82 с.

446. Учебные программы для учреждения общего среднего образования с русским языком обучения: Физическая культура и здоровье. I–IV классы. – Мн.: НИО, 2012. – С. 198–239.

447. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (I класс): Физическая культура и здоровье. – Мн.: НИО, 2015. – С. 114–142.

448. Ушаков, И.Б. Отдаленные последствия при условно малых дозах облучения (обзор литературы) / И.Б. Ушаков, Б.И. Давыдов, С.К. Солдатов // Медицина труда и промышленная экология. – 2000. – № 1. – С. 21–25.

449. Ушинский, Д.К. Собрание сочинений / Д.К. Ушинский. – Т. 8. – М.: Педагогика, 1980. – 440 с.

450. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.

451. Фарфель, В.С. Игра творит движение: об изучении физиологии спортивных игр / В.С. Фарфель // Спортивные игры. – 1966. – № 2. – С. 18–20.

452. Федоров, Н.Д. Какой быть тетради по физической культуре / Н.Д. Федоров // Физкультура в школе. – 1988. – № 6. – С. 18–19.

453. Фетисов, С.Н. Медицинские последствия чернобыльской катастрофы: здоровье населения Брянской области (к 20-летию катастрофы на ЧАЭС) / С.Н. Фетисов, А.Д. Прошин, В.Н. Дорощенко. – Брянск, 2006. – С. 210.

454. Физиология дыхания / Под ред. И.С. Бреслава, Г.Г. Исаева. – СПб.: Наука, 1994. – 680 с.

455. Физиология мышечной деятельности: учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.

456. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: МПСИ, 2010. – 768 с.

457. Физическая активность - средство совершенствования организма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicprove.ru/mkfs-926-2.html>. – Дата доступа: 24.01.2016.

458. Физическая культура / Учебно-методический комплекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.sporteducation.by. – Дата доступа: 22.02.2016.
459. Физкультура в режиме продленного дня школы [Текст] / под общ. ред. С.В. Хрущева. – М.: ФиС, 1986. – 112 с.
460. Филонов, В.П. Основные направления развития гигиены детей и подростков на современном этапе в Республике Беларусь / В.П. Филонов, С.М. Соколов, Н.Ф. Фарино // Медицинские новости. – 2000. – № 12. – С. 20–23.
461. Фомин, Н.А. Влияние дозированных физических упражнений на умственную работоспособность и некоторые вегетативные функции детей школьного возраста: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Н.А. Фомин. – Л., 1964. – 24 с.
462. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.
463. Харитонов, В.И. Взаимосвязь параметров физического развития школьников младшего класса (6-7 лет) / В.И. Харитонов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 49.
464. Хейзинг, И. Человек играющий / И. Хейзинг: пер. с нидерландского. – М.: Прогресс, 1992. – 464 с.
465. Ходас, В.В. Физиологические особенности адаптационных процессов у учащихся с различной двигательной активностью: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / В.В. Ходас. – Тюмень, 2003. – 142 с.
466. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
467. Хрипкова, А.Г. Младший школьник / А.Г. Хрипкова. – М.: Педагогика, 1981. – 150 с.
468. Хрипкова, А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, М.А. Алферова. – М.: Просвещение, 1982. – 240 с.
469. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
470. Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущев. – М.: Медицина. – 1980. – 223 с.
471. Хрущев, С.В. Физкультура в школе продленного дня / С.В. Хрущев, А.Д. Дубогай. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 32 с.

472. Хухлаева, О. Маленькие игры в большое счастье: методические указания / О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина. – М.: АпрельПресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 224 с.
473. Цыгановский, А.М. Особенности морфофункциональных реакций юношеского населения Брянской области на радиоактивную и техногенно-токсическую загрязненность окружающей среды: дис. ... канд. биол. наук / А.М. Цыгановский. – Брянск, 2009. – 192 с.
474. Черемисин, В.П. Народные игры в системе воспитания детей и подростков / В.П. Черемисин. – М.: Педагогика, 1997. – 150 с.
475. Чернышенко, Ю.К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей школьного возраста / Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 1–7.
476. Черняев, В.В. Оптимизация содержания программы и методики обучения учащихся младших классов школ продленного дня: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Черняев. – М., 1982. – 20 с.
477. Чесноков, А.С. Оптимальный двигательный режим / А.С. Чесноков // Физическая культура в школе. – 1973. – № 7. – С. 9–10.
478. Четверть века после чернобыльской катастрофы: итоги и перспективы преодоления / Национальный доклад Республики Беларусь. – Минск: Департамент по ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, 2011. – 90 с.
479. Шабунин, Р.А. Возрастные особенности функционирования двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы при статических напряжениях: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Р.А. Шабунин. – Свердловск, 1969. – 36 с.
480. Шабунин, Р.А. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учеб. пособие / Р.А. Шабунин. – Свердловск, 1981. – 80 с.
481. Шабунин, Р.А. Развитие адаптационных возможностей организма детей и подростков к статическим напряжениям / Р.А. Шабунин, И.В. Павлова, С.Н. Малафеева и др. // Успехи физиологических наук. – 1995. – Т. 28. – № 1. – С. 111.
482. Шапкова, Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 8–17.
483. Шаханова, А.В. Системные механизмы адаптации детей и подростков в условиях расширенного двигательного режима / А.В. Шаханова, Н.Н. Хасанова // Физиологические проблемы адаптации: сб. науч. ст. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2008. – С. 203–205.

484. Шахриев, А.Р. Педагогические основы оптимизации режима двигательной активности младших школьников во внеучебное время: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А.Р. Шахриев, Махачкала, 2003. – 237 с.
485. Шахтарин, В.В. Заболеваемость раком щитовидной железы детей и подростков России после Чернобыльской катастрофы: отдаленный катамнез, верификация диагноза, эпидемиологическая оценка / В.В. Шахтарин, А.Ф. Цыб, Е.М. Паршков // Проблемы эндокринологии. – 1999. – № 2. – С.10–17.
486. Шевчук, В.Е. 20 лет после Чернобыльской катастрофы. Последствия в Республике Беларусь и их преодоление / В.Е. Шевчук, под ред. В.Л. Гурачевского // Национальный доклад комитета по проблемам последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС при Совете Министров Республики Беларусь: Минск, 2006. – 112 с.
487. Шестакова, Т.Н. Повышение функциональной активности систем, ответственных за выведение из организма радионуклидов / Т.Н. Шестакова, Т.Ю. Логвина // Спортивный вестник Беларуси. – Мн., 1995. – С. 38–40.
488. Шипилина, Л.А. Методология психолого-педагогических исследований: учеб. пособие / Л.А. Шипилина. – 3-е изд., стер. – М.: Флинта, 2011. – 203 с.
489. Шлемин, А.М. К разработке должных норм физической подготовленности учащихся 1-11 классов / А.М. Шлемин, С.А. Баранцев, В.Д. Филиппенко // Теория и практика физической культуры. 1995. – № 11. – С. 46.
490. Шмаков, С.А. Игры учащихся – феномен культуры / С.А. Шмаков. – М.: Новая школа, 1994. – 235 с.
491. Шурухина, В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы / В.К. Шурухина. – М.: Просвещение, 1980. – 78 с.
492. Эйдер, Е. Развитие и направленное совершенствование физических качеств у школьников: монография / Е. Эйдер. - Щecin: Изд-во ун-та, 2000. – 272 с.
493. Эйдер, Ю. К вопросу о формировании сократительных свойств скелетных мышц мальчиков 7-17 лет / Ю. Эйдер // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 7. – С. 19–22.
494. Элашвили, В.И. Игры – средства физического воспитания / В.И. Элашвили // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №10. – С. 12–14.
495. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Владос, 1999. – 2-е изд. – 358 с.

496. Яблоков, А.В. Миф о безопасности малых доз радиации / А.В. Яблоков. – Москва: Центр экологической политики России, 2002. – 91 с.

497. Яблоков, А.В. Чернобыль: последствия Катастрофы для человека и природы / А.В. Яблоков, В.Б. Нестеренко, А.В. Нестеренко, Н.Е. Преображенская. – 3-е изд., доп. и перераб. – Киев, Универсаріум, 2011. – 592 с.

498. Яковлев, В.Г. Подвижные игры: учебное пособие / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

499. Янко Т.А. Гигиенические принципы организации внеурочной деятельности учащихся / Т.А. Янко // Гигиена и санитария. – 1971. – № 5. – С. 34–38.

500. Alexe, N. (1998) Antrenamentul modern sportiv. – București: Editi. – 56 p.

501. Ardelean, T. (1982) Paricularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism. – București: I.E.F.S. – 105 p.

502. Arnold, A. (1975) The world book of children"s games / A.Arnold. – London: Macmillan. – 280 p.

503. Bender, L. (2005) Heart and Circulatory System: The Illustrated Guide To The Human Body / L. Bender, D. Harding, T. Jackson, D. Kennedy, G. Lee, J. Stokes, Eds. – New York – Facts on File. – 112 p.

504. Bender, L. (2010) The Respiratory System: Illustrated Guide to the Human Body / L. Bender, D. Harding, T. Jackson, D. Kennedy, G. Lee, J. Stokes, Eds. – New York - Facts on File. – 208 p.

505. Burlak, G. (2006) Non-cancer endpoints in children-residents after Chernobyl accident. Proceedings of International Conference. Twenty Years after Chernobyl Accident: Future Outlook. Contributed Papers (HOLTEH, Kiev) / G. Burlak, M. Naboka, V. Shestopalov. – 2006. – Vol. 1. – pp. 37–41.

506. Concentrations of lead in blood, hair, and saliva of German children living in three different areas of traffic density /M. Wilhelm, A. Pesch, U. Rostek et al. // Sci Total Environ. – 2002 Oct.7. – Vol. 297. – № 1–3. – P. 109–188.

507. Ebel R.L., Frisbie D.A. (1986) Essentials cieducational measurement. Engie wof Cliffis. N. L.; Prentice Half; Inc. – 4ed – 360 p.

508. Frost, J. (1979) Children's play and play grounds / Jocl Frost, Barry Klein. - Boston etc. Allyn a.Bacon, cop. – 273 p.

509. Gammon, R.B. (1995) Mechanical ventilation: a review for the internist / R.B. Gammon, JH. Jr. Strickland, JI. Jr. Kennedy, KR Jr. Young. – Am J Med. – pp. 99: 553–562.

510. Horishna, O.V. (2005) Chernobyl Catastrophe and Public Health: Results of Scientific Investigations. Chernobyl Children's Foundation, Kiev. – 59 p.

511. Içigü on K. J. Jesalis Ch. E., Pomrehn P R., Kirkpatzick M.B. Attitudes, Knowledge and beliefs as predictors of exercise intent and behavior in Schoolchildren // J. Sch. Hlth. 1989. - vol. 59, w.3. - p. 112-115.

512. (IAEA 2008) International Atomic Energy Agency. CHERNOBYL: LOOKING BACK TO GO FORWARD. Vienna: IAEA (2008).

513. Ivanov, V.K. (2004) Medical Radiological Consequences of the Chernobyl Catastrophe in Russia. Estimation of Radiation Risks / V.K. Ivanov, A.F. Tsyb, S.I. Ivanov et al. – Petersburg, Nauka.

514. Korsakov, A.V. (2010) Integrated ecological-hygienic assessment of the state of the environment as a risk factor for the health / A.V. Korsakov, V.P. Michalev // Problems of the regional ecology. – № 2. – P. 172–181.

515. Kraze, W. (1985) Aktuale problemy szkolny Wychfiz // Hyg. Szkolna. – № 3. – p. 81–83.

516. Mruț, I. (2003) Metoda modificată determinării indicilor relativi ai capacității de efort fizic (PWC_{150}/kg și PWC_{170}/kg) și consumul maximal de oxigen (VO_2/rg). – Chișinău: INEFS. – 2003. – 100 p.

517. Respiratory mechanics / Edited by J. Milic-Emili. – Sheffield : [s. n.], 1999. – 298 p.

518. Roña B., Jvanyl Z, Szabo P. Jskolae zetlen, gueczmekek pszichofiziológicas zúsgalata // Egeszsegtudoman. - 1973. – № 4 – p. 330–335.

519. Sources and effects of ionizing radiation. United Nations Scientific Committee on the Effects of Atomic Radiation. UNSCEAR 2008 (Report to the General Assembly with Scientific Annexes, v. II – Scientific Annexes C, D and E). New York: United Nations, 2011. – 219 p.

520. United Nations Scientific Committee on the Effects of Atomic Radiation. Sources and Effects of Ionizing Radiation (2008 Report to the General Assembly, v. II with Annexes); Annexes D and E. New York: United Nations (2010).

521. Worgul, B.V. (2007) Cataracts among Chernobyl Clean-up Workers: Implications Regarding Permissible Eye Exposures, Radiat. Res. / B.V. Worgul, Y.I. Kundiyeu, N.M. Sergiyenko et al. – 2007. – pp. 167 (2): 233–243.

Коротко об авторах



ОСИПЕНКО Евгений Владиславович – заместитель декана по научной работе факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» (г. Гомель, Республика Беларусь), кан. пед. наук.

Научно-исследовательская работа: автор и соавтор более 120 научных работ, в том числе 3 монографий, статей, компьютерного программного обеспечения, осуществляющего педагогический мониторинг физического состояния и умственной работоспособности школьников и студентов, практических рекомендаций, используемых в образовательном процессе учреждений общего среднего и высшего образования г. Гомеля и области, Российской Федерации и Украины, детских оздоровительных лагерей Гомельской области (РБ).

E-mail: eosipenko_2009@mail.ru



СЕВДАЛЕВ Сергей Владимирович – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кандидат педагогических наук, доцент, г. Гомель, Республика Беларусь.

Основными направлениями научной деятельности являются разработка новых технологий по воспитанию и формированию физического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС, а также контроль и управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов.

Автор и соавтор более 150 научно-методической работ, среди них 4 монографии.

E-mail: sevdalev@mail.ru

Приложение А

Подвижные игры в помещении

«Золотые ворота»

Играют от 6 до 20 человек. Выбирают двух игроков посильнее. Они отходят в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной», встают друг к другу лицом, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». При этом они могут петь свои любимые песни. Когда через «ворота» проходит последний из игроков, они «закрываются»: опускаются поднятые руки. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы встать: «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади выбранного игрока. Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки.

«Заводила»

Наиболее удобное количество участников – 10–20 человек.

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы – показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторять остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить пальчиком и так далее. Водящего зовут в круг, и он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же командует игроками. Заводила должен менять движение незаметно, выбирая момент, когда водящий на него не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями.

«Ручеек»

Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук образуется длинный коридор. Тот, кто остается без пары, играет роль «ручейка». «Ручеек», проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка».

«Четыре стихии»

Играющие стоят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что если он скажет слово «земля» – все руки вниз, если слово «вода» – руки на пояс, «воздух» – руки к плечам, «огонь» – руки вперед. Кто ошибается, считается проигравшим.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы: меньшая (примерно 1/3 играющих) образует круг – «мышеловку», остальные, «мыши», находятся за кругом. Играющие – «мышеловка» – берутся за руки, поднимают руки вверх, образуя воротца. «Мыши» начинают вбегать в «мышеловку» и выбегать из нее. Дети, образующие «мышеловку», произносят слова:

*Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть!
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут. Вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до Вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!*

При последних словах дети опускают руки, «мышеловка» «захлопывается». Не успевшие выбежать из круга считаются пойманными и встают в круг в «мышеловку».

«Узнай по голосу»

Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга и закрывает глаза. Дети идут по кругу и говорят:

*Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты, Наташа (Нина), отгадай,
Кто позвал тебя, узнай.*

С окончанием этих слов дети останавливаются. Педагог показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если он отгадал, открывает глаза и меняется с играющим местами. Игра продолжается. Дети идут по кругу в другую сторону.

«Снежинка»

Из кусочков ваты делается снежинка. По сигналу проводящего необходимо дуть на снежинку, стараясь как можно дольше удерживать ее в воздухе. Следить за дозировкой проведения игры, не допускать гипервентиляции.

«Часовой»

Один из детей – «часовой» – садится на пол в центре круга. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят за границей круга. Педагог показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к «часовому». Услышав шаги или шорох, «часовой» должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местом с идущим. Если нет, то движение продолжается. Побеждает тот, кто сумеет войти в круг.

«Коршун и наседка»

В игре участвуют 8–10 детей. Одного из играющих выбирают «коршуном», другого – «наседкой», остальные – «цыплята». Они становятся за «наседкой», образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо «коршуна». По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать «цыпленка», стоящего последним в колонне. «Наседка», вытягивая руки в стороны, не дает «коршуну» схватить «цыпленка». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и быстро двигаются за «наседкой».

Примечание: нельзя разрывать сцепление в колонне; нельзя держать «коршуна» руками; «пойманный» игрок идет в гнездо «коршуна».

«Ястреб и утки»

Площадку или рекреацию делят на три части: два озера и поле.

«Ястреб» находится на поле. Остальные дети – «утки» – плавают в своих озерах. По сигналу «утки» перелетают из одного озера в другое, а «ястреб» ловит уток. «Ястреб» может ловить уток только в поле. Пойманные «утки» выбывают из игры.

«Море волнуется раз...»

Для игры выбирают «морского царя». Дети хором говорят слова:

*Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три
Морская фигура на месте замри.*

С последними словами дети замирают в той позе, которую они выбрали для того, чтобы изобразить морское животное. «Морской царь» обходит свои владения, и если замечает игрока, который пошевелился, уводит его к себе в «дом».

«Караси и щука»

Половина детей образует круг – «камешки в пруду», расстояние между играющими – два шага. Остальные играющие делятся на «щуку», которая находится за кругом, и «карасей», бегающих внутри круга. По сигналу «щука» быстро вбегает в круг, стараясь поймать «карасей». Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу («камешки»). «Щука» ловит тех, кто не успел встать за «камешек». После 3–4 повторений подсчитывают пойманных «карасей»; дети, изображающие «камешки» и дети, изображающие «карасей», меняются ролями; назначается новая «щука».

«Кот и мыши»

В игре участвуют «кот» и «мыши». «Коту» завязывают глаза и три раза вращают его вокруг собственной оси. Остальные участники игры, «мыши», находясь на безопасном расстоянии от «кота», начинают испытывать его терпение:

*Кот, кот! На чем спишь?
На мосту!
Чего пьешь?
Квас!
Лови мышек – нас!*

И все разбегаются. Задача «кота» – поймать хотя бы одну «мышку». Пойманная «мышка» становится «котом».

Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников

«Ветры дуют на ...»

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на...»ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого ... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Хоровод»

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаться.

С помощью этого задания мы будем напоминать друг другу, что мы единый класс, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны, любим друг друга. От этого упражнения у нас всех должно повыситься настроение.

«Сочиним историю»

Ход игры: Ведущий «Начинаем историю: Жили–были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается.

«Печатная машинка»

Ход игры: «Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в классе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения». Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова («В – л – е – с – у ...»). В конце слова – все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую

букву, второй – вторую и так далее. Не забывайте о знаках препинания. В конце игры подвести итоги.

«Волшебное слово»

Ход игры: Ведущий напоминает участникам о важности некоторых «волшебных слов» и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный. Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

Части моего «Я»

Материалы: Бумага, фломастеры.

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (удивление, страх, радость, грусть и др.) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирает рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

«Паровозик»

Ход игры: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

«Игра – тренинг Таможня»

Ход игры: Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка). Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя булавку, после чего выпускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «Кто из них, провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

«Ассоциации»

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток,
- на какое время года,
- на какую погоду,
- на какой день недели,
- на какой цвет радуги и так далее.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

«Приветствие»

Ход игры: обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренне выражаем свои чувства, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. «Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека».

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

«Список чувств»

Материалы: бумага, ручки.

Ход игры: Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 2–3 минуты.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

«Монстр»

Ход игры: Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у вашего чучела другие».

Ведущий записывает, что назвали участники, сам называет одну или несколько черт чучела. После того, как все участники высказались, ведущий показывает, что записал, а дети говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

«Я не такой, как все, и все мы разные»

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия «радости». Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

«Мой портрет в лучах солнца»

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

«Продолжить»

Ход игры: детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда ...

Мне грустно, когда ...

Я сержусь, когда ...

Я боюсь, когда ...

Я чувствую себя смелым, когда ...

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

«Благодарность без слов»

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

- что чувствовал, выполняя это упражнение;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

Приложение Б

Подвижные игры на улице

«Салки»

Игра может проводиться детьми всех возрастов. Число участников – от 3 до 40 человек.

По считалке выбирают одного водящего – «салку». Условно устанавливаются границы площадки игры. Все разбегаются в пределах данной площадки. Водящий объявляет: «Я – салка!» – и начинает ловить играющих. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я – салка!». Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

«Гуси-лебеди»

На одной стороне площадки проводят линию, отделяющую «гусятник», на другой стороне – линию, за которой находится «пастбище». Из играющих выбирают «пастуха» и «волка». Остальные – «гуси» и «лебеди». Они становятся в ряд в «гусятнике». «Пастух» располагается сбоку от «гусей», «волк» – посередине площадки. «Пастух» говорит:

*Гуси-лебеди, гулять,
Пока волка не видать!*

Все «гуси» и «лебеди» летят на пастбище, подражая птицам. Как только «пастух» скажет:

*Гуси-лебеди, домой,
Серый волк под горой!*

Они убегают с пастбища в «гусятник», в «волк» ловит их до линии их «гусятника». Повторив игру несколько раз, водящего меняют.

«Охотники и утки»

В этой игре могут участвовать от 6 до 40 человек. Играть могут дети 9–10 лет. Для игры нужен мяч среднего размера.

На площадке чертят большой круг диаметром 6–10 м. Если играют в узком зале, то рекомендуют начертить две линии на расстоянии 6–8 м одна от другой, образовав прямоугольник, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими – начерченные линии.

Играющие делятся на две команды – «охотников и уток».

«Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись на две группы. У одного из «охотников» в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике. «Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» увертываются от мяча, бегают и прыгают внутри круга. Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки». Затем команды меняются местами.

«Вышибалы»

Играют дети 8–10 лет. Для игры необходим мяч небольших размеров.

Перед началом игры необходимо разметить поле длиной 10–12 м, шириной 5–6 м. Выбираются двое водящих. Каждый из них располагается за пределами поля на противоположных его концах. Остальные игроки располагаются на поле.

Задача водящих – осалить мячом игроков. Если водящий попал в игрока мячом, то игрок выбывает из игры. Если игрок сумеет поймать мяч, то ему в зачет пойдет очко («свеча»). Это очко он может использовать на свое усмотрение: либо отдать товарищу, выбывшему из игры, и вернуть его в игру, либо сохранить для себя на тот случай, если самого осалит мячом. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут выбиты с поля.

«Построй фигуру»

Играющие делятся на несколько команд с равным количеством игроков. Педагог начинает задавать командам различные задания, например, построить букву М, треугольник, цифру 5 и так далее. Игроки в команде должны как можно быстрее выполнить задание.

«Борьба за флажки»

В игре участвуют две команды, количество участников которых может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком и так далее.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут уворачиваться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники – в пределах крепости.

«Два мороза»

Играющие расположены на одной половине площадки. Они выбирают два мороза, которые находятся в центре. Чертятся две линии на расстоянии 3-х метров друг от друга. Между линиями располагаются два мороза, где они охотятся на остальных играющих.

По сигналу руководителя произносятся слова: –

«Мы два брата молодые,
Два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: –

«Я мороз – Красный нос».

Другой: –

«Я мороз – Синий нос».

Вместе: –

«Кто из вас решится,
В путь дороженьку пуститься?»

Все ребята отвечают: –

«Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!».

После этих слов играющие перебегают на другую сторону площадки. «Морозы» ловят и замораживают играющих. Затем игра продолжается при перебежке на другую сторону площадки.

При игре можно использовать различное передвижение играющих – бегом, прыжками, в приседе и т.д.

«Удочка»

Обыграем ее, как Волк на рыбалке. Педагог вращает «удочку» (скакалку), дети перепрыгивают, зацепившийся выбывает временно из игры. При двух-трех выбывших детей игра останавливается, волк (педагог) подходит к речке (к детям) и проверяет, есть ли там еще рыба. Дети выполняют поверхностное дыхание, то есть дышат тихо. Громко дышащие дети выбывают из игры. Если дыхание было спокойным, игра начинается заново, т.е. те, кто выбыл возвращаются на место (их выручили тихим дыханием), волк остался без рыбы и снова вышел на рыбалку.

«Тараканчик»

Выбирается первый «тараканчик», который начинает игру, догоняя различным способом остальных игроков. Тот, кого он запятнал, тоже становится «тараканчиком» и вместе они продолжают игру, и так до тех пор, пока не останется один игрок, который становится ведущим. Во время игры по сигналу педагога «тараканчики» замирают и тихо дышат. Тот, кто не справляется, выбывает на одну игру для отдыха.

«Волк и зайцы»

Применяется на полянке. Резвятся зайцы (прыгают, бегают, скачут). По сигналу выходит волк (можно выбрать из играющих детей либо сам педагог), зайцы принимают положение – упор присев, замирают и тихо дышат. Волк обходит все «норы» (подходит к детям) и слушает, в какой норе есть заяц (тот, кто громко, либо ртом дышит). Попавшийся заяц выходит для отдыха на одну игру.

«Велосипедисты»

Сюжетная игра-разминка с применением дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко. После долгой зимы достаем из кладовой велосипед. Сначала сдуваем с него пыль. Выполняется удлиненный выдох на воображаемый велосипед. После двух-трех выдохов «надышавшись пылью с велосипеда» выполняем выдох откашливанием 2–3 раза. «Садимся» на велосипед – в упоре сидя сзади выполняем дыхательные упражнения по Стрельниковой, подтягивая по очереди колени к груди (предварительно покрутив педали), затем, подтягивая оба колена (поднимаем ноги от воображаемых собак, которые бегут за велосипедом).

Подъезжаем к речке, строим мост – выполняем мостик – при этом делаем паузы в дыхании, с плохо выполненного мостика велосипедист свалится в речку.

Мимо поста ГАИ едем очень тихо, дышим по К.П. Бутейко – тихо и незаметно. Историю можно продолжать в зависимости от фантазии педагога.

«День-ночь»

Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1–2 м. Одна команда – «День», другая – «Ночь». У каждой

команды на своей стороне площадки – «дом» на расстоянии 10–20 м от середины площадки. Педагог, стоя сбоку, называет одну из команд – ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию «дома», игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Затем все встают на прежние места и игра повторяется.

Можно изменять исходные положения в игре (например, сидя, лежа и так далее).

«Ладшки»

Дети встают парами лицом друг к другу. Проговаривая текст стихотворения: «Вот игра у нас какая хлоп ладошка, хлоп другая. Правой правую ладошку мы похлопаем немножко, а потом ладошкой левой ты хлопки по-громче делай» выполняют одновременно в паре хлопки руками. Хлопки выполняются в соответствии с текстом стихотворения.

«Скакалка»

Игры со скакалкой заключаются в последовательном безошибочном выполнении определенного набора движений. Например, пять прыжков надо совершить на правой ноге, затем пять на левой, затем в прыжке развернуться на 180 и так далее. Участники могут выполнять одну или несколько «классических» схем, или продемонстрировать личную. В последнем случае сложность схемы влияет на определение победителя. Если игрок ошибается, то прыгает следующий по очереди.

«Совушка»

Из числа играющих выбирается «Совушка». Остальные жучки (ж-ж-ж), мухи (з-з-з), пчелы (ж-ж-ж) и другие. По команде ведущего: «День наступает – все оживает», насекомые перемещаются по площадке, издавая характерные звуки. Совушка в это время спит. По команде: «Ночь наступает – все замирает», насекомые останавливаются и стоят неподвижно, а Совушка вылетает на охоту. Зашевелившегося она уводит к себе. Игра продолжается.

Варианты: а) насекомые во время остановки задерживают дыхание (стоят в позе «аиста», на носках, «ласточкой»); б) во время

остановки, если не видит Совушка, можно менять положение тела;
в) пойманные становятся Совушками и вместе вылетают на охоту.

«Прыжки по полоскам»

Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Одна группа делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и так далее. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. Ширина полосок постепенно увеличивается. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую – два очка и так далее. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию воспитателя ГПД (чтобы никто не видел) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «Ку-ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (скамейка, бордюр). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насести и удержаться на нем.

«Колдун»

Из числа играющих выбирается колдун, который догоняет играющих и их осаливает («заколдовывает»). «Заколдованный» встает в и. п. – широкая стойка, руки в стороны и говорит: «Расколдуйте меня, вороного коня». Чтобы его расколдовать, необходимо любому игроку пролезть у него между ног.

Варианты: а) выбирается два колдуна; б) другой способ расколдовывания.

Необходимо строго контролировать время игры (активная часть игры не более 20 сек), не допуская переутомления детей. В паузах дыхательные упражнения с элементами релаксации.

«Вороны»

Дети делятся на три группы. Первая группа детей изображает елочку. Они становятся в круг и опустив руки говорят: «Как под елочкой зеленой, скачут, каркают вороны». Вторая группа детей изображает ворон, дети прыгают в круг и каркают. Первая группа говорит: «Из-за корки поругались, во все горло раскричались. Вот собаки прибегают и вороны улетают». В круг вбегают третья группа детей, изображая собак (рычат «р-р-р») и гонятся за воронами, которые улетают со звуком «кар-кар» в свое гнездо (заранее отведенное место).

«Морская фигура»

Выбирается – «царь морей». Играющие произносят слова и медленно передвигаются по площадке: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». После произнесения последнего слова играющие останавливаются и стоят неподвижно. Царь смотрит на фигуры и отмечает самые красивые. Затем игра повторяется.

Варианты: 1) во время остановки – задержка дыхания; 2) дети принимают фигуры на определенную тему – спортсмены, звери, птицы.

«Резиночка»

В игре используется обычная резинка, связанная за концы в кольцо. Резинка натягивается между ногами двух играющих, третий выполняет прыжки. Играют, как правило, втроем или вчетвером. Если меньше, то используют любые подручные средства (пенек, забор, столб), натягивая резиночку между ними. Бывает 6 высот-уровней сложности: по щиколотку, по колено, по бедра, до талии, до груди, до шеи. Цель игры – выполнить определенную комбинацию прыжков. Игрок, безошибочно выполнивший комбинацию на одной высоте, переходит к другой. В случае ошибки он меняется местами со «столбом». При игре втроем играют каждый сам за себя, вчетвером

– две команды. Прыгают, пока не ошибутся. Игра начинается с самых простых прыжков и постепенно усложняется. Каждая комбинация прыжков отрабатывается на всех высотах. Количество прыжков определяется возрастом участников по количеству лет. Каждая фигура в комбинации носила свое название: «карандаш», «березка», «тяпы» итак далее.

«Церамок»

Играющие выбирают водящего. Рисуют теремки, где они располагаются. Водящий подбрасывает мяч вверх, играющие должны поменяться теремками. Водящий, ловя мяч, может его бросить в игрока, который находится вне теремка.

Броски водящий выполняет в ноги играющему. После попадания в играющего, водящий становится играющим, а играющий – водящий. Игра продолжается. При игре можно использовать различные виды метаний: одной рукой от плеча, одной рукой сверху и снизу, двумя руками сверху и снизу.

«Змяя»

Играющие строятся в колонну по одному. Берутся за пояс того, кто стоит впереди. Вся колонна – «змяя», первый в колонне – «голова», последний «хвост».

По сигналу педагога «голова» должна поймать «хвост», который от него удирает. «Голова», которая поймала «хвост», переходит в конец колонны, и игра начинается вновь.

«Іванка»

Для игры необходима кукла (Иванка) или любой другой предмет (например, мяч, кубик).

На земле рисуют круг диаметром 5–6 м. Это «лес». В середине его очерчивается квадрат со стороной около 1 м – «дом лесовика» (ведьмы). Сюда сажают (кладут) Иванку. Затем выбирают лесовика (водящего). Остальные – «лебеди». Залетая в лес, лебеди стараются схватить Иванку и унести оттуда. Лесовик веточкой (или рукой) стремится осалить лебедей. До кого он дотронется, тот выбывает из игры. Лебедь, которому удастся вынести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Она может быть закончена (по желанию), когда проводится очередная смена лесовика или когда лесовик выведет из игры всех лебедей.

Лесовик не имеет права выходить из леса и подходить к своему дому ближе 1 шага. Если лебедю удастся схватить Иванку, но водящий осалит его в пределах леса, то лебедь выбывает из игры, а Иванку возвращают на прежнее место – в дом.

«Золата»

Играющие садятся в ряд и держат руки перед собой ладонями вместе. Ведущий проходит вдоль ряда и говорит:

- Вот по кругу я иду
- Золото я всем кладу,
- Руки крепко вы держите,
- Но смотрите, не глядите!

Незаметно прячет золото в руках кого-нибудь из игроков. Потом он отходит на 5–6 шагов и кричит: «Золото, ко мне!».

Тот, у кого спрятано «золото», должен вскочить и бежать к ведущему. Но все внимательно следят один за другим и стараются задержать игрока с «золотом». Если ему не удастся выбежать из ряда, игра начинается сначала, если же удастся, - он становится ведущим, а ведущий занимает его место. Игра продолжается. Играющие не должны подавать вида, что «золото» у них есть. В качестве «золота» в игре используют монету, пуговицу и так далее.

«Конікі»

На расстоянии 2 м от стены обозначены стойла (в метре друг от друга). Их должно быть на 2–3 меньше, чем играющих. Играющие стоят по кругу правым или левым боком к центру, изображая лошадок. Инсценируется выездка спортивных лошадей. По команде «Шаг коня» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими до ладоней (руки согнуты в локтях). Команда «Поворот» – и лошадки поворачиваются кругом, продолжая движение в противоположном направлении. Команда «Рысью» – лошадки бегут; «Шаг коня» – снова идут. Так повторяется 2–3 раза. По команде «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без стойла проигрывают.

«Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу учителя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. После того, как ведущий выбрал лису, она с закрытыми глазами встает в центре круга, дети же идут, взявшись за руки, по кругу и говорят:

Мы по кругу идем,
Мы лисичку зовем,
Пусть глаза не открывает,
Нас по голосу узнает!

Затем дети останавливаются и кто-либо из них, по указанию ведущего, спрашивает: «Хитрая лиса, где ты?». После чего стоящий в кругу должен, не открывая глаз назвать имя того, кто задал вопрос, после правильного ответа лисы все разбегаются, а лисичка их ловит и уводит к себе (уже с открытыми глазами). Подсчитывается количество пойманных лисой. Обратить внимание на то, что лиса не хватается за рукава и футболки, а касается рукой, но тот, кого коснулись рукой, уже не должен убежать, а следует за лисой в ее логово.

Активная часть игры не должна превышать 30 секунд. Во время выбора лисы дети произносят на выдохе различные звуки.

«Кацяняткі-дзіцяняткі»

На земле (полу) чертят линию – улицу, метрах в шести-восьми перед ней – круг (дом). После этого выбирается кошка. Она заходит в дом, играющие – котятки, подходят к ней на расстояние двух шагов, и кошка спрашивает: «Котятки-ребятки, вы где были?».

Последующий разговор может проходить, например, так:

Котята. В саду!

Кошка. А что там делали?

Котята. Цветы рвали!

Кошка. А где ж эти цветы?

Количество вопросов и ответов зависит от фантазии и сообразительности играющих. Котята могут давать несколько ответов, но кошка выбирает один и в зависимости от его содержания задает новый вопрос. Как только котята при ответе допустят паузу, кошка кричит: «Ах вы обманщики!» – и старается поймать кого-либо

из них. Чтобы спастись, котята должны убежать на улицу, то есть стать на линию, взявшись за руки. Того, кого кошка поймает, она уводит в дом. Спустя некоторое время к дому подходят остальные котята, и все начинается сначала.

Игра продолжается, пока кошка не отведет в дом всех котят.

Кошка может начать ловить котят не только тогда, когда они замешкаются, но и в случае неправдоподобного ответа. Если кошка никого не догонит, то уводит в дом того, кто стал на линию последним.

«Стоп»

На расстоянии 10–16 шагов (если будет очень легко, можно увеличить дистанцию) от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки обозначается кружком (диаметром 2–3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». При этих словах все играющие продвигаются по направлению к водящему.

Как только водящий произнес слово «стоп», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается лицом к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и так далее. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда.

Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

«Запрещенное движение»

Воспитатель предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено ставить руки на пояс, воспитатель начинает делать разные движения, а все играющие внимательно выполняют их. Неожиданно воспитатель выполняет запрещенное движение. Тот

из играющих, кто ошибается и выполняет его, делает шаг вперед (или назад) и продолжает игру.

Эта игра хороша тем, что в ней можно отрабатывать любые движения: от простых до сложных.

«Пауки и мухи»

Из числа играющих выбирается паук, остальные – мухи. Мухи летают по площадке со звуком «з-з-з». По команде: «Паук» – мухи «замирают», а паук выходит на охоту. Зашевелившегося он уводит к себе. По команде: «Мухи», паук уходит, а мухи продолжают летать.

Вариант: мухи, «замирая», должны задерживать дыхание.

Время полета мух – до 20-30 секунд, пауза не более 10 секунд.

Подвижные игры с дыхательными упражнениями

Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. И.п. — основная стойка. Как пытит тесто? «пых-пых-пых...»
2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»
3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»
4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»
5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»
6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...»
7. И.п. — лежа на спине на полу, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища.
8. И.п. — сидя на полу, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, произнося в конце «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.
9. Ходьба.
2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Приложение В

Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня (для учащихся 2-4 классов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-оздоровительные занятия являются организованной формой активного отдыха младших школьников после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности детей. Они имеют общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение, решают задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся.

Целью физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня является содействие формированию физической культуры детей младшего школьного возраста и их оздоровлению с учетом возрастных особенностей.

Достижение указанной цели осуществляется решением ряда задач, которые, с учетом социокультурных и экологических условий проживания в г. Гомеле и Гомельской области, могут быть разделены на общие и специфические. *Общими задачами*, решаемыми во время спортивного часа, являются: 1) содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей; 2) продолжать формировать физкультурные знания; 3) совершенствовать двигательные умения и навыки, способы физической деятельности; 4) продолжать развивать физические качества; 5) содействовать формированию потребностно-мотивационной сферы физической культуры младших школьников. *Специфической задачей* физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа является задача по преимущественному развитию аэробной выносливости у детей младшего школьного возраста.

Эти задачи должны ежедневно решаться во время физкультурно-оздоровительных занятий в форме «Спортивного часа», являющегося одной из основных форм организации физического воспитания младших школьников в группах продленного дня.

Средствами физического воспитания младших школьников, применяемыми на физкультурно-оздоровительных занятиях во время спортивного часа, являются: строевые упражнения,

общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега в форме игровых заданий, игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности, подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, игры на внимание и осанку, упражнения на растягивание.

Материал программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа распределен по следующим разделам:

- знания;
- умения, навыки, способы деятельности;
- развитие двигательных способностей.

Темы раздела **«Знания»** планируются к освоению на физкультурно-оздоровительных занятиях в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3–5 минут) рассказов, бесед.

Раздел **«Умения, навыки, способы деятельности»** включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, передвижение на лыжах.

Содержание раздела **«Развитие двигательных способностей»** включает в себя подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости, элементы спортивных и подвижных игр, примерный перечень домашних заданий для учащихся.

Каждое физкультурно-оздоровительное занятие должно проводиться в игровой форме, для чего необходимо заранее планировать игровую деятельность учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры должны оказывать помощь воспитателю в организации и проведении занятий, а также судействе подвижных и спортивных игр.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от двигательной активности, оказывают помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также выполняют непротивопоказанные индивидуальные задания под контролем воспитателя.

В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся 2-3 классов содержание физкультурно-оздоровительных

занятий во время спортивного часа для младших школьников тесно связано с содержанием уроков физической культуры и здоровья.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к учащимся, оканчивающим 2 класс

Учащиеся должны *знать и соблюдать*:

- требования к правильной осанке, правила дыхания;
- требования к режиму дня школьника;
- требования, предъявляемые к здоровому образу жизни.

Учащиеся должны *знать и уметь правильно выполнять*:

- игровые задания и строевые упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Учащиеся должны *уметь*:

- играть в разученные подвижные и народные игры;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- правильно выполнять тестовые упражнения.

Требования к учащимся, оканчивающим 3 класс

Учащиеся должны *знать и соблюдать*:

- гигиенические требования к одежде;
- требования к правильной осанке, правила дыхания;
- требования, предъявляемые к здоровому образу жизни;
- двигательный режим с учетом своего возраста и пола.

Учащиеся должны *знать и уметь правильно выполнять*:

- игровые задания и строевые упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- подвижные и народные игры;
- тестовые упражнения.

Учащиеся должны *уметь*:

- играть, в том числе и самостоятельно, в изученные подвижные и народные игры;
- правильно распределять свои силы в беге на заданное время;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- правильно выполнять тестовые упражнения с индивидуально максимальным результатом.

Требования к учащимся, оканчивающим 4 класс

Учащиеся должны *знать и соблюдать*:

- гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;

- требования к правильной осанке, правила дыхания;
- требования, предъявляемые к здоровому образу жизни;
- двигательный режим с учетом своего возраста и пола.

Учащиеся должны *знать и уметь правильно выполнять*:

- игровые задания и строевые упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- подвижные и народные игры;
- тестовые упражнения.

Учащиеся должны *уметь*:

- поддерживать правильную осанку во время самоподготовки, в быту и во время занятий физическими упражнениями;
- самостоятельно выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с инвентарем (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка);
- играть, в том числе и самостоятельно, в изученные подвижные и народные игры;
- правильно распределять свои силы в беге на заданное время;
- технически правильно выполнять тестовые упражнения с индивидуально максимальным результатом.

Примерное тематическое планирование учебного материала для учащихся 2 классов (172 часа)

Раздел, тема учебного материала	Количество часов
Знания ¹ (в процессе занятий)	6
Гигиенические знания и здоровый образ жизни	3
Правила подвижных игр	3
Умения, навыки, способы деятельности ²	37
Общеразвивающие упражнения	12
Игровые задания и строевые упражнения	8
Упражнения на растягивание	7
Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников	10
Развитие двигательных способностей ³	129
Подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости	+
Элементы спортивных и подвижных игр	+
Домашние задания ⁴	+
Всего	172

^{1, 2, 3} Темы разделов «Знания», «Умения, навыки, способы деятельности», «Развитие двигательных способностей» проходятся ежедневно с младшими школьниками.

⁴ Количество часов не регламентируется.

+ - используется.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания

Гигиенические знания и здоровый образ жизни. Значение утренней гигиенической гимнастики и прогулок на свежем воздухе. Значение дыхательной системы в жизнедеятельности человека. Функции аппарата дыхания. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Правила подвижных игр. Знать правила подвижных (в том числе народных) игр и эстафет, которые проводятся во время спортивного часа.

Умения, навыки, способы деятельности

Общеразвивающие упражнения: комплекс упражнений утренней гимнастики; упражнения для формирования правильной осанки; комплексы физкультминуток и физкультпауз.

Игровые задания и строевые упражнения: «Построй треугольник», «Построй колонну», «Паровоз», «Кто тише», «Будь внимательным», «Построй фигуру», «Быстро в круг», «Ищи своего командира», «Назови свой цвет», «Слушай сигнал», «Светофор», «Ясно и буря», «Солнышко», «Поезд», «Музыкальные змейки», «Попробуй поймай», «Карусель», «Фигуры», «Затейники», «Мы весёлые ребята», «Кто быстрее соберется», «Кто быстрее станет в строй», «Запрещённое движение», «Конники-спортсмены», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Кто как ходит», «Балерина», «Журавлики», «Стоп», «Тишина», «Правильно-неправильно», «Делай, как я», «Товарищ капитан», «Стройные березки», «Карлики-великаны», «Кто быстрее соберется», «По тропинке», «Волк и зайцы», «Весёлые тараканчики», «Удочка», «Кошки-мышки», «Пост ГАИ».

Упражнение на растягивание. Комплексы статических и динамических упражнений.

Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников: «Ветры дуют на...», «Хоровод», «Сочиним историю», «Печатная машинка», «Волшебное слово», «Части моего “Я”», «Паровозик», «Приветствие», «Список чувств», «Монстр», «Продолжить», «Благодарность без слов», «Музыкальный алфавит», «Песенка водички», «Ветер и ветерок», «Гудок океанского лайнера», «Повздыхаем», «Семафор», «Снег кружится», «Полёт самолёта», «Паровозик».

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей у младших школьников на физкультурно-оздоровительных занятиях в условиях группы продленного дня достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Необходимо планировать и осуществлять целенаправленное развитие у детей основных двигательных способностей с акцентированным развитием общей выносливости (мальчики, девочки).

Подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости: «Салки», «Салки с лентой», «Мяч водящему», «Круговая лента», «Свободное месца», «Гарачае месца», «Быстрый лыжник», «Круговая лампа», «Два дома», «Фарбы», «Совушка», «Успей взять», «Свободное место», «Пасадка бульбы», «Воробьи и кошки», «Найди пару», «Не наступи», «Удочка», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый», «Лыжные рельсы», «Встречная эстафета», «Оленьи упряжки», «Салки в парах», «Делай, как я», «Зеркало», «Через кочки и пенечки», «Бег за флажками», «Будь внимательным», «Путешествие на корабле», «Груша», «Пасадка бульбы», «Коршун и наседка», «Парашютисты», «Зайцы в огороде», «Быстро возьми – быстро положи».

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками; подбрасывание резинового (волейбольного) мяча и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через сетку от груди двумя руками, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками;

броски мяча в вертикальную цель. Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Ведение мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг друга правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Домашние задания: ежедневно выполнять во время физкультурно-оздоровительных занятий комплексы гимнастических упражнений (с предметами, без предметов), разученные на уроках физической культуры и здоровья; играть в подвижные игры; прыгать через короткую и длинную скакалки; сгибать и разгибать руки в упоре лежа от скамейки; подтягиваться в висе лежа; выполнять дыхательные упражнения.

Примерное тематическое планирование учебного материала
для учащихся 3 классов (172 часа)

Раздел, тема учебного материала	Количество часов
Знания¹ (в процессе занятий)	6
Гигиенические знания и здоровый образ жизни	3
Правила подвижных игр	3
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
Умения, навыки, способы деятельности²	37
Общеразвивающие упражнения	12
Игровые задания и строевые упражнения	8
Упражнения на растягивание	7
Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников	10
Развитие двигательных способностей³	129
Подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости	+
Элементы спортивных игр	+
Домашние задания ⁴	+
Всего	172

^{1, 2, 3} Темы разделов «Знания», «Умения, навыки, способы деятельности», «Развитие двигательных способностей» проходятся ежедневно с младшими школьниками.

⁴Количество часов не регламентируется.

+ - используется.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания

Гигиенические знания и здоровый образ жизни. Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Анатомическое строение дыхательной системы. Взаимосвязь дыхательной системы с органами и системами человеческого организма. Значение и необходимость правильного дыхания в покое и при выполнении физических упражнений.

Правила подвижных игр. Знать правила подвижных игр, которые проводятся на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Физические упражнения для верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины.

Умения, навыки, способы деятельности

Общеразвивающие упражнения: упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультминуток и физкультпауз.

Игровые задания и строевые упражнения: «Быстро в круг», «Точный поворот», «Перемена мест», «Слушай команду», «Шишки, желуди, орехи», «Орешек», «Следопыты», «Светофор», «Занимай свои места», «Два лагеря», «Построй квадрат», «Музыкальная затейка», «Через кочки и печечки», «Вьюны», «Фигуры», «Салки», «Тройка», «Приглашение», «Мы - физкультурники», «Иголка, нитка, узелок», «Принеси предмет», «Соревнования скороходов», «Что изменилось», «Бег в паре со скакалкой», «Палки под ногами», «Слушай сигнал», «Волк и зайцы», «Весёлые тараканчики», «Удочка», «Кошки-мышки», «Пост ГАИ».

Упражнение на растягивание. Комплексы статических и динамических упражнений.

Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников: «Южный ветер», «Северный ветер», «Ветры дуют на...», «Хоровод», «Сочиним историю», «Печатная машинка», «Волшебное слово», «Части моего “Я”», «Паровозик», «Приветствие», «Список чувств», «Монстр», «Продолжить», «Благодарность без слов», «Сирена», «Неделя», «Стихи», «Дуем в рожок», «Надувайся шарик», «Музыкальный алфавит», «Песенка водички», «Ветер и ветерок», «Гудок океанского лайнера», «Повздыхаем», «Семафор», «Снег кружится», «Полёт самолёта», «Паровозик».

Развитие двигательных способностей

Подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости: «Змяя», «Мяч – капитану», «Быстрый лыжник», «Водное поло», «Составление поезда», «Два дома», «Круговая лапта», «Кто быстрее», «Мурашечка», «Конікі», «Гарачае месца», «На север, запад, юг, восток», «Барада», «Метка», «Перегони мяч», «Птица без гнезда», «Мурашечка», «Вароўка-змейка», «Успей выбежать», «Вартаўнік», «Казіны рог», «Хворы Верабей», «Купец», «Шчупак», «Пастух и волк», «Лиса и куры», «Пустое место», «Пасадка бульбы», «Эстафеты с прыжками», «Очисти сад от камней», «Лыжный поезд», «Встречная эстафета», «Кто дальше проедет», «Волк во рву», «Совушка», «Свободное место», «Передай мяч», «Воробьи и кошки», «Салки в парах», «Удочка», «Два мороза», «Круговая эстафета», «Груша», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Эстафета без палок», «За мной!», «Команда быстроногих», «Бег тройками», «Посадка овощей», «Поезд».

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками; подбрасывание резинового (волейбольного) мяча и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через сетку от груди двумя руками, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча в вертикальную цель. Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Ведение мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча

попеременно правой и левой ногами; ведение ногами одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг друга правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Домашние задания: во время спортивного часа необходимо ежедневно выполнять комплексы гимнастических упражнений (с предметами, без предметов), разученные на уроках физической культуры и здоровья; прыгать через короткую и длинную скакалки; сгибать и разгибать руки в упоре лежа от пола и от скамейки; поднимать туловище из положения лежа на спине; играть в подвижные игры; выполнять дыхательные упражнения.

Примерное тематическое планирование учебного материала
для учащихся 4 классов (172 часа)

Раздел, тема учебного материала	Количество часов
Знания ¹ (в процессе занятий)	6
Гигиенические знания и здоровый образ жизни	3
Правила подвижных игр	3
Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль	
Умения, навыки, способы деятельности ²	37
Общеразвивающие упражнения	12
Игровые задания и строевые упражнения	8
Упражнения на растягивание	7
Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников	10
Развитие двигательных способностей ³	129
Подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости	+
Элементы спортивных игр	+
Домашние задания ⁴	+
Всего	172

^{1, 2, 3} Темы разделов «Знания», «Умения, навыки, способы деятельности», «Развитие двигательных способностей» проходятся ежедневно с младшими школьниками.

⁴Количество часов не регламентируется.

+ - используется.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания

Гигиенические знания и здоровый образ жизни. Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Анатомическое строение дыхательной системы. Взаимосвязь дыхательной системы с органами и системами человеческого организма. Значение и необходимость правильного дыхания в покое и при выполнении физических упражнений.

Правила подвижных игр. Знать правила подвижных игр, которые проводятся на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. Физические упражнения для верхних и нижних конечностей, мышц живота и спины. Показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, частота и глубина дыхания, субъективное чувство усталости.

Умения, навыки, способы деятельности

Общеразвивающие упражнения: упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультминуток и физкультпауз.

Игровые задания и строевые упражнения: «Быстро в круг», «Точный поворот», «Перемена мест», «Слушай сигнал!», «Иголка, нитка, узелок», «Гонка крабов», «Падающая палка», «Орешек», «Следопыты», «Светофор», «Занимай свои места», «Два лагеря», «Построй квадрат», «Музыкальная затейка», «Через кочки и печечки», «Вьюны», «Фигуры», «Салки», «Тройка», «Приглашение», «Мы - физкультурники», «Принеси предмет», «Соревнования скороходов», «Что изменилось», «Бег в паре со скакалкой», «Палки под ногами», «Борода», «Бег сороконожек», «Самолеты», «Белые медведи», «Мышеловка», «Что изменилось».

Упражнение на растягивание. Комплексы статических и динамических упражнений.

Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников: «Южный ветер», «Северный ветер», «Ветры дуют на...», «Хоровод», «Сочиним историю», «Печатная машинка», «Волшебное слово», «Части моего “Я”», «Паровозик», «Приветствие», «Список чувств», «Монстр», «Продолжить», «Благодарность без слов», «Сирена», «Неделя», «Стихи», «Дуем в рожок», «Надувайся шарик», «Музыкальный алфавит», «Песенка водички», «Ветер и ветерок», «Гудок океанского лайнера», «Повздыхаем», «Семафор», «Снег кружится», «Полёт самолёта», «Паровозик».

Развитие двигательных способностей

Подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости: «Змяя», «Мяч – капитану», «Быстрый лыжник», «Водное поло», «Составление поезда», «Два дома», «Круговая лапта», «Кто быстрее», «Мурашечка», «Конікі», «Гарачае месца», «На север, запад, юг, восток», «Барада», «Метка», «Перегони мяч», «Птица без гнезда», «Мурашечка», «Вароўка-змейка», «Успей выбежать», «Вартаўнік», «Казіны рог», «Хворы Верабей», «Купец», «Щчупак», «Пастух и волк», «Лиса и куры», «Пустое место», «Пасадка бульбы», «Эстафеты с прыжками», «Очисти сад от камней», «Лыжный поезд», «Встречная эстафета», «Кто дальше проедет», «Волк во рву», «Совушка», «Свободное место», «Передай мяч», «Воробьи и кошки», «Точный поворот», «Упряжка», «Два дома», «Шире шаг», «Змейка», «Где звенит?», «Пустое место», «Найди флажок», «Салки в парах», «Удочка», «Два мороза», «Круговая эстафета», «Груша», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Эстафета без палок», «За мной!», «Команда быстроногих», «Бег тройками», «Посадка овощей», «Поезд».

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метра; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками; подбрасывание резинового (волейбольного) мяча и ловля его двумя руками с хлопком / поворотом / с отскоком от пола / с одним-двумя шагами в правую и левую стороны; перебрасывание мяча через сетку от груди двумя руками, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с

последующей ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча в вертикальную цель. Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Ведение мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами с ускорением по прямой, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами; ведение ногами одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг друга правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Домашние задания: во время спортивного часа необходимо ежедневно выполнять комплексы гимнастических упражнений (с предметами и без предметов), разученные на уроках физической культуры и здоровья; прыгать через короткую и длинную скакалки; подтягиваться в висе (мальчики) и в висе лежа (девочки); поднимать туловище из положения лежа на спине; сгибать и разгибать руки в упоре лежа от пола (мальчики) и от скамейки (девочки); выполнять дыхательные упражнения.

Приложение Г

Подвижные игры и элементы спортивных игр, рекомендуемые к использованию при проведении спортивного часа в группах продленного дня

1 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками.

Подбрасывание волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Подвижные игры.

Бездомный заяц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Из числа игроков выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные игроки – «зайцы», чертят себе круг и становятся в него. По сигналу руководителя – «раз!» заяц, не имеющий «логова» (бездомный), убегает. На следующий счет – «два!» охотник его догоняет. Бездомный заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, находящийся там, уступает свое место, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотнику удалось догнать зайца и запятнать его, то они меняются ролями. Согласно правилам игры, охотник может ловить зайца только вне логова. Заяц не имеет права пробегать через логово. Если он туда забежал, то должен там остаться.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются играющие, которые ни разу не были пойманы.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во избежание столкновений необходимо исключить резко ”стопорящую“ остановку.

Борода

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие выбирают ведущего, которому связывают руки, но так, чтобы одна кисть была свободна, или он держит одной рукой запястье другой, которой и ловит игроков. Те разбегаются по площадке, а ведущий стремится схватить или лишь коснуться свободными пальцем кого-нибудь из них. Когда это ему удастся, то осаленный сменяет его, то есть становится «бородой». Ведущий не должен расцеплять руки. Ему также не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был «бородой».

Определение победителя

В заключение игры отмечаются те участники, которые не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во время передвижений необходимо избегать столкновений.

Брось за флажок

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи, флажок.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги за линией старта. На расстоянии 8–10 метров от линии старта устанавливается флажок. По сигналу учителя игроки первой шеренги выполняют броски мяча, стараясь забросить его за флажок. Учитель подсчитывает количество участников, перебросивших флажок, дает сигнал, по которому участники, выполнявшие броски, собирают мячи и передают другой команде. То же делают и игроки другой команды.

Определение победителя.

Побеждает команда, в которой большее количество участников забросило мяч за флажок. Можно определять победителя по сумме 3 попыток.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено во время метания находиться в зоне броска, пересекать эту зону;

перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;

запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;

запрещено передавать друг другу мяч броском.

Быстро возьми - быстро положи

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: кубики (кегли), обручи.

Ход игры. Участники игры идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке в маленькие обручи предметами (кубиками, кеглями). По сигналу «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, учитель дает штрафной балл. После этого убирается один обруч, а участники продолжают передвижение с предметом в руке. По сигналу «положи» дети быстро кладут предмет в обруч. Тому, кому не хватило места, получает штрафной балл.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают дети, у которых нет или минимальное количество штрафных баллов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

при недостаточных размерах площадки игру необходимо начинать с передвижения шагом и проводить с выбыванием.

Веревка-змейка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка (скакалка).

Ход игры. Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий

бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее и удержать равновесие. Кому не хватило места – выходит из игры. Повторить 5–7 раз.

Определение победителя

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Волк во рву

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Негде козочке скакать:

Всюду ходит волк, волк.

Он зубами щелк, щелк!

А мы прячемся в кусты.

Прячься, козочка, и ты.

Ты, волчище, погоди,

Как попрячемся – иди!

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–70 см одна от другой. Этот коридор – «ров». Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны – по уже, а с другой – по шире.

Двое водящих – «волки» – становятся во рву; все остальные играющие – «козы» – размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне площадки линией обозначается «пастбище».

По сигналу учителя «Козы, в поле!», козы бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда те перепрыгивают ров.

После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается

пойманной. Козы могут перебежать только по сигналу учителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Определение победителя.

Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек поймали больше коз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения, заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Воробьи и кошки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах зала (площадки), за линиями. Одна команда («Воробьи») идет шеренгой по направлению к другой («Кошки»). Когда до «Кошек» остается 3–5 м, преподаватель подает сигнал (может дать команду «Кошки!» или громко мяукнуть). Тогда «Воробьи» улетают от «Кошек», а «Кошки» стараются их догнать (осалить). Осаленные игроки выбывают из игры. За границей (проведенная черта) салить нельзя. Позже команды могут поменяться ролями.

Определение победителя.

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо располагать одну команду другой на расстоянии не менее 2–4 м;

необходимо начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Встречная эстафета

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: флажки (мячи или эстафетные палочки).

Ход игры. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам, поворачиваются лицом (каждая к своей половине) и отступают назад на условленное расстояние (1040 м) в зависимости от размеров площадки и от задания. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

По сигналу учителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и становятся в конец колонны. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и становятся в конец колонны и т. д. Игра заканчивается, когда последний участник какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Выходить за линии для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет получен флажок. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжать перебежку. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая перебежку раньше и не имеющая штрафных очков или имеющая их меньше.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо располагать одну команду другой на расстоянии не менее 2–4 м;

необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.

Разновидность игры.

Игра проводится с двойными перебежками. Игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

Встречные перебежки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: ленточки двух разных цветов по количеству играющих.

Ход игры. Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки. У каждой группы детей на руках ленточки одного цвета (синие, красные и тому подобное). По команде учителя: «Синие!» («Красные!») – дети с синими (красными) лентами вытягивают руку и ждут, когда бегущие с противоположной стороны участники их команды с синими (красными) ленточками прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку. Определяется время, за которое произошла смена участников команды.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая перебежку быстрее.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо располагать одну команду другой на расстоянии не менее 2–4 м.

Грушка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие берутся за руки, образуя круг, в середине которого становится мальчик или девочка. Это и будет «грушка». Учащиеся ходят вокруг грушки по кругу со словами:

Мы посадим грушку –
Вот, вот!
Пускай наша грушка
Растет, растет!
Вырастай ты, грушка,
Вот такой вышины;
Вырастай ты, грушка,
Вот такой ширины;
Вырастай ты, грушка,
Вырастай в добрый час!
Потанцуй, Марийка,
Покружись ты для нас!
А мы эту грушку
Все щипать будем.
От нашей Марийки
Убегать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне: танцевать, кружиться. На слова «Вот такой вышины» дети поднимают руки вверх, а на слова «Вот такой ширины» разводят их в стороны. Когда произносят: «А мы эту грушку все щипать будем», все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит кого-нибудь. Все игровые действия должны быть четко согласованы со словами.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают участники, которые ни разу не были пойманы.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо во время передвижений избегать столкновений.

Гуси-лебеди

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) проводится линия, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2–3 м. На другой стороне площадки укладываются маты – это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник – это «гуси». За горой чертится кружок – «логово», в котором находятся два «волка».

Учитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!». Гуси проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем учитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!». Гуси бегут к себе в гусятник, пробегая между скамейками – по горной дороге. Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные участники останавливаются, а пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо гусей. Играют два раза, после чего из не пойманных выбирают новых волков. И так игра проводится 2–3 раза, после чего отмечают ни разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей. Побеждают гуси, которые ни разу не были пойманными, и волки, сумевшие поймать большее количество гусей.

Волки ловят гусей до гусятника. Волки могут ловить гусей только после слов за дальней горой. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

Определение победителя.

Игра проводится 2–3 раза, после чего отмечаются гуси, которые ни разу не были пойманными, и волки, сумевшие поймать большее количество гусей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
волкам запрещено прыгать через скамейки или бежать по ним.

Два Мороза

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10–20 м линиями отмечают «дом» и «школу». Выбираются два водящих – «Морозы», а остальные играющие – ребята. Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки – «на улице» стоят два «Мороза». «Морозы» обращаются к ребятам со словами:

Мы – два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я – Мороз Красный Нос,
Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь–дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за линию на другой стороне). Морозы ловят и замораживают перебегающих участников. Осаленные тут же останавливаются и стоят на месте, где их заморозил «Мороз». Затем «Морозы» опять обращаются к детям с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам.

«Морозы» опять замораживают ребят и тем самым мешают им выручать замороженных. После двух перебежек выбирают новых «Морозов» из непоиманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих меняют 3–4 раза. Нельзя бежать обратно в дом и задерживаться в доме. В обоих случаях игрок считается пойманным. Пойманный остается на том месте, где его поймали – заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

Определение победителя.

В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся ”Морозам“ ни разу, а также лучшая пара водящих.

Двенадцать палочек

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: палочки, дощечка, брусок.

Ход игры. Водящего выбирают с помощью считалки:

Дождик, дождик, поливай -

Будет хлеба каравай,

Будут булки, будут сушки,

Будут вкусные ватрушки.

Бегал заяц по болоту,

Он искал себе работу,

Да работы не нашел,

Сам заплакал и пошел.

Дощечку кладут на брусок (толстую палку) так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На конец дощечки, лежащей на земле, кладут 12 палочек. Выбирается водящий. Он становится у дощечки и ударяет ногой по ее свободному концу, и все палочки разлетаются в разные стороны. Водящий быстро начинает их собирать, а остальные играющие быстро прячутся в разных местах, пока водящий собирает палочки. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найдя кого-либо, он называет его по имени и тот обязан выйти из укрытия. Водящий не имеет права подглядывать, когда все прячутся. Если замеченный водящим игрок назван неправильно, то он остается на месте до тех пор, пока водящий не назовет правильно его имя.

Спрятавшийся, но не найденный игрок, может незаметно для водящего подбежать к дощечке, ударить ногой по ней со словами: «Двенадцать палочек летят!». Палочки разлетаются, и водящий должен опять собирать их, а все играющие, ранее найденные им, снова прячутся.

Водящий водит до тех пор, пока не найдет всех. В следующую игру водящим становится тот, кто был найден первым. Если водящему не удастся долго найти всех спрятавшихся, то можно выбрать другого водящего.

Определение победителя.

В конце игры отмечают ребята, которых не удалось найти водящим, а так же водящие, справившиеся с заданием быстрее всех.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

дощечку с палочками необходимо расположить на безопасном расстоянии от участников игры.

Делай, как я

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Выбирается водящий. Участники игры встают вокруг него полукругом. Водящий выполняет различные движения, а игрокам нужно в точности их повторить. Водящий может поднимать руки, приседать, прыгать, выполнять танцевальные движения и др. Те игроки, которые ошибаются, сменяют водящего, при этом он сам выбирает себе замену. Игра может длиться до тех пор, пока дети не потеряют к ней интерес.

Определение победителя

Побеждает тот, кто допустил меньше ошибок при выполнении упражнений на протяжении всей игры.

День и ночь

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Учащиеся делятся на две команды, которые становятся на середину площадки (вдоль средней линии) спиной друг к другу на расстоянии 2–3 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10–12 м) находится «дом». Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой «дом», а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы команды вызывались не по очереди, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом учитель, чтобы отвлечь внимание, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки, строевые упражнения и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков осалено в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Игроков разрешается салить только до черты дома. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и любого другого соперника.

Определение победителя.

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

во время передвижений необходимо соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений.

Догони мяч

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Играющие образуют круг, размыкаются на расстояние вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего:

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука. Что это за штука?

Хвать, хвать!

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить.

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три – беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым водящим, выбранным с помощью той же считалки.

Определение победителя.

Победителем становится тот, кому большее количество раз удалось догнать мяч.

Догони свою пару

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Играющие делятся по парам и встают на одной из сторон площадки: одни впереди, другие сзади (на расстоянии 2-3 шагов). По сигналу учителя первые стараются быстрее перебежать на другую сторону площадки, а вторые их ловят (осаливают), каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 4–5 раз.

Определение победителя.

Победителями становятся те, кому большее количество раз удалось убежать самим и догнать свою пару (суммарно).

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6–8 м, внутренний – 3–4 м. Один водящий – «сторож» – становится в малом круге – в «огороде». Остальные играющие – «зайцы» – размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев – коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3–5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо для игры на открытом воздухе выбирать ровную, не скользкую площадку.

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть

заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5–6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5–6 мин.

Определение победителя.

Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

Затейники

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается «затейником», он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, и все должны повторить его. После 2–3 повторений (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает свои движения, не повторяя уже показанных.

Определение победителя.

Отмечаются учащиеся, выполнявшие задания точнее и затейники, придумавшие более интересные задания.

Зеркало

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: короткие скакалки.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Три Наталки,

Три скакалки –
Не хватает им считалки.

Пусть дадут нам поскакать,
Мы поможем им считать.

Выбирается водящий. Остальные участники со скакалками становятся так, чтобы хорошо его видеть (Удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Водящий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков. Дети должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Водящий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например:

- прыгать, скрестив ноги;
- прыгать, высоко поднимая колени;
- прыгать, приседая при приземлении;
- прыгать, скрещивая и снова разводя руки;
- прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок.

Заранее оговаривают на сколько движений (1–2 или более) можно отстать от водящего.

Определение победителя.

Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок. Можно выявлять победителя и в отдельных упражнениях.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

между участниками необходимо установить безопасную дистанцию;

перед игрой необходимо повторить с учащимися отдельные, наиболее сложные упражнения.

Змея

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый берется руками за пояс впереди стоящего. Первый игрок – это ”голова“, последний – ”хвост“. По сигналу учителя голова старается догнать хвост, который от нее убегает. Если это удастся ей за условленное время, то оба игрока переходят в середину цепочки и игра продолжается. Если же голова не справилась со своей задачей, то переходит только она. Все игроки должны крепко держаться друг за

друга, чтобы змейка не разорвалась. Если хвост или голова оторвались во время игры, то они выходят из колонны.

Определение победителя.

Отмечаются самые ловкие ”головы“ и ”хвосты“.

К своим флажкам!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки разного цвета.

Ход игры. Участники игры делятся на 3—4 команды (по 5-6 человек), каждая из которых образует круг. Играющие берутся за руки и становятся лицом к центру круга, в котором находится игрок с цветным флажком в поднятой вверх руке. По первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию руководителя переходят на другие места. После слов учителя ”К своим флажкам!“ играющие открывают глаза, бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Игрокам нельзя открывать глаза до сигнала ”К своим флажкам!“. Если игрок откроет глаза преждевременно, то его команда проигрывает. Вместо сигнала и при передвижении можно использовать музыкальное сопровождение.

Определение победителя.

Выигрывает команда, которая быстрее построится в свой круг (колонну, шеренгу и т. д. по указанию учителя).

Калим-бам-ба

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Играющие становятся в две шеренги одна напротив другой. Игроки берутся за руки, и между шеренгами происходит разговор:

- Калим-бам-ба! - Зачем слуга?
- Подшить рукава.
- На чьи бока?
- Пятый, жатый (имя) сюда!

Названный игрок бежит к противоположной шеренге и пытается разорвать сцепленные руки игроков команды. Если это ему удастся, он забирает в свою шеренгу одного из игроков команды противника,

если нет, остается сам в шеренге противника. Игроки не должны сами разнимать руки.

Определение победителя.

Победительницей считается та команда, у которой в конце игры будет больше играющих.

Канатоходец

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Висит канат

Натянутый.

Пройди, Андрей,

Сначала ты.

Потом Сергей,

Потом Максим,

Потом Илья,

Потом и я!

На площадке чертят линию длиной 6 метров (сначала линия идет прямо, потом с поворотами и зигзагами). Надо пройти по линии, как по канату. Разрешается держать руки в стороны.

Определение победителя.

Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната».

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

если у ребенка плохо получается, линию необходимо провести около стены, чтобы он мог опираться.

Караси и щука

Место проведения: спортивный зал, площадка

Ход игры. На противоположных сторонах зала (площадки), в 2–3 мот стен, обозначаются дома «карасей». Все «караси» находятся в одном из домов, «щука» – в центре зала. Щука считает: «раз, два три», караси перебегают в другой дом. Щука старается поймать (осалить) как можно больше карасей. Осаленные отходят в отведенное место. Когда будет осалено по 8–10 «карасей», они становятся посередине зала лицом к карасям и, взявшись за руки, образуют «сеть». Теперь караси должны пробежать в другой дом через

сеть (под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Пойманные караси присоединяются к сети. После следующих одной-двух перебежек из игроков, попавшихся щуке, составляется корзина - большой круг, который образуют играющие, взявшись за руки. Теперь караси пробегают через круг. Щука, расположившись по другую сторону круга, догоняет игроков, выбегающих из «корзины». Число карасей, пойманных щукой, увеличивается. Попавшиеся караси могут образовать второй круг. Караси обязаны перебегать как через большой, так и через маленький круг. В дальнейшем игроки, составлявшие корзину, подразделяются на группы по 4–5 человек и, взявшись за руки, образуют маленькие кружочки («затоны») в разных местах площадки. Караси, переплывая пруд, должны побывать в каждом из кружков в той последовательности, которая указана учителем. Щука догоняет перебегающих игроков, бегая между кружками.

Последнее препятствие для карасей – «верша». Игроки, образующие вершу, становятся, взявшись за руки, в два полукруга один напротив другого, оставляя свободный вход в вершу и выход из нее. Крайние в обеих шеренгах не соединяют рук. Щука сторожит выход из верши, стоя в 2–3 шагах от нее. Оставшиеся караси пробегают через вершу, стараются выбежать из нее и достичь противоположной линии. Этой перебежкой игра заканчивается.

Игрокам, выбежавшим за линию (от которой началась перебежка), возвращаться обратно не разрешается. Игроки, образующие сеть («корзину», «двойную корзину», «затоны», «вершу»), не должны задерживать карасей. Караси не имеют права обегать стороной сеть, корзину, двойную корзину, затону и вершу. Щуке запрещается заходить за противоположные линии площадки, а также проникать через сеть, заходить в корзину, затоны и вершу и касаться там карасей. Если щука нарушит это правило, то игроки замыкают ее в круг, и она считается пойманной. Игроки, составляющие сеть, корзину, затоны и вершу, могут поймать щуку, если она слишком близко подойдет к ним. Для этого они имеют право, не сходя с места, закинуть соединенные руки за щуку и замкнуть ее в круг. Если щука поймана, определяется новый водящий, все пойманные игроки становятся опять карасями и игра начинается снова. Если игрок отстанет от своих товарищей при перебежках, то учитель начинает считать. Если до счета «три» игрок не выбежит из препятствия, то считается пойманным.

Определение победителя.

Выигрывают караси, не попавшиеся щуке (или последний пойманный карась). Щуке выигрыш засчитывается в том случае, если она сама до конца игры не попала в сеть, корзину, двойную корзину, затоны или вершу.

Класс, смирно!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнять в том случае, если учитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово «класс» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и так далее. Игра продолжается до 3 мин. Шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Определение победителя.

Побеждают те, кто по окончании игры остались на исходном месте. Вместо шага вперед можно засчитывать штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Ключи

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,
Нам друзей не сосчитать,
А без друга в жизни туго,
Выходи скорей из круга.

Играющие становятся в кружки, начерченные на площадке. Выбирается водящий, который подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к Саше (Серее) постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен успеть занять свободный кружок. Если он долго не может занять место, то может крикнуть: «Нашел ключи!» Все играющие должны при этом поменяться местами, а водящий старается постараться занять свободный круг. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие водящие и игроки.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо избегать столкновений, толчков и ударов.

Кого назвали - тот ловит

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Играющие располагаются по кругу, в центре которого – водящий. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч. Названный ловит мяч и бросает его водящему. Тот, кто не поймал мяч, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются те, кто выполнял задание без ошибок.

Конники-спортсмены

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: бумажные кружки.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре,
Меня грамоте учили:
И читать, и писать,
И на лошади скакать.

На полу раскладываются кружки. Их должно быть меньше числа играющих на два-три. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды:

«Шаг коня» – ученики передвигаются, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» – ученики, повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» – бегут;

«Шаг коня» – переходят на ходьбу;

«По местам!» – все разбегаются, стараясь занять кружок.

Игра повторяется 3–4 раза.

Определение победителя.

Побеждают «всадники», ни разу не оставшиеся без мест.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо раскладывать кружки не ближе 2 м от стен и на таком же расстоянии один от другого.

Краски

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры выбирают «хозяина» и двух «покупателей». Остальные игроки – «краски». Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает первого покупателя, который стучит:

- Тук, тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- За чем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой вперед ладони. С последним хлопком ребенок, изображающий названную краску, убегает, а покупатель его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» Хозяин может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Покупатель прыгает на одной ноге до условленного места. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок. Покупатели меняются по очереди.

Определение победителя.

Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Кто быстрее до флажка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. На середине площадки находятся обручи на расстоянии 1–2 м и более друг от друга, через 15 м находится флажок. Класс делится на две–три равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя необходимо добежать до обруча, продеть его через голову, положить на место, допрыгать на одной ноге до флажка, коснуться его и бегом вернуться к своей колонне, передав эстафету следующему участнику своей команды хлопком по руке.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта.

Разновидность игры.

Напротив линии старта на расстоянии 10–20 метров лежит флажок. Учитель вызывает двух детей, предлагает им встать за линию старта и по сигналу бежать к флажку. Кто добежит до флажка и возьмет его быстрее, тот и победил. Для продолжения игры вызывается следующая пара. Побеждает команда, участники которой завладели флажком большее количество раз.

Кто быстрее докатит обруч

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. Класс делится на три–четыре равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя направляющие начинают катить обручи по дорожке до флажков (расстояние 15–20 м). Объявляется победителем тот, кто первым из них оказался у флажка, а его команда получает одно очко. Затем бегут с обручами вторые, третьи и последующие участники команд.

Определение победителя.

Команда-победительница определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта;
обруч необходимо катить только по своей дорожке.

Кто быстрее

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: кегли (мячи).

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30–40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команды с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится кегля (мяч). Учитель называет произвольно какой-нибудь номер. Участники команд, имеющие этот номер, бегут к кегле, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать. Если игрок с кеглей возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно.

Определение победителя.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта;
запрещено в ходе игры отталкивать соперника, брать кегли до сигнала учителя.

Разновидность игры.

В средней части площадки (зала) чертится коридор шириной 1 м. По обе стороны от него на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу в шеренги (командами) строятся играющие. Перед каждой командой проводится линия. Посередине коридора в одну линию на расстоянии 0,5–1 м друг от друга ставится 8 кеглей (из расчета на 16 играющих). По сигналу учителя играющие, взявшись за руки, выполняют 4 шага польки вперед и 8 шагов спиной назад. Движения повторяются до следующего сигнала. Услышав его, каждый, подбежав к кегле, хватает ее и убегает за линию к своей команде. Команда, собравшая

больше кеглей, получает 1 очко. После этого кегли ставятся на место, и игра повторяется. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Разновидность игры.

Играющие становятся в две или три колонны за линией старта. В 10–15 шагах от линии обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладется по палочке. По команде учителя «Внимание! Марш!» первые игроки в колоннах бегут к своим кружочкам, 3 раза ударяют палочками о землю и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко. Затем так же бегут вторые, третьи и остальные игроки. Постучав палочкой, надо ее оставить в кружочке. Можно вместо постукивания палочками обегать предметы (флажки, городки), поставленные напротив каждой колонны. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Разновидность игры.

Игра проводится по основному описанию, но участники должны пробегать по начерченным дорожкам шириной 30 см, стараясь не наступать на линию. За нарушение этого правила отнимается 0,5 очка.

Разновидность игры.

Игра проводится по основному описанию, но учащиеся на своем пути (с поворотом на середине дистанции) должны дважды сделать три последовательных прыжка ноги вместе в четыре кружка, начерченные на земле, не переступая за окружности, пробежать под вертикально вращаемой веревочкой, не задев ее, не коснуться ни одного из помощников учителя, которые спокойно ходят навстречу друг другу поперек пути перебежек. Игрок, первым пересекший линию финиша и без ошибок выполнивший задания, получает для своей команды 1 очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Разновидность игры.

Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии). По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде одно очко. Затем стартует следующая пара и так далее. Стартовать можно из разных положений. Выигрывает

команда, набравшая больше очков. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

Кто дольше не уронит

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком.

Ход игры. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. По сигналу учителя дети кладут на колено мешочек с песком, поднимают руки в стороны и стараются устоять, не придерживая его рукой и не теряя равновесие. Время игры определяет учитель, например, 30 секунд, 45 секунд, 1 минута и так далее. Тот, кто уронил мешочек, выходит из игры. При повторе игры происходит смена положения ног.

Определение победителей

Побеждают те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную дистанция между участниками игры.

Кто самый меткий

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи для метания.

Ход игры. Участники делятся на четыре отделения и располагаются в одной шеренге. На противоположной стене, в 2 и 3 м от пола, натянуты два шнура. Линия метания – 4 м от стены. По команде учителя одно отделение выходит на линию метания, становится лицом к стене и, разомкнувшись на вытянутые в стороны руки, занимает исходное положение для метания. По команде все отделение одновременно бросает мячи в стену, стараясь попасть между шнурами. По следующей команде метавшие участники собирают мячи и становятся на свое место. На линию метания выходит другое отделение. За каждое попадание в коридор между шнурами участник приносит своему отделению одно очко.

Определение победителей

Выигрывает отделение, набравшее большее количество очков. Можно определить и самого меткого учащегося класса.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо собирать мячи только по команде учителя.

Лес, болото, озеро

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Чертится 4 круга (при проведении игры в зале это могут быть три противоположных его угла, ограниченные линиями). В первый круг (или угол) становятся играющие, а остальные круги получают названия: «лес», «болото», «озеро».

Ведущий называет зверя, птицу, рыбу или любое другое животное (можно договориться называть и растения) и быстро считает до условленного числа. Все бегут, и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы и т. д. (например, в круг, означающий лес, если назван волк, в круг, означающий озеро, если названа щука). Слово «лягушка» позволяет стать в любой круг, поскольку лягушки живут и в озере, и в болоте, и в лесу. Менять круг, в который прибежал, нельзя. Если прибежавший хотя бы одной ногой ступит не в тот круг, то он получает штрафное очко или выбывает из игры (по предварительной договоренности).

Тот, кто не успел добежать до круга или прибежал последним, также получает штрафное очко или выбывает из игры.

Определение победителей

Побеждают те, кто ни разу не ошибся за определенное число туров.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо, чтобы каждый круг имел такой размер, чтобы в нем свободно могли поместиться все играющие.

Ловишки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Если чиж летит к стрижу,

Ты выходишь, я вожу.

Если стриж летит к чижу,

Водишь ты, я выхожу.

Ножки, ножки, бежали по дорожке,

Лугом, лесочком прыгали по кочкам,
Прибежали на лужок, потеряли сапожок.

С помощью считалки выбирается «ловишка», который становится на середину площадки. Учитель считает «Раз, два, три – лови!» – и все разбегаются по площадке. Ловишка старается догнать кого-либо и коснуться его рукой («запятнать»). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будет осалено трое или четверо играющих, выбирается новый ловишка и игра повторяется. Каждый, кого он коснется, становится его помощником. Взявшись за руки вдвоем, затем втроем, вчетвером и так далее, они ловят остальных.

Определение победителей.

Выигрывает последний оставшийся участник игры.

Ловля обезьян

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические скамейки.

Ход игры. Учащиеся делятся на две равные группы – «обезьян» и «ловцов обезьян». Игроки, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются гимнастические стенки. На другой стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы стараются заманить обезьян и поймать их. Ловцы договариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на гимнастические стенки и наблюдают за движением ловцов. Прделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с гимнастических стенок – «деревьев», приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. После слов «Ловцы!» – обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы пытаются поймать тех обезьян, которые не успели залезть на деревья, и уводят их к себе. Игра повторяется два – три раза, затем участники меняются ролями.

Определение победителей

В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо перед игрой напомнить учащимся о способах лазания по гимнастической стенке.

Лягушка и цапля

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: 4 скакалки.

Ход игры. Водящий – «цапля» выбирается с помощью считалки:

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

– Мне? Болотные опушки.

– А еще?

– Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

– Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок. Играющие держат скакалки на высоте не более 25–30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, – «болото». В болоте живут «лягушата», которых изображают остальные играющие, кроме одного, назначенного водящим. Цапля находится в своем «доме», на расстоянии нескольких шагов от болота.

Дети прыгают и веселятся, подражая движениям лягушат, со словами:

Долго мы сидели в иле,
погулять не выходили,
вылезайте из пруда,
выходите все сюда”.

Неожиданно выбегает цапля со словами:

Кто здесь квакает «ква-ква»?

Разбегайтесь кто куда!»

Она идет к болоту, высоко поднимая колени («шаг цапли») и, перешагнув через веревочку, начинает ловить лягушат. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля салит лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и уносит его к себе в дом. Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку убегая из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка.

Определение победителей

Наиболее ловкими лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.

Медведи и пчелы

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические маты.

Ход игры. Дети делятся на две разные по количеству участников группы: одна треть из них – «медведи», остальные – «пчелы». На расстоянии 3–5 м вправо от гимнастической стенки очерчивается зона «лес», а на расстоянии 8–10 м на противоположной стороне – «луг». «Пчелы» помещаются в «улье» – на гимнастической стенке, а «медведи» – в «лесу». По сигналу учителя «Пчелы!» – пчелы улетают на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают в улей и лакомятся медом. По сигналу учителя: «Медведи!» – пчелы летят к улью и жалят медведей (дотрагиваются до них), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, медведи в лес, и игра продолжается. Ужаленный медведь пропускает одну игру. Игра повторяются два – три раза, затем игроки меняются ролями.

Определение победителей

В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо под гимнастическими стенками уложить маты;
запрещено подниматься выше пятой рейки гимнастической стенки;
запрещено спрыгивать с гимнастической стенки.

Меточка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: столбик–метка.

Ход игры. Играющие делятся на две группы и становятся на расстоянии 25 м одна от другой. Посередине между командами ставится столбик, который называется меткой. Затем одна группа вызывает кого-нибудь из игроков другой. Вызванный игрок стремится забежать за метку, а участники противоположной команды стараются его поймать. Если он успевает забежать за метку, то остается в своей группе, если нет, то переходит в противоположную команду. Так играют до тех пор, пока не поймают всех игроков с противоположной группы, за исключением одного. Этому

последнему завязывают глаза, и он идет к противоположной группе с расставленными в стороны руками. Сколько играющих поймает руками, столько и приведет на свою сторону. Теперь все захваченные ловят игроков противоположной группы.

Определение победителей.

В заключение игры отмечают самые ловкие игроки команд.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

когда игрок с завязанными глазами направляется к противоположной команде, столбик-метку необходимо убрать.

Молоко

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети выбирают «кота» и «хозяйку», затем усаживаются (прижав колени к груди и обхватив их руками) в круг на расстоянии полуметра друг от друга. Это кувшинчики с молоком («гладышки»). Хозяйка зовет кота:

- Кис, кис, кис!
- Мяу, мяу! – отвечает «кот».
- Ты где гулял?
- Во дворе.
- А мышку поймал?
- Нет!
- Почему? - спрашивает «хозяйка».
- Молока хочу!
- Выбирай гладышку!

Кот обходит гладышки, дотрагивается до каждой и облизывается.

Хозяйка спрашивает:

- Ну что, выбрал?

Кот подходит к хозяйке и на ухо, чтобы никто не слышал, сообщает имя выбранного им игрока. Хозяйка говорит:

- Если сможешь, бери! – и отворачивается.

Кот снова обходит гладышки, берет каждую за плечи и тихонько толкает влево, говоря: «Не хочу, не хочу, не хочу...»

Дойдя до выбранной гладышки, он говорит: «Хочу!» - и неожиданно толкает гладышку тихонько вправо. Если она упадет (то есть игрок, потеряв равновесие, вынужден будет опереться на руку), то выбывает из игры, а кот снова начинает переговоры с хозяйкой. Если же игрок, которого выбрал кот, успеет среагировать на его

движение и не потеряет равновесия, то кот меняется с ним ролью и игра начинается сначала.

Кот имеет право толкать вправо только того игрока, которого он перед этим назвал хозяйке.

Определение победителей.

В заключение игры отмечают самые ловкие игроки команд.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено сильно толкать игроков.

Мы – веселые ребята

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Против школы новый дом.

В новом доме мы живем.

Мы по лестнице бежим

И считаем этажи.

Раз – этаж,

Два – этаж,

Три, четыре –

Мы в квартире!

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два «дома» на расстоянии 15–20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома.

Если игра проводится на большой площадке, надо ограничить ее с обеих сторон, прочертив линии примерно на расстоянии 8–10 м одна от другой. Водящий, стоя лицом к играющим, громко произносит:

«Раз, два, три!»

Все отвечают ему хором:

Мы – веселые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!

После этого все участники перебегают на противоположную сторону за линию другого дома, а водящий старается их поймать. Те, кого поймал, отходят в сторону. После 2–3 перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные включаются в игру, и все начинается сначала.

Перебегать на другую сторону можно только после слов: «Нас догнать!». Поймать – значит, дотронуться до играющего (осалить). Водящий может ловить участников только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается. Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным.

Определение победителей.

Игра проводится 3–4 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше участников.

Разновидность игры.

Участники делятся на две команды. Одна команда играет роль догоняющих, вторая – убегающих. Команды выстраиваются вдоль линии на разных концах игрового поля. По сигналу обе команды начинают двигаться на встречу друг другу со словами:

Мы – веселые ребята,
Любим бегать и играть
Ну, попробуй нас догнать!

Как только закончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают, после чего команды меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных. Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегают за свою линию.

Мышеловка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Вышли мышки как-то раз
Посмотреть, который час.
Раз, два, три, четыре!
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон!

Участники игры делятся на две разные по количеству группы: одна треть детей образует круг – «мышеловку», остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Ученики, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу вправо (влево), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки –
Переловим сразу вас.

По окончании текста ученики останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Мыши вбегают в круг и тут же выбегают из него с другой стороны. На слово учителя: «Хлоп!» – игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Когда большая часть мышей поймана, играющие меняются ролями и игра продолжается.

Определение победителей.

По окончании игры отмечаются ни разу не пойманные участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; игрокам, не успевшим выбежать из круга, после того, как захлопнулась мышеловка, необходимо спокойно стоять внутри круга.

Мяч в корзину

Место проведения:

спортивная площадка, зал.

Инвентарь: корзина, баскетбольные (волейбольные, резиновые) мячи.

Ход игры. Участники делятся на команды (состав команды – 5–10 человек) и становятся в 2–3 круга, в центре которых установлены большие корзины (ящики). У каждого участника в руках мяч. Задача послать мяч с ударом об пол так, чтобы он с отскока попал в корзинку. Мячи можно бросать как по очереди, так и всем одновременно. Варианты бросков могут быть различными (без удара о пол, левой-правой рукой от плеча, двумя руками от груди, с места, в прыжке и так далее)

Определение победителей.

Команда, забросившая большее количество мячей в корзинку, одерживает победу.

Мяч водящему

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Участники делятся на 2–3 равные команды и строятся в колонны. На расстоянии 3 м от линии старта чертится линия, параллельная первой. Каждая группа выбирают водящего, который становится напротив колонны. По сигналу водящие бросают мяч впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, участник бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Передачи мяча можно выполнять различными способами, не заходя за линию; уронивший мяч сам его поднимает.

Определение победителей.

Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо расположить колонны на расстоянии не менее 3–4 метров.

Найди себе пару

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде учителя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда «На место!». По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

Определение победителей.

По окончании игры отмечаются лучшие водящие и участники пар.

Разновидность игры.

Играющие становятся в круг парами, лицом в сторону движения, и берутся за руки. Под веселую, танцевальную музыку они идут по кругу, пританцовывая кто как умеет. Внезапно руководитель подает сигнал. Все опускают руки, и те, кто находился во внутреннем круге, быстро поворачиваются и продолжают двигаться в обратном направлении, остальные продолжают двигаться в прежнем направлении. Спустя некоторое время учитель подает второй сигнал,

по которому каждый играющий должен быстро найти свою пару и, не останавливаясь, продолжить танец по кругу. Музыка не прекращается ни во время сигнала, ни во время поисков играющими своих пар.

Сигналы подаются через разные промежутки времени. Можно дать возможность играющим разойтись в разные стороны шагов на 10–15, а можно подать сигнал, когда они не успеют сделать и 2–3 шагов.

Не замочи ноги

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. На площадке нарисован ручеек различной ширины на своем протяжении. Участники игры должны перепрыгнуть через ручеек сначала в его узком месте, затем – в самом широком. Если участник наступил на линию, то считается, что он замочил ноги.

Определение победителя.

В заключение игры учитель отмечает тех, кто выполнил задание без ошибок

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом или скользком грунте.

Не наступи

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: гимнастические палки (мячи).

Ход игры. Играющие кладут на пол справа от себя палку или мяч. По команде ведущего «Вправо! Влево! Раз, два!» дети прыгают через гимнастическую палку или мяч. Тот, кто неверно выполнил команду (вправо, влево) или наступил на палку (мяч), выходит из игры.

Определение победителя.

Победу одерживает последний оставшийся в игре участник.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо расположить гимнастические палки (мячи) на расстоянии, позволяющем участникам игры с разной подготовкой свободно выполнять прыжки.

Не попадись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Чертится круг. Выбирается водящий, который находится в кругу. Все играющие стоят за кругом на расстоянии полшага. Дети запрыгивают в круг и выпрыгивают обратно, а водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 40–50 секунд учитель останавливает игру. Нового водящего выбирают из числа тех детей, кого не осалил предыдущий водящий и игра повторяется.

Определение победителя.

По окончании игры отмечают лучшие водящие и участники, которые не были осаленными.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить площадку безопасную по размерам.

Не сойди с места

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: две чурки, веревка.

Ход игры. Двое играющих становятся один напротив другого на поставленные чурки, берутся двумя руками за концы веревки и тянут веревку на себя, стараясь столкнуть с чурки своего противника. Чурки в этой игре – деревянные бруски толщиной 15–20 см, шириной 20–30 см, длиной не менее 30 см.

Определение победителя.

Проигрывает тот, кто потеряет равновесие и дотронется до земли.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы веревка была достаточно прочной, а чурки располагались на ровной поверхности.

Нос, нос, нос, лоб

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки образуют круг, посередине становится ведущий. Он произносит: «нос, нос, нос, лоб!» На три первые слова ведущий

дотрагивается до носа, а при четвертом вместо лба дотрагивается рукой до какого-нибудь другого места. Игроки должны делать все, как говорит, а не как делает ведущий, и не дать себя запутать. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

Определение победителя

Выигрывает тот, кто выполнит задание без ошибок, т.е. останется в игре на момент ее окончания.

Отдай ленту

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: ленты.

Ход игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг напротив друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают ленту. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает ленту в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду «Отдай ленту!». Дети с лентами должны выбежать и отдать ленту ведущему. Ленту необходимо каждый раз давать разным детям.

Определение победителя.

Побеждает тот, кто отдаст ленту быстрее и команда, набравшая больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
бежать необходимо только по сигналу.

Охотники и зайцы

Место проведения: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10×15 м).

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Ход игры. Участники игры делятся на две команды — «охотников» и «зайцев». Охотники располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мяч и бросают его в зайцев, которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Как только вернется один заяц, выбегает другой. Засчитывается каждое прямое попадание. Попадание в зайца не засчитывается, если оно

произошло после отскока мяча от земли (пола), если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. После одного круга игры участники должны меняться ролями.

Определение победителя

Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено бросать мяч выше пояса «зайца».

Передай мяч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его за спиной. Тот, кто уронил мяч, выходит из игры. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или, используя в игре одновременно несколько мячей.

Определение победителя

Побеждает тот, кто остался в игре на момент ее окончания.

Передал – садись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные) мячи.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5–8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Разновидность игры.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит с ведением мяча на место капитана, а тот становится в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется перед колонной.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Перелет птиц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Участники игры располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры учитель предлагает всем назвать четыре птицы. Эти названия он распределяет в порядке очередности среди всех играющих. Таким образом, каждый играющий получает название птицы. Водящий громко произносит название одной из птиц. По этому сигналу дети, имеющие эти названия, меняются местами; в это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места, становится водящим, игра продолжается. Водящий может одновременно выкрикнуть два или даже три названия птиц – это вызывает большое оживление в игре. Но выкрикивать надо громко, чтобы все услышали.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры, как среди водящих, так и среди детей, исполняющих роль птиц.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Перемени предмет

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мешочки с песком, кубики.

Ход игры. На одной стороне площадки чертят 4–5 кружков, в каждом из которых располагают по мешочку с песком. На противоположной стороне напротив каждого кружка в 4–5 колонн выстраиваются участники игры. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места. Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Определение победителя

Побеждает команда, игроки которой первыми закончат выполнение задания.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо кружки обозначать на расстоянии не менее одного шага один от другого и не менее 2–3 метров от стенки.

Переползи – не урони

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком, гимнастические маты.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Две кукушки,

Две болтушки

Повстречались на опушке,

Сели рядом на суку

И кричат:

Ку-ку!..

Ку-ку!..

Если хочешь –

Посчитай.

А не хочешь –

Вылетай.

Играют две команды поочередно. Вначале игроки одной команды встают на четвереньки за линией старта, а участники из второй команды кладут им на спину по одному мешочку с песком. По сигналу учителя игроки первой команды передвигаются по-

пластунски вперед через уложенные по два гимнастические маты до линии финиша, расположенной на расстоянии 5–6 м. То же задание выполняет и другая команда.

Определение победителя

Побеждает команда, которая меньше потеряла мешочков. Можно определять команду-победительницу по сумме нескольких попыток.

Переправа

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией дома соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний. Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.).

Определение победителя

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо игру проводить на площадке, позволяющей участникам свободно передвигаться.

Пингвины с мячом

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, резиновые) мячи, поворотные стойки (кубики).

Ход игры. Класс делится на 2–3 команды, которые выстраиваются на площадке в колонну по одному за общей стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) мяч. В таком положении они должны прыжками достигнуть стоящих в 10–12 шагах от них поворотных стоек, взять мяч в руки и, обогнув

стойки, вернуться назад, передав мяч следующему участнику своей команды.

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо участникам команд стойки огибать поворотом слева.

Подвижная цель

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры. Участники образуют большой круг и становятся на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. Перед носками игроков проводится линия. Выбирается водящий, который располагается в кругу. Участники игры, передавая мяч друг другу, стараются попасть им в водящего. Тот, кому это удалось сделать, не заходя за черту, меняется с ним местом. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от предмета, то попадание не засчитывается. Игроку, заступившему за линию, попадание также не засчитывается. Если водящему удалось поймать мяч, то он не выбывает из игры, а отдает мяч и игра продолжается. Играют 5–7 мин.

Разновидность игры.

Если позволяет площадка, то лучше проводить игру в двух кругах раздельно (не более 20 человек в каждом). Можно провести и соревнование между этими двумя командами. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды, а команде за попадание в него начисляется 1 очко.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие дольше всех продержаться в роли водящего, и самые меткие игроки.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено мяч бросать в голову участникам.

Поезд

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: свисток.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми,

Фа, соль, ля, си!

Едет кошка на такси,

А котята прицепились

И бесплатно прокатились.

Выбирают одного водящего. Он – «паровоз». Остальные – «вагоны». Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет своего депо. Он подходит то к одному вагону, то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено выталкивать из круга участников, стараясь завладеть их местом.

Пожарные на учении

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь и оборудование: колокольчики, гимнастические стенки, гимнастические маты.

Ход игры. Класс делится на 3 команды, которые выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному лицом к трем гимнастическим стенкам, на рейках которых на одинаковой высоте для каждой команды подвешивают колокольчики. По сигналу учителя «Раз, два, три – беги!» – стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчик. Учитель отмечает лучшего пожарного, того, кто первым позвонил, после чего дети спускаются с гимнастической стенки и становятся в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники команд не побывают в роли пожарных.

Определение победителя

Выигрывает команда, в которой больше участников, сумевших позвонить первыми.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо под гимнастические стенки уложить гимнастические маты.

Поймай комара

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: веревки, воздушные шары (кегли, платочки, бубны).

Ход игры. К концу веревки привязывают воздушный шарик (кеглю, платочек, бубен) – «комар». Веревку прикрепляют на такой высоте, чтобы комар находился на 5–10 см. выше поднятой руки ребенка. Дети, во время передвижения по площадке, подпрыгивая, стараются прихлопнуть комара ладонями. Когда используется бубен, то ребенок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те участники, которые справились с заданием лучше.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить надежное крепление веревки.

Попади в обруч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: стойки, обручи, баскетбольные мячи.

Ход игры. Класс делится на 2 команды, каждая из которых в свою очередь делится на 2 подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5–7 м. В руках у направляющего – баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем диаметром 80–100 см на высоте 2–2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся

напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т. д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч повторно. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

Определение победителя.

Победу одерживает команда, быстрее справившаяся с выполнением задания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо располагать команды на расстоянии не менее 2–3 метров друг от друга.

Посадка картофеля

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: корзины (мешочки), теннисные мячи.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по корзине (мешочку) с теннисными мячами («картофелем»). Напротив каждой команды, в 10 м от стартовой линии, в ряд чертятся 5–6 небольших кружков. По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам (лункам), раскладывают картошку по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые корзины следующим. Те бегут к кружкам и собирают картофель. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Если игрок уронил картошку во время бега, то должен поднять ее и положить в мешок или в кружок, только тогда он может продолжать игру. Выбежавший преждевременно получает 3 штрафные секунды. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие гимнастические обручи.

Определение победителя.

Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок выполнить задание, считается победительницей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо, чтобы расстояние между колоннами было 3–4 шага.

Построй колонну, круг, шеренгу

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети свободно перемещаются по площадке. По сигналу учителя (например, один свисток) стараются быстро построиться в шеренгу, соблюдая равенство и с учетом своего места в строю, по другому сигналу (два свистка) – в колонну, после трех свистков – в круг. Места для построений необходимо указать заранее. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (мяч, стойка, пень, куст, дерево).

Разновидность игры.

Можно разделить класс на 2–3 группы и провести соревнование между ними.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те участники, которые выполнили задание без ошибок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо при выполнении заданий избегать столкновений.

Проворные мотальщики

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: шпагат (тонкая бечевка) длиной 10–12 м, эстафетные палочки, ленточка.

Ход игры. К середине бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к эстафетным палочкам. Участники берут в руки палочки и расходятся в разные стороны, натягивая бечевку. По команде каждый быстро наматывает бечевку на палочку, продвигаясь вперед. Вращать палочку можно на себя или от себя, как условились заранее.

Определение победителя

Выигрывает тот, чья палочка раньше коснется финишной ленты.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы шпагат был достаточно прочным, крепление его к палочкам надежным.

Разновидность игры.

Можно проводить командные соревнования, то за победу участника команде начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Пустое место

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого. Водящий бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым, продолжает водить.

Определение победителя.

Побеждает игрок, который за время игры не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо требовать, чтобы при встрече учащимся обязательно выполнялось условное задание (подать друг другу руки, присесть и тому подобное). Этим снижается темп игры во избежание травм.

Река и ров

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры построены в середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – «ров», слева – «река». Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца). Через ров - перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров-справа» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река-справа!» дети поворачиваются налево и плывут на другой берег. Тот, кто ошибся, попадает в ров. Ему подадут руку, и он возвращается к товарищам.

Определение победителя.

Выигрывает тот, кто за время игры меньше всех ошибся.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

С кочки на кочку

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» – полоса шириной до 6–10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80–120 см – в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны.

Определение победителя.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную дистанцию между командами во время выполнения задания.

Салки в парах

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Родились у нас котята –

Их по счету ровно пять.

Мы решали, мы гадали,

Как же нам котят назвать.

Наконец мы их назвали:

Раз, два, три, четыре, пять!

Участники игры перемещаются по ограниченной площадке, водящий старается их осалить. Ученик считается пойманным и меняется местами с водящим только в том случае, если его осалили в тот момент, когда он не был в паре. Нельзя салить играющих, взявшихся в парах за руки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры, которые за время игры не побывали в роли водящего

Салки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Сюжет этой игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих вариантов.

Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в сторону и кричит: Чай-чай-выручай. Он заколдован. Расколдовать его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен заколдовать всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть 2–3 человека.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются те игроки, которые не были осаленными, то есть в роли водящих.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Сбей кегли

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: кегли (булавы), футбольный мяч.

Ход игры. Участники игры разделены на две команды («Динамо» и «Спартак») и стоят за линией, в 3–5 м от которой находятся три-четыре кегли (булавы) на расстоянии 60–80 см друг от друга. По сигналу нужно сбить кегли, ударяя по мячу ногой в сторону кеглей. Задание выполняет поочередно каждый из участников команды.

Определение победителя.

Выигрывает команда, сбившая в сумме большее количество кеглей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо мяч посылать таким образом, чтобы он катился.

Сбор урожая

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мешочки, урожай (яблоки, картофель, лук, морковь, свекла и тому подобное).

Ход игры. Класс делится на 2–3 команды. На расстоянии 10 м от каждой из команд кладут предметы, обозначающие урожай (яблоки, картофель, лук и тому подобное). У первых номеров команд в руках по маленькому мешочку. По сигналу учителя игроки бегут и собирают урожай в мешочек, затем возвращаются обратно и передают мешочек вторым номерам, вторые бегут к условленному месту и выкладывают (не высыпают!) урожай из мешочка, бегут обратно, передают третьим и так далее.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо во время выполнения задания обеспечить безопасную дистанцию между командами.

Свободное место

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры становятся в круг плотно один возле другого. Учитель вызывает двух игроков, которые стоят рядом. Они делают шаг назад и становятся спиной друг к другу. По сигналу «Раз-два-три – беги!» играющие бегут в разные стороны по кругу, стараясь быстрее стать на свободное место. Затем учитель вызывает двух других игроков и так далее. Бежать разрешается только с внешней стороны круга.

Определение победителя.

Тот, кто быстрее добежал до своего места, считается победителем.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено во время бега касаться стоящих в кругу игроков.

Сделай фигуру

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу учителя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и тому подобное. После нескольких повторений можно предложить им придумать фигуры парами, тройками, а также из определенных исходных положений (только стоя, стоя на коленях, на четвереньках).

Определение победителя.

Учитель отмечает, чья фигура интереснее.

Скворечник

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Ход игры. Играющие чертят в разных местах площадки кружки («скворечники») или обозначают их с помощью скакалок, обручей. Участники игры произвольно перемещаются по площадке. По сигналу «Скворцы прилетели!» дети – скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. Занимать можно любой скворечник. Опоздавший остается без дома и получает штрафное очко. Игра продолжается по сигналу «Скворцы летят!».

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются скворцы, не имеющие штрафных очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо избегать столкновений, толчков и ударов.

Совушка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо очерчивается или отгораживается гимнастической скамейкой. Играющие располагаются на площадке произвольно. Совушка – в «гнезде». По сигналу учителя: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая бабочкам, птичкам, жучкам, изображая лягушат, мышат, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход, который

длится до сигнала учителя (1–2 минуты), она может добыть двух или даже трех играющих. Затем совушка опять возвращается в свое гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После двух-трех выходов совушки на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

Определение победителя.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего («совушку») – поймавшего большее количество игроков.

Товарищ капитан

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс стоит, построившись в шеренгу. Учитель предлагает выполнить различные движения, подает команды. Учащиеся выполняют задания лишь в том случае, если перед ним учитель произнесет следующие слова: «Товарищ капитан». Игрок, допустивший ошибку, делает шаг назад и продолжает игру, стоя во второй шеренге. Игру можно проводить в движении и в положении сидя. Игра продолжается 5–7 минут.

Определение победителя

Выигрывают те учащиеся, которые к концу игры останутся в первой шеренге.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

У ребят порядок строгий

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Ученики игры спокойно передвигаются по площадке в разных направлениях и поют:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои место;

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета учитель, вытягивая левую руку в сторону, командует: ”Становись!“ Ученики стараются как можно

скорее выполнить эту команду, строясь по росту в шеренгу по направлению, указанному учителем. Когда все участники игры построятся, учитель командует: «Равняйся! Смирно! Прыжком направо! Класс, шагом марш!». С началом движения, под ритм шага, ученики повторяют куплет. Все стараются пройти в строю как можно лучше. По окончании куплета учитель произносит: «Разойдись!». Ученики расходятся, запевая песню сначала. Затем учитель подает снова команду «Становись!», указывая ученикам новое направление для построения шеренги.

Определение победителя.

Участники игры, ставшие в шеренгу последними, проигрывают.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; при построении запрещается толкаться.

Разновидность игры.

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны и ставят руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По команде учителя «Разойдись!» все разбегаются в разные стороны. По второй команде «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Выигрывает та команда, которая построилась раньше.

Уголки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертят прямоугольник. Четыре игрока располагаются по его углам, а водящий - в середине. По его сигналу, стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол, а водящий в это время старается занять освободившийся уголок. Тот, кто остался без угла, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те, кто за время игры не был водящим.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

веревку необходимо вращать таким образом, чтобы она могла коснуться ног участников не выше голеностопного сустава;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Удочка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: кегли (булавы), удочки с кольцом на конце.

Ход игры. На полу в ряд в 1 метре одна от другой ставят 5–10 кеглей (булав). Такое же количество играющих становится в 2–3 шагах от кеглей и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка кегли. Задача участников игры – надеть кольцо на кеглю. Кто выполнил задание первым, получает одно очко. Игра повторяется 5–7 раз.

Определение победителя.

Выигрывает тот, кто по сумме попыток набрал большее количество очков.

Успей взять

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: кегля.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кеглю. Учитель называет какой-либо номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают – одно очко. Затем учитель называет другой номер и задание выполняют другие игроки.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо установить расстояние между командами не менее 10 м.

Успей поймать

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Учитель подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают передавать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. В процессе передач нельзя касаться руками соперников и более 3 секунд задерживать мяч в руках.

Определение победителя.

Выигрывает та команда, которая сможет дольше удерживать мяч.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено вырывать мяч из рук соперника, разрешено только перехватывать.

Фигуры

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три – ученый слон

В математике силен.

Раз, два, три, четыре, пять –

Стал он в цирке выступать.

Три, четыре, пять, шесть –

На арене начал есть.

Съел он семь больших котлет,

Восемь розовых конфет,

Девять сладких пирогов,

Десять кремовых тортов.

Сразу видно: этот слон

В математике силен.

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий – в центре круга, «волк» и «мать» – за кругом. По сигналу учителя дети продвигаются по кругу вправо, меняя темп, медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). Когда мать произносит слова: «На месте, фигура, замри!» – игроки замирают в разных позах. Волк выбирает одну из фигур, ведет ее к матери и спрашивает, сколько она стоит. Мать отвечает: «Два рубля». Волк два раза ударяет ладонью по ладони матери, а фигура тем временем убегает. Волк начинает ее ловить и, если поймает, то эта фигура становится

волком. Волк ловит фигуру только тогда, когда выплатит за нее "деньги". Фигура не должна выбегать за пределы площадки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Хитрая лиса

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Дети стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, тем самым назначая «лису». По сигналу учителя дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» водящий поднимает руку вверх и произносит: «Я здесь!». Играющие разбегаются, а лиса ловит, пятнает одного из них. Запятнанный участник получает штрафное очко. По сигналу дети вновь образуют круг и игра продолжается. Игра продолжается 5–7 минут.

Разновидность игры.

Если в игре участвует более 20 учащихся, игру можно проводить в 2 группах.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

2 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками.

Броски волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов. Перебрасывание мяча через сетку двумя

руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой. Челночный бег с ведением мяча. Ведение одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с попаданием в ворота.

Подвижные игры.

Бег за флажками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки.

Ход игры. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20–30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2–3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо избегать столкновений с игроками; запрещено отнимать флажки друг у друга.

Быстро возьми – быстро положи

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: кубики (кегли), обручи.

Ход игры. Участники игры идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке в маленькие обручи предметами (кубиками, кеглями). По сигналу «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, учитель дает штрафной балл. После этого убирается один обруч, а участники продолжают передвижение с предметом в руке. По сигналу «положи» дети быстро кладут предмет в обруч. Тому, кому не хватило места, получает штрафной балл.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются дети, у которых нет или минимальное количество штрафных баллов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

при недостаточных размерах площадки игру необходимо начинать с передвижения шагом и проводить с выбыванием.

Волк во рву

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Негде козочке скакать:

Всюду ходит волк, волк.

Он зубами щелк, щелк!

А мы прячемся в кусты.

Прячься, козочка, и ты.

Ты, волчище, погоди,

Как попрячемся – иди!

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–70 см одна от другой. Этот коридор – ”ров“. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны – поуже, а с другой – пошире.

Двое водящих – «волки» – становятся во рву; все остальные играющие – «козы» – размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне площадки линией обозначается ”пастбище“.

По сигналу учителя «Козы, в поле!», козы бегут из дома в противоположную сторону площадки - на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и

они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда те перепрыгивают ров.

После 2–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. Козы могут перебегать только по сигналу учителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Определение победителя.

Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек поймали больше коз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения, заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Гонка мячей

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Ход игры. Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу. У первых игроков - по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мячи своим соседям, те – следующим и так до конца шеренги. Последние, получив мячи, оббегают сзади своих шеренг, становятся первыми и начинают передавать мячи по шеренгам в том же порядке. Игра заканчивается, когда игроки, начинавшие игру, окажутся в шеренгах последними и, получив мяч, прибегут на свое место.

Гонку мячей можно проводить 2–4 раза подряд и только тогда засчитывать результат.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи первой.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для выполнения упражнения дистанцию.

Разновидность игры.

Игра проводится так же, как и предыдущая, но мяч передают или перекачивают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40–60 см. Мяч можно посылать сильным толчком сразу из начала в конец колонны, но если он выкатится у какого-то игрока из-под ног, то игрок, стоящий сразу за ним, должен взять мяч и, возвратившись на свое место, покатить или передать его дальше.

Разновидность игры.

В этой игре мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются кругом, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает.

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6–8 м, внутренний – 3–4 м. Один водящий – «сторож» – становится в малом круге – в «огороде». Остальные играющие – «зайцы» – размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев – коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3–5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непойманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо для игры на открытом воздухе выбирать ровную, не скользкую площадку.

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5–6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5–6 мин.

Определение победителя.

Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

Затейники

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается «затейником», он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, и все должны повторить его. После 2–3 повторений (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает свои движения, не повторяя уже показанных.

Определение победителя.

Отмечаются учащиеся, выполнявшие задания точнее и затейники, придумавшие более интересные задания.

Карлики и великаны»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игроки строятся в одну шеренгу (или в круг). По команде «Великаны» они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «Карлики» – приседают как можно ниже. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. После 6–8 раз подводятся итоги.

Определение победителя.

В заключение отмечаются самые внимательные участники игры.

Разновидности игры.

Можно усложнить игру. Преподаватель подает команду «Карлики», а сам поднимается на носки; по команде «Великаны» – приседает. Дети должны выполнять то, что слышат, а не то, что видят.

Карусель

Место проведения:

спортивный зал, площадка.

Инвентарь: веревка.

Ход игры. Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Участники игры поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом – кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде учителя «поворот» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

Тише, тише не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Опоздавший на карусели не катается и выбывает из игры.

Разновидности игры.

На веревке могут быть метки, на три меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны схватиться за метку. Кому метки не достанется, тот не катается и выбывает из игры.

Определение победителя.

Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на карусели.

Конники-спортсмены

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: бумажные кружки.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

На полу раскладываются кружки. Их должно быть меньше числа играющих на два-три. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды:

«Шаг коня» – ученики передвигаются, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» – ученики, повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» – бегут;

«Шаг коня» – переходят на ходьбу;

«По местам!» – все разбегаются, стараясь занять кружок.

Игра повторяется 3–4 раза.

Определение победителя.

Побеждают «всадники», ни разу не оставшиеся без мест.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо раскладывать кружки не ближе 2 м от стен и на таком же расстоянии один от другого.

Коршун и наседка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается «коршуном», другой — «наседкой». Остальные дети — «цыплята», они становятся в затылок друг другу за наседкой, положив руки на пояс впереди стоящим. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок — «гнездо коршуна». По сигналу учителя «Коршун!» коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего. Пойманного цыпленка коршун отводит к себе в гнездо. Когда он поймает троих цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают коршуны, которым в течение условленного времени (примерно 30 сек) удалось запятнать троих цыплят и наседки, которые не позволили коршуну справиться с заданием.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено наседке хватать коршуна руками, она может только преграждать ему путь;

запрещено во время ловли цыпленка коршуну хватать наседку за руки.

Разновидность игры.

Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно двумя группами (при наличии достаточного места).

Котятa и щенятa

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастическая стенка.

Ход игры. Играющие делятся на две группы: одни «котятa», другие «щенятa», они находятся в разных концах площадки. По сигналу котятa начинают бегать, легко, как бы играя. На слова «Котятa!» они произносят «мяу!» В ответ на это щенятa лают «гав-гав-гав!», на четвереньках бегут за котятaми, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенятa возвращаются на свои места. После 2–3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно

следующим образом: предложить всем тихо и медленно по - кошачьи пройти.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие игроки команд.

Кто быстрее до флажка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. На середине площадки находятся обручи на расстоянии 1–2 м и более друг от друга, через 15 м находится флажок. Класс делится на две-три равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя необходимо добежать до обруча, продеть его через голову, положить на место, допрыгать на одной ноге до флажка, коснуться его и бегом вернуться к своей колонне, передав эстафету следующему участнику своей команды хлопком по руке.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом со старта.

Разновидность игры.

Напротив линии старта на расстоянии 10–20 метров лежит флажок. Учитель вызывает двух детей, предлагает им встать за линию старта и по сигналу бежать к флажку. Кто добежит до флажка и возьмет его быстрее, тот и победил. Для продолжения игры вызывается следующая пара. Побеждает команда, участники которой завладели флажком большее количество раз.

Кто лишний?

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Хлопая в ладоши и приплясывая, дети водят хоровод. Внутри круга нарисован треугольник со сторонами, равными длине 4–5 шагов, у каждой его вершины – кружки. Трое ребят становятся в кружки, а четвертый (водящий) располагается в центре треугольника. Из кружков ребята перебегают в хоровод. Те, перед кем они встают, должны быстро занять опустевший кружок.

Водящий старается занять освободившийся кружок и, если ему это удастся, то опоздавший становится водящим.

Определение победителей.

В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащимся, движущимся в хороводе, запрещено умышленно создавать помехи другим участникам игры.

Кузнечики

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. В середине площадки чертится круг. Затем по считалке или по договоренности выбирают «скворца» (водящего). Скворец становится в круг, «кузнечики» – за кругом. Как только скворец выходит за пределы круга, все кузнечики должны начинать перемещаться так же, как и он: прыгая на одной ноге, на двух скрещенных ногах или шагая гусиным шагом так далее. Когда скворец осалит кузнечика, ведет его в круг и сам остается там, а пойманный становится скворцом вместо него. Этот новый скворец может перемещаться уже другим способом, и кузнечики должны двигаться так же, как он. Игра заканчивается, когда все игроки окажутся в круге. Вышедший из круга скворец не имеет права изменять способ перемещения, пока не побывает еще раз в круге, а кузнечики, вышедшие за границы площадки, считаются пойманными и становятся в круг.

Определение победителей

Выигрывает последний оставшийся участник игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо, чтобы круг был такого размера, чтобы в нем свободно могли поместиться все кузнечики.

Лови мяч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: волейбольный (резиновый) мяч.

Ход игры. Участники игры сидят на скамейке или стоят в шеренге. Ведущий с мячом находится в 4–5 шагах от игроков, бросает его

любому игроку, при этом произносит слова, например: «мед», «малина», «торт» и тому подобное (в этом случае мяч надо ловить, так как это съедобно), или слова, обозначающие несъедобные предметы (ловить не следует). Тот, кто ошибается, получает штрафное очко, но продолжает играть. Очень важно, чтобы сначала водящий произнес слово, а потом бросил мяч.

Определение победителей

Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

Медведи и пчелы

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические маты.

Ход игры. Дети делятся на две разные по количеству участников группы: одна треть из них – «медведи», остальные – «пчелы». На расстоянии 3–5 м вправо от гимнастической стенки очерчивается зона «лес», а на расстоянии 8–10 м на противоположной стороне – «луг». «Пчелы» помещаются в «улье» – на гимнастической стенке, а «медведи» – в «лесу». По сигналу учителя «Пчелы!» – пчелы улетают на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают в улей и лакомятся медом. По сигналу учителя: «Медведи! – пчелы летят к улью и жалят медведей (дотрагиваются до них), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, медведи в лес, и игра продолжается. Ужаленный медведь пропускает одну игру. Игра повторяется два – три раза, затем игроки меняются ролями.

Определение победителей

В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо под гимнастическими стенками уложить маты;
запрещено подниматься выше пятой рейки гимнастической стенки;
запрещено спрыгивать с гимнастической стенки.

Метко в цель

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: маленькие мячи, городки (кегли).

Ход игры.

Посередине площадки проводится линия, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна напротив другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

По сигналу учителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное число раз. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

Определение победителей.

Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо бросать и собирать мячи только по сигналу учителя;
запрещено подавать мячи друг другу броском.

Мы – веселые ребята

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Против школы новый дом.

В новом доме мы живем.

Мы по лестнице бежим

И считаем этажи.

Раз – этаж,

Два – этаж,

Три, четыре –

Мы в квартире!

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два "дома" на расстоянии 15–20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома.

Если игра проводится на большой площадке, надо ограничить ее с обеих сторон, прочертив линии примерно на расстоянии 8–10 м одна от другой. Водящий, стоя лицом к играющим, громко произносит:

«Раз, два, три!»

Все отвечают ему хором:

Мы – веселые ребята,

Любим бегать и играть
Ну, попробуй нас догнать!

После этого все участники перебегают на противоположную сторону за линию другого дома, а водящий старается их поймать. Те, кого поймал, отходят в сторону. После 2–3 перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные включаются в игру, и все начинается сначала.

Перебегать на другую сторону можно только после слов: «Нас догнать». Поймать – значит, дотронуться до играющего (осалить). Водящий может ловить участников только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается. Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным.

Определение победителей.

Игра проводится 3–4 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше участников.

Разновидность игры.

Участники делятся на две команды. Одна команда играет роль догоняющих, вторая – убегающих. Команды выстраиваются вдоль линии на разных концах игрового поля. По сигналу обе команды начинают двигаться на встречу друг другу со словами:

Мы – веселые ребята,
Любим бегать и играть
Ну, попробуй нас догнать!

Как только закончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают, после чего команды меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных. Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегут за свою линию.

Оленьи упряжки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: поворотные стойки (кегли или мячи), гимнастические палки, гимнастические скамейки.

Ход игры. «Оленьи упряжки» - национальная игра народов крайнего севера. Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по парам (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу учителя две-три упряжки бегут друг за другом, преодолевая

препятствия: объезжают сугробы (поворотные стойки), перепрыгивают через бревно (гимнастические палки), переходят ручей по мостику (гимнастические скамейки). Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Доехав до стойбища (до противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу учителя «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Разновидность игры.

Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу учителя упряжки оленей бегут к своему флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

оленям необходимо гулять на свободной от препятствий половине площадки.

Парашютисты

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Класс делится на две, равные по количеству, команды «парашютистов». Посередине зала, параллельно, устанавливаются три гимнастические скамейки. Это – «самолеты», с которых парашютисты будут делать прыжки. С правой и левой сторон каждой из скамеек, на расстоянии 80 см, обозначаются по четыре кружка диаметром 30 см. Перед одним из концов каждой скамейки на расстоянии 1 м чертится еще один кружок диаметром 40 см. Это — «места для точного приземления». Парашютисты первой команды производят посадку в самолет» (по 6–8 человек на каждую скамейку). Четверо встают лицом к кружкам, обозначенным справа от скамейки, другие четверо – к кружкам с левой стороны. По сигналу учителя парашютисты одновременно прыгают с самолетов, стараясь точно и мягко приземлиться в свои кружки. Парашютист, точно приземлившийся и сохранивший равновесие, получает для своей команды 1 очко. Затем первая команда идет на отдых, вторая садится в самолет и производит прыжки. При повторении игры парашютисты

обеих команд прыгивают, один за другим, в кружки, нарисованные перед концами скамеек. Удачные прыжки также отмечаются очками.

Определение победителя

Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо гимнастические скамейки располагать одна от другой на расстоянии не менее 3–4 м.

Передал – садись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные) мячи.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5–8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Разновидность игры.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит с ведением мяча на место капитана, а тот становится в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется перед колонной.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Перелет птиц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Участники игры располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры учитель предлагает всем назвать четыре птицы. Эти названия он распределяет в порядке очередности среди всех играющих. Таким образом, каждый играющий получает название птицы. Водящий громко произносит название одной из птиц. По этому сигналу дети, имеющие эти названия, меняются местами; в это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места, становится водящим, игра продолжается. Водящий может одновременно выкрикнуть два или даже три названия птиц – это вызывает большое оживление в игре. Но выкрикивать надо громко, чтобы все услышали.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры, как среди водящих, так и среди детей, исполняющих роль птиц.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Перемени предмет

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мешочки с песком, кубики.

Ход игры. На одной стороне площадки чертят 4–5 кружков, в каждом из которых располагают по мешочку с песком. На противоположной стороне напротив каждого кружка в 4–5 колонн выстраиваются участники игры. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места. Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Определение победителя

Побеждает команда, игроки которой первыми закончат выполнение задания.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо кружки обозначать на расстоянии не менее одного шага один от другого и не менее 2–3 метров от стенки.

Переползи – не урони

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком, гимнастические маты.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Две кукушки,
Две болтушки
Повстречались на опушке,
Сели рядом на суку
И кричат:
Ку-ку!..
Ку-ку!..
Если хочешь -
Посчитай.
А не хочешь -
Вылетай.

Играют две команды поочередно. Вначале игроки одной команды встают на четвереньки за линией старта, а участники из второй команды кладут им на спину по одному мешочку с песком. По сигналу учителя игроки первой команды передвигаются попластунски вперед через уложенные по два гимнастические маты до линии финиша, расположенной на расстоянии 5–6 м. То же задание выполняет и другая команда.

Определение победителя

Побеждает команда, которая меньше потеряла мешочков. Можно определять команду-победительницу по сумме нескольких попыток.

Перепрыгни через ручеек

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: поворотные стойки (кубики, мячи, кегли).

Ход игры. Класс делится на 2–3 команды, выстроившиеся на площадке колоннами по одному за общей стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей шириной 80–100 см, через такое же расстояние второй, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка (кубик,

мяч, кегля). По сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, перепрыгивая преграждающие путь «ручьи», огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая и на обратном пути те же препятствия. Далее, касанием руки, передают эстафету следующему участнику команды, а сами становятся в конец колонны и так далее. Финиш команды фиксируется, когда последний игрок команды, выполнив игровое задание, оказался в конце колонны с поднятыми вверх скрещенными над головой руками. За каждое непреодоление «ручья» команде добавляется две штрафные секунды.

Определение победителя

Побеждает команда, выполнившая игровое задание на наименьшее время.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо участникам команд стойки огибать поворотом слева.

Погрузка арбузов

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: большие корзины, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, набивные и др.).

Ход игры. Все играющие делятся на 2 равные команды по 10–15 человек в каждой и выстраиваются спиной команда к команде в шеренги. Рядом с направляющими каждой команды с одной стороны раскладываются мячи различных размеров, с другой стороны – корзины. По сигналу игроки команд передают по цепочке друг другу по одному «арбузу» (мячу). Последний в шеренге, получив мяч, кладет его в корзину. Команда, игроки которой быстрее закончат погрузку арбузов, получает одно очко. Упавший на пол арбуз возвращает в игру участник, который его уронил. Игра состоит из трех попыток.

Определение победителя

Побеждает команда, набравшая большее количество очков по сумме трех попыток.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
мячи необходимо передавать точно из рук в руки.

Попрыгунчики-воробышки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» становится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» находятся за кругом, у самой линии. По сигналу учителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается осалить кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра продолжается. По договоренности воробышки могут прыгать как на одной, так и на двух ногах.

Определение победителя.

Побеждает тот, кто не был пойман котом.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
участникам игры во время передвижений избегать столкновений.

Посадка картофеля

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: корзины (мешочки), теннисные мячи.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по корзине (мешочку) с теннисными мячами («картофелем»). Напротив каждой команды, в 10 м от стартовой линии, в ряд чертятся 5–6 небольших кружков. По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам (лункам), раскладывают картошку по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые корзины следующим. Те бегут к кружкам и собирают картофель. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Если игрок уронил картошку во время бега, то должен поднять ее и положить в мешок или в кружок, только тогда он может продолжать игру. Выбежавший преждевременно получает 3 штрафные секунды. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие гимнастические обручи.

Определение победителя.

Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок выполнить задание, считается победительницей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы расстояние между колоннами было 3–4 шага.

Придумай сам

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги на разных концах спортивной площадки (зала) лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Когда учитель называет какой-либо номер, участник команды под этим номером должен выйти на середину площадки и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды с этим же порядковым номером и тоже показывает 3 упражнения, не похожие на прежние. За каждое упражнение, которое будет повторяться, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5–6 мин.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Прыжки по полоскам

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и так далее. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

Скакуны

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Размечается прямоугольная площадка, ограниченная линиями (стороны равны 8–9 м). Играющие делятся на 2 равные команды и рассчитываются по порядку. Одна команда («бегуны») занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат («скакуны»). Руководитель называет цифру; игрок из команды скакунов, имеющий этот номер, направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача — салить игроков другой команды, которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Игрок, которого коснулся скакун, покидает пределы площадки. По команде руководителя: «Домой!» — водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель вызывает следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Скакун, оступившийся на обе ноги, также выходит за пределы квадрата. В поле не могут находиться одновременно два скакуна. Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавший за пределы площадки.

Определение победителя.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на осаливание игроков противника.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо избегать столкновений, толчков и ударов.

Удочка прыжковая

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка длиной 3–4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком (скакалка).

Ход игры. Все играющие становятся в круг, а водящий – в середине круга с веревкой в руках. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под

ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются те, кто за время игры не был водящим.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

веревку необходимо вращать таким образом, чтобы она могла коснуться ног участников не выше голеностопного сустава.

Разновидности игры.

Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. Победу в игре одерживает команда, после 2–4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

Фигуры

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три – ученый слон

В математике силен.

Раз, два, три, четыре, пять -

Стал он в цирке выступать.

Три, четыре, пять, шесть -

На арене начал есть.

Съел он семь больших котлет,

Восемь розовых конфет,

Девять сладких пирогов,

Десять кремовых тортов.

Сразу видно: этот слон

В математике силен.

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий — в центре круга, «волк» и «мать» — за кругом. По сигналу учителя дети продвигаются по кругу вправо, меняя темп, медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). Когда мать произносит слова: «На месте, фигура, замри!» — игроки замирают в разных позах.

Волк выбирает одну из фигур, ведет ее к матери и спрашивает, сколько она стоит. Мать отвечает: «Два рубля». Волк два раза ударяет ладонью по ладони матери, а фигура тем временем убегает. Волк начинает ее ловить и, если поймает, то эта фигура становится волком. Волк ловит фигуру только тогда, когда выплатит за нее «деньги». Фигура не должна выбегать за пределы площадки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Челнок

Место проведения: спортивный зал.

Ход игры. Участники игры делятся на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Уславливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. Игрок одной из команд (по жребию), стоя за линией старта, прыгает в длину с места. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Каждый имеет право только на один прыжок.

Определение победителя.

Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, – его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Разновидность игры.

Игру можно проводить с тройным прыжком с места.

3 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание теннисного мяча друг другу. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Броски волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, восьмеркой. Челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногами. Ведение ногами одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Жонглирование мячом одной ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры.

Бег тройками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки.

Ход игры. Играющие делятся на 2 команды по 9–15 человек и выстраиваются тройками. Крайние участники становятся спиной по направлению к контрольному ориентиру (флажку), средний - к нему лицом, берутся под руки. По сигналу учителя тройки бегут к флажку, средний – лицом, а крайние – спиной вперед, а добежав до флажка, меняются и бегут к старту: крайние лицом, средний спиной. Предварительно обучить детей бегу спиной вперед.

Определение победителя.

Побеждает команда, первой завершившая соревнование.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащимся, выполняющим бег спиной вперед необходимо производить постановку стопы с носка, смотреть в сторону движения, выполнив поворот головы.

Быстро в круг

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды. По первому сигналу учителя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте в общем кругу или отдельных кругах.

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, формой строя и местом, где необходимо выполнить построение.

Определение победителя.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

при недостаточной площади необходимо построение команд выполнять по очереди, и соревноваться за сокращение времени построения.

Веревка-змейка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка (скакалка).

Ход игры. Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее и удержать равновесие. Кому не хватило места – выходит из игры. Повторить 5–7 раз.

Определение победителя

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Вьюны

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: кегля.

Ход игры. Две равные по количеству участников команды (мальчиков и девочек) становятся на противоположных сторонах

площадки. По сигналу направляющий в колонне делает полный поворот на 360 градусов, затем ему ставит руки на пояс следующий в колонне, и они вместе делают полный поворот на 360 градусов. И так с каждым поворотом прибавляется количество играющих. Как только все ”присоединятся“ и колонна сделает полный поворот, тогда отсоединяется направляющий в колонне. После последующего поворота отсоединяется очередной участник и так до тех пор, пока в колонне опять останется один лишь замыкающий, который, сделав полный поворот, бежит к центру площадки, где стоит кегля и пытается завладеть ей.

Определение победителя.

Каму раньше удастся завладеть кеглей, соблюдая все правила, та команда является победительницей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащимся необходимо соблюдать достаточную дистанцию в колонне.

Гонка мячей по кругу

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные или баскетбольные мяча разного цвета.

Ход игры. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на «первый – второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им мячи. По сигналу капитаны начинают передавать мячи по кругу, один вправо, другой влево, своим ближайшим игрокам, то есть через одного. Передачи выполняют до тех пор, пока мячи не возвратятся к капитанам. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Мяч обязательно передавать ближайшему игроку своей команды. За каждый пропуск игрока насчитываются штрафные баллы. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после передачи которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и, встав на место, продолжать задание.

Определение победителя.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Разновидность игры.

Мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды делать передачи быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Побеждает команда, которой удалось догнать мяч.

Два лагеря

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч (флажок).

Ход игры. Играющие делятся на 2 равные команды – «часовых» и «разведчиков» – и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10–20 м одна от другой. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда разведчиков стремится унести мяч, а команда часовых должна его стеречь. По сигналу учителя два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) – разведчик и часовой – выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик делает различные движения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч в свой лагерь. Часовой повторяет все движения разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится в чужой шеренге с левого фланга. Каждый «пленный» становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку шеренги.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики. В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше «пленных». Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитываются «пленные». Можно играть и один раз. Чтобы уравнивать условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся разведчиками, в другой – часовыми. У играющих под вторыми номерами роли меняются. Часовой, не повторяющий всех движений разведчика, проигрывает. Ловить убегающего можно только до черты его лагеря. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным. Если разведчик коснулся мяча, но не взял его, то разведчика можно ловить или выхватить мяч.

Определение победителя.

Побеждает команда, сумевшая в роли разведчиков и часовых захватить больше пленных.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо выбегать к мячу на середину площадки только по сигналу учителя.

День и ночь

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Учащиеся делятся на две команды, которые становятся на середину площадки (вдоль средней линии) спиной друг к другу на расстоянии 2–3 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10–12 м) находится «дом». Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой «дом», а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы команды вызывались не по очереди, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом учитель, чтобы отвлечь внимание, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки, строевые упражнения и тому подобное). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков осалено в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Игроков разрешается салить только до черты дома. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и любого другого соперника.

Определение победителя.

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

во время передвижений необходимо соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений.

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6–8 м, внутренний – 3–4 м. Один водящий –

«сторож» – становится в малом круге – в «огороде». Остальные играющие – «зайцы» – размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо для игры на открытом воздухе выбирать ровную, не скользкую площадку.

Запомни свой цвет

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки.

Ход игры. Участники игры делятся на четыре команды и размещаются произвольно на площадке. Каждый игрок получает листок бумаги того цвета, который присваивается его команде. На площадке ставятся четыре разноцветных флажка. Учитель называет один из цветов, например, красный. Все ребята, имеющие красные листки бумаги, бегут к своему (красному) флажку и строятся. Вид построения определяется заранее, например, в шеренгу, в колонну, в круг и так далее.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой лучше запомнили свой цвет и не ошиблись при построении.

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5–6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5–6 мин.

Определение победителя.

Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

Земля, вода, воздух

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры образуют круг, произнося следующие слова:

Ветер осенью летал,
Ветер листики считал.
Красный лист,
Зеленый лист,
Липы лист,
Клена лист.
(Хорошо ли ты считал?
Сколько листьев насчитал?)
Лист от ветки отрывался,
Ветер злился и сбивался,
Вот попробуй, сосчитай,
Оторвался – улетай.

Выбирается водящий, который с мячом становится в центре круга и по сигналу бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово «земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «вода!» играющий отвечает названием рыбы; на слово «огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч

возвращается водящему. Игрок, допустивший ошибку, выходит из игры.

Определение победителя.

Побеждают те, кто остался в кругу на момент окончания игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

водящему необходимо бросать мяч точно в руки игроку и только после того, как произнес слово.

Карусель

Место проведения:

спортивный зал, площадка.

Инвентарь: веревка.

Ход игры. Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Участники игры поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом – кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов ”бегом“ бегут. По команде учителя «поворот» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

Тише, тише не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Опоздавший на карусели не катается и выбывает из игры.

Разновидности игры.

На веревке могут быть метки, на три меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны схватиться за метку. Кому метки не достанется, тот не катается и выбывает из игры.

Определение победителя.

Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на карусели.

Команда быстроногих

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: поворотные стойки (кегли, набивной мяч).

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Если быстро бегать можешь,

Становись к ребятам тоже,

А не можешь – посмотри...

Кто быстрее?

Раз, два, три!

Играющие делятся на 2–4 команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, отмечается линия старта. В 10–20 м от линии старта напротив каждой колонны размещают поворотную стойку (кегли, набивной мяч и тому подобное). По сигналу учителя первые игроки команд бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, финишировавший первым, приносит своей команде одно очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывается количество очков.

Определение победителя.

Побеждает команда, набравшая больше очков

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо оббежать предмет только справа, не касаясь его руками.

Разновидности игры.

В игре можно использовать эстафетную палочку. Каждый игрок, находящийся на старте, держит эстафетную палочку. Добежав до стойки, он 3 раза ударяет ею о стойку, громко считая, и возвращается обратно. Финишировав, игрок передает эстафетную палочку следующему. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Круговая эстафета

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Ход игры. Все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному. По сигналу учителя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок передает эстафетную палочку второму игроку, а сам быстро встает в конец колонны. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед к стартовой линии.

Варианты передвижений: бег из различных исходных положений; приставными шагами; прыжками.

После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку вверх.

Определение победителя.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки.

Кто выше?

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь и оборудование: сектор для прыжков в высоту.

Ход игры. Принимают участие две команды. Участники выбирают для себя высоту, заявляют об этом учителю и поочередно каждый участник преодолевает только одну высоту. Каждой команде присваивается цвет. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветным мелом (по цвету команды). Отметки одного цвета делаются на одной стойке, а второго – на второй.

К началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. На каждую заявленную участником высоту дается три попытки. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки. Минимальная высота 60 см оценивается в одно очко, 65 см оценивается в два очка, 70 см оценивается в три очка и так далее. Таким образом, каждая последующая высота, оценивается на одно очко больше предыдущей. Учитель может начислять дополнительные очки командам за правильную технику отталкивания и приземления. Их сумма приплюсовывается к показанному результату.

Определение победителя.

Команда-победительница определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо следить за укладкой гимнастических матов в секторе для прыжков в высоту.

Разновидность игры.

Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Прыгают поточно: сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой на момент окончания игры осталось больше участников.

Лиса и куры

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Оборудование: 4 гимнастические скамейки.

Ход игры. В одном углу зала (площадки) очерчивается «нора», в которой находится водящий – «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста». Куры похлопывают крыльями, ищут зерна, взлетают на «насесты» (на скамейки и так далее) и слетают обратно на площадку. По знаку учителя лиса начинает потихоньку подбираться к скамейкам. Ее замечает «петух» (один из игроков), который возгласом «Ку-ка-ре-ку!» дает сигнал всем домашним птицам спасаться, взлетев на насест. Храбрый петух наблюдает за порядком и сам взлетает на насест последним. Лиса вбегает в курятник и может утащить какую-нибудь неосторожную птицу, не удержавшуюся на насесте или не успевшую на него взлететь. Иными словами, лиса может взять за руку любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой, и увести его с собой из курятника. Лиса ведет добычу в свое логово. Но по пути ей встречается охотник. Лиса выпускает птицу и спасается. Пойманная птица возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов и опять собираются на середине площадки. Если охотник поймает лису, выбирается новый водящий. Игра повторяется 5–6 раз. Забежав в курятник, лиса может утащить только одну курицу. По хлопку учителя в ладоши лиса покидает курятник независимо от того, успела ли она поймать курицу. Стоящие на рейке, могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Определение победителей.

Выигрывают куры, не побывавшие в лапах лисы или те, которых «лиса» поймала меньшее количество раз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

по возможности учащимся необходимо помогать товарищам подняться на скамейку или удержаться на ней.

Разновидность игры.

Игру усложняют в зависимости от местных условий. Например, играя на лесной лужайке, для насестов можно использовать устойчивые бревна, лежащие на земле, пни; вместо одной лисы назначать двух.

Ловкий воробей

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: флажок.

Ход игры. На земле чертят круг диаметром 2 метра. Для того, чтобы видеть его издали, в середину круга ставят флажок. На расстоянии 10–15 м от круга играющие строятся в шеренгу и хором произносят считалку:

Прыгал воробей по стене:

Сломал ножку – тяжело мне!

Воробья скачет

Да по ножке плачет.

Воробей, воробей,

Не клюй канопель:

Ни моих, ни своих,

Ни соседей моих!

Отзовись, воробей,

Вылетай в круг быстрее!-

играющие выбирают ”воробья“ и разбегаются по площадке, а он ловит их. Тот, кого воробей поймает, помогает ему ловить остальных. Те, кого ловят, могут отдыхать в круге. Игроки не должны, когда выбегут из круга, сразу же возвращаться обратно.

Определение победителей.

Выигрывает последний оставшийся участник игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащимся необходимо периодически оставаться в круге до 1 минуты для отдыха.

Меточка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: столбик-метка.

Ход игры. Играющие делятся на две группы и становятся на расстоянии 25 м одна от другой. Посередине между командами ставится столбик, который называется меткой. Затем одна группа вызывает кого-нибудь из игроков другой. Вызванный игрок стремится забежать за метку, а участники противоположной команды стараются его поймать. Если он успевает забежать за метку, то остается в своей группе, если нет, то переходит в противоположную команду. Так играют до тех пор, пока не поймают всех игроков с противоположной группы, за исключением одного. Этому последнему завязывают глаза, и он идет к противоположной группе с расставленными в стороны руками. Сколько играющих поймает руками, столько и приведет на свою сторону. Теперь все захваченные ловят игроков противоположной группы.

Определение победителей.

В заключение игры отмечают самые ловкие игроки команд.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

когда игрок с завязанными глазами направляется к противоположной команде, столбик-метку необходимо убрать.

Музыкальные змейки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждая колонна (змейка) имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один – два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий. Змейка, к которой относится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения. После прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза. То же происходит и с другой, и с третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах.

Варианты: змейка движется заданным способом; змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту; змейка выстраивается в шеренгу по росту.

Определение победителей.

Выигрывает команда, построившаяся первой.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить оптимальные для игры размеры площадки.

Парашютисты

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Класс делится на две, равные по количеству, команды «парашютистов». Посередине зала, параллельно, устанавливаются три гимнастические скамейки. Это – «самолеты», с которых парашютисты будут делать прыжки. С правой и левой сторон каждой из скамеек, на расстоянии 80 см, обозначаются по четыре кружка диаметром 30 см. Перед одним из концов каждой скамейки на расстоянии 1 м чертится еще один кружок диаметром 40 см. Это — «места для точного приземления». Парашютисты первой команды производят посадку в самолет» (по 6–8 человек на каждую скамейку). Четверо встают лицом к кружкам, обозначенным справа от скамейки, другие четверо – к кружкам с левой стороны. По сигналу учителя парашютисты одновременно прыгают с самолетов, стараясь точно и мягко приземлиться в свои кружки. Парашютист, точно приземлившийся и сохранивший равновесие, получает для своей команды 1 очко. Затем первая команда идет на отдых, вторая садится в самолет и производит прыжки. При повторении игры парашютисты обеих команд спрыгивают, один за другим, в кружки, нарисованные перед концами скамеек. Удачные прыжки также отмечаются очками.

Определение победителя

Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо гимнастические скамейки располагать одна от другой на расстоянии не менее 3–4 м.

Пастух и волки

Место проведения: площадка (площадку для игры выбирают в лесу, саду или дворе, имеющем какие-либо укрытия).

Ход игры. Дети выбирают «волка» и «пастуха». Волк прячется, а пастух остается на площадке, и вокруг него рассаживаются остальные играющие – «овечки». Пастух изображает взрослого пастуха, стогонящего овец в стадо, затем останавливается и говорит примерно так:

Пасу, пасу овечек от утра до вечера.

Волк за горой, а я за другой.

Я волка не боюсь, палкой оборонюсь.

Отйду пока в тенок да прилягу на бочок.

После этих слов он отходит в сторону, присаживается, отворачивается и делает вид, что уснул. После этого крадучись приходит волк и одну за другой уводит и прячет где-либо всех овец, а сам остается на площадке. Пастух, проснувшись, спрашивает у волка:

– Волк, волк, ты не видел моих овечек?

– Нет, не видел, – отвечает волк. – Иди поищи!

Пастух ищет овец. Когда он приближается к тому месту, где они спрятаны, овечки начинают производить какой-нибудь шум, например начинают шипеть. Тогда пастух спрашивает:

– Что это шипит?

– Это моя волчиха сало жарит, – отвечает волк.

Овечки начинают стучать.

– Волк, что это стучит?

– Это лесорубы лес валят.

Овечки начинают пищать.

– Волк, кто это пищит?

– Это цыплята зерно ищут.

Так продолжается до тех пор, пока волк не замешкается с ответом. Тогда овечки начинают блеять. Пастух обращается к волку:

– Волк, а чьи это овечки блеют?

– Мои.

– Ну-ка покажи!

Волк после этих слов убегает, овечки бегут за ним и, если догонят, приводят к пастуху. В противном случае волк становится победителем. На этом игра заканчивается.

Волк считается пойманным и в том случае, если его коснулась (осалила) рукой любая из догоняющих его овечек. После этого назначаются другие волк и пастух и игра начинается с начала.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие ее участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; учащимся во время игры запрещено выбегать за границы площадки.

Переброска мячей

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Участники встают за линиями друг напротив друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Передачу необходимо выполнять только после того, как полностью произнесено имя. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе. Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют различные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, ударить в ладоши 1 – 2 – 3 раза; выполнять передачи одним из указанных способов.

Определение победителя.

Побеждает та команда, в которой на момент окончания игры осталось больше игроков.

Разновидность игры.

Дети делятся на две равные группы, встают друг напротив друга на расстоянии 3–5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой на момент окончания игры оказывается больше игроков.

Передал – садись

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные) мячи.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5–8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Разновидность игры.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит с ведением мяча на место капитана, а тот становится в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется перед колонной.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

Перемена мест

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями «дома»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа, руки с колен убирать нельзя. В игру

можно включить упражнения, содействующие развитию силы рук. В этом случае игроки могут передвигаться в упоре сидя сзади ногами вперед либо спиной. Нарушивший способ передвижения, выбывает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Плетень

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Класс делится на 4 команды, участники которых выстраиваются, взявшись за руки, в шеренги вдоль четырех сторон площадки. Когда начинает звучать медленная музыка, шеренги двигаются по направлению к центру площадки. Как только звучит быстрая музыка, все учащиеся выполняют танцевальные движения. Когда музыка смолкает, участники должны как можно быстрее занять свои исходные места в шеренгах.

Определение победителя.

Команда, которая построится первой, выигрывает.

Требования безопасности.

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо игру проводить на площадке, позволяющей участникам свободно передвигаться.

Плеточка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. В начале играющие выбирают «первого» и «расплетальника», который отходит в сторону и отворачивается. Игроки становятся в круг лицом к центру и берутся за руки. Начиная с первого, все по очереди слева направо начинают заплетаться (переступать через руки, поворачиваться в любом направлении, переносить руки над головой и так далее), но расцеплять руки нельзя. Когда «плеточка» сплетется в один клубок, зовут расплетальника,

который начинает ее расплетать. Фиксируется время выполнения задания каждым из расплетальников.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются лучшие расплетальники (те, кто потратил меньше времени для того, чтобы расплести плеточку).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо «заплетание» и особенно «расплетание» проводить осторожно, чтобы избежать вывихов и растяжений суставных связок.

Поезд

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: свисток.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми,

Фа, соль, ля, си!

Едет кошка на такси,

А котята прицепились

И бесплатно прокатились.

Выбирают одного водящего. Он – «паровоз». Остальные – «вагоны». Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет своего депо. Он подходит то к одному вагону, то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено выталкивать из круга участников, стараясь завладеть их местом.

Попробуй догони

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Класс делится на группы по 6–8 человек. Каждая из групп по очереди становится по кругу, участники располагаются на равном расстоянии друг от друга. По сигналу учителя они стараются догнать впереди бегущего и в то же время убегают от преследующих. Игроки, которых настигли и запятнали, выбывают.

Определение победителя.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется по одному участник в каждой группе, они и будут победителями.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
участникам игры во время передвижений избегать столкновений.

Попробуй отбери

Место проведения:

спортивная площадка, зал.

Участники:

количество участников не ограничено.

Инвентарь:

волейбольный мяч.

Описание

Участники располагаются по кругу и размыкаются на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Водящий старается перехватить мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросал мяч, а водящий становится в круг. Играющие могут покидать свое место в кругу, если мяч выкатился из круга. Взяв мяч и вернувшись на место, они продолжают игру. Водящий также имеет право выбегать за круг и салить там мяч.

Перед игрой можно условиться, что мяч можно бросать друг другу не только по воздуху, но и перекатывать по земле. Чтобы усложнить игру, можно выбрать двух водящих. Можно также договориться перебрасывать мяч по воздуху не выше вытянутых вверх рук и не ниже колен. За соблюдением этих правил следит учитель, который за

их нарушение вводит в игру новых водящих (из числа нарушителей правил), а прежних ставит в круг.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются лучшие водящие (те, кому удалось быстрее овладеть мячом).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; участникам игры во время передвижений избегать столкновений.

Прыжки по полоскам

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и так далее. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; запрещено выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

Птицы в гнездах

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, то есть ближе к кругу, – «гнездо», второй за ним – «птица». В центре круга

чертят небольшой кружок – там водящий. Он считает: «Раз...» – игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» – игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, то есть птица садится в гнездо; «Три!» – птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, то есть встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд и, если ему это удастся, птица, оставшаяся без гнезда, становится водящим. Птицы вылетают только на счет «Три!». При повторении игры дети меняются ролями.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

пока птицы летают по площадке водящему запрещено выходить за границы малого круга.

С кочки на кочку

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» – полоса шириной до 6–10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80–120 см – в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны.

Определение победителя.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную дистанцию между командами во время выполнения задания.

Салки в приседе

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,
Потихоньку, понемножку
Прибавляем к мышке кошку.
Получается ответ:
Кошка есть, а мышки нет.

Участники игры передвигаются в приседе по площадке, водящий их ловит. Тот, до кого он дотронется, становится водящим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры, которые за время игры не побывали в роли водящего.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Разновидность игры.

Если участников игры много, можно разделить их на команды и назначить двух водящих из разных команд. Осаленные игроки выбывают из игры. Побеждает команда, чей водящий смог быстрее осалить игроков противоположной команды.

Салки на одной ноге

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Три, четыре, пять!
Мышь пошла гулять.
Пять, четыре, три.
Кот идет – смотри,
Кот разинул рот.
Вот и кончен счет.

Игровая площадка ограничивается линиями. Класс делится на две команды: «салки» и «убегающие». Убегающие передвигаются по площадке, увертываясь от салок. Команда салок садится на скамейку. По очереди встает первый салка, поднимает руку и громко говорит: «Я салка», после чего, прыгая на одной ноге, пытается осалить убегающих. Салка меняется со следующим по очереди, если второй ногой коснется пола или наступит на опорную ногу. Так же всем игрокам запрещается выходить за линии, ограничивающие площадку. Если это правило нарушил салка, то он уступает место следующему, если убегающий, то он считается осаленным. Осаленные игроки

салятся на другую скамейку. Игра заканчивается, когда некого салить, либо, когда все салки поучаствуют в игре. Подводится итог. Затем команды меняются ролями.

Определение победителя.

В конце второй игры сравниваются результаты обеих команд и определяется победитель – осалившие большее количество игроков с меньшим количеством салок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Салки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Сюжет этой игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих вариантов.

Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в сторону и кричит: Чай-чай-выручай. Он заколдован. Расколдовать его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен заколдовать всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть 2–3 человека.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются те игроки, которые не были осаленными, то есть в роли водящих.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы площадка была ограниченных размеров.

Светофор

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. На земле обозначают две линии метрах в 4–5 друг от друга, ведущий («светофор») становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков, называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой

цвет в одежде, переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо светофора, а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из нарушителей. Осаленный светофором нарушитель становится ведущим.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают те участники, которые не были в роли светофора.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо во время передвижений смотреть вперед, соблюдать интервал и дистанцию, избегать столкновений.

Разновидность игры.

Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам учителя. На красный сигнал – приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят, желтый – продвигаются в приседе, зеленый – продвигаются на носках. За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Слушай команду

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду учителя (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают учащиеся, выполнявшие задания быстро, четко и без ошибок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для выполнения упражнений дистанцию, избегать столкновений.

Точный поворот

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: стулья, повязки.

Ход игры. Учащиеся класса делятся на две команды. Перед каждой командой на расстоянии 3–4 метра ставится стул. По одному участнику от каждой команды с завязанными глазами садятся на стулья. По сигналу учителя ребенок с закрытыми глазами должен встать со стула, пройти по квадрату – два шага вперед, два вправо, два назад, два влево – и сесть на стул. За правильное выполнение упражнения команда получает одно очко. Руками трогать стул, чтобы сесть, запрещается, за это начисляется одно штрафное очко. Задание поочередно выполняют все участники команд.

Определение победителя

Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; учащимся необходимо садиться на стул очень медленно.

Фигуры

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три - ученый слон

В математике силен.

Раз, два, три, четыре, пять -

Стал он в цирке выступать.

Три, четыре, пять, шесть -

На арене начал есть.

Съел он семь больших котлет,

Восемь розовых конфет,

Девять сладких пирогов,

Десять кремowych тортов.

Сразу видно: этот слон

В математике силен.

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. Водящий – в центре круга, «волк» и «мать» – за кругом. По сигналу учителя дети продвигаются по кругу вправо, меняя темп, медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). Когда мать произносит

слова: «На месте, фигура, замри!» – игроки замирают в разных позах. Волк выбирает одну из фигур, ведет ее к матери и спрашивает, сколько она стоит. Мать отвечает: «Два рубля». Волк два раза ударяет ладонью по ладони матери, а фигура тем временем убегает. Волк начинает ее ловить и, если поймает, то эта фигура становится волком. Волк ловит фигуру только тогда, когда выплатит за нее ”деньги“. Фигура не должна выбегать за пределы площадки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Через кочки и пенечки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие, кроме трех водящих, становятся за условную черту. Впереди, за 15–20 м, ставится стойка для прыжков («елка»). За стойкой находятся трое водящих («пчелки»). Разучив куплеты, играющие выходят из-за черты вперед, высоко поднимая колени, со словами:

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенечки.

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся, не упал.

С этими словами они останавливаются вблизи от елки и продолжают произносить следующие слова:

Глянь, дупло высокой елки

(показывают, поднимая руки вверх и подтягиваясь, вставая на носки, как высока елка)

Вылетают злые пчелки!

Пчелки начинают кружиться вокруг елки и, подражая полету движениями кистей рук, согнутых в локтях, произносят:

Ж – ж – ж – хотим кусать.

Остальные играющие говорят:

Быстроногих не догнать,

Нам не страшен пчелок рой,

Убежим скорей домой!

После того, как сказано последнее слово, они убегают за черту (поднимая ноги выше).

Пчелки, выбегая вслед, стараются коснуться рукой убегающих. Те, кого осалили до линии, считаются ужаленными. Затем назначаются новые пчелки.

Определение победителя.

Победителем в игре считается тот игрок, который не был «ужален» ни разу.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию;

необходимо перед началом игры проверить отсутствие на полу спортивного зала или спортивной площадке посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы.

Шишки, желуди, орехи

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают в затылок друг другу (первый номер – в трех-четырех шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». Когда водящий громко произносит, например: «орехи», все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» – стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Определение победителя.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

Щука

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие выбирают «щуку» и «матку». Щука отходит в сторону, а остальные становятся в ряд за маткой и крепко держатся один за одного. Щука бросается то в одну, то в другую сторону и стремится схватить самого последнего в колонне. Те стараются увернуться от щуки. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все, кто стоял за маткой.

Игрок считается пойманным, если щука дотронется до него рукой. При повторении игры на роль щуки назначают игроков из середины колонны. Пойманный щукой игрок становится на место матки.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

Эстафеты с мячом

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные или футбольные) по количеству команд.

Ход игры. Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячом указанное расстояние (6–10 м) вперед и назад:

- а) удерживая мяч на ладони;
- б) подбрасывая мяч вверх с последующей ловлей (обусловленное число раз);
- в) прыгая на двух ногах, зажав мяч между ног;
- г) выполняя ведение мяча правой рукой;
- д) выполняя ведение мяча левой рукой;
- е) выполняя ведение мяча поочередно то правой, то левой рукой;
- ж) перебрасывая мяч с правой руки на левую и обратно (обусловленное число раз);
- з) выполняя футбольное ведение мяча и так далее.

Определение победителя.

Победу одерживает команда, выполнившая задание быстрее и без ошибок.

Разновидность игры.

1. Используется один из указанных способов передвижения с мячом, который повторяют все участники эстафеты.

2. Используются 3–4 способа, каждый из которых повторяют 2–3 участника команды.

3. Участники передвигаются не по прямой линии, а зигзагообразно, обегая несколько поставленных в линию стоек («слалом»).

4. Проводится встречная эстафета с переменой мест, каждая пара (туда-обратно) выполняет одно задание (количество заданий по числу участников подгруппы).

Эстафеты с прыжками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки (кубики), скакалки, мешки, мячи для фитнеса.

Ход игры. Две команды выстраиваются на старте в колонны. По сигналу учителя первые номера обеих команд прыгают на одной ноге к контрольному ориентиру флажок (кубик), огибают его, возвращаются обратно, дотрагиваются до вторых номеров, а сами становятся в конец своих колонн. Вторые номера проделывают тот же путь и передают эстафету третьим, третьи – четвертым и так далее.

Далее игроки команд соревнуются в следующих эстафетах:

- прыжки на одной ноге со сменой ног у контрольного ориентира;
- прыжки в шаге;
- передвижение прыжками в низком приседе;
- прыжки в мешках;
- прыжки с зажатым между коленями мячом;
- бег прыжками через скакалку;
- прыжки, сидя на большом мяче (для фитнеса).

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая раньше закончить игру.

4 класс

Элементы спортивных игр.

Перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2–3 метра. Подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками. Удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей двумя и одной руками.

Подбрасывание волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 метра от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением, змейкой, восьмеркой. Челночный бег с ведением мяча. Ведение ногами одновременно двух мячей челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота. Жонглирование мячом одной ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры.

Бег сороконожек

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: веревки (канаты).

Ход игры. Играющие делятся на 2–3 команды по 10–12 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает длинную толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу учителя «сороконожки» бегут вперед (40–50 метров) к финишу, держась за веревку.

Определение победителя.

Побеждает команда, которая первой пересекла линию финиша, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

во избежание столкновений необходимо исключить резко «стопорящую» остановку;

игру необходимо проводить на спортивной площадке, отвечающей требованиям правил игры(размеры не менее 10 × 100 м).

Белые медведи

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Площадка представляет собой «море». В стороне очерчивается небольшое место – «льдина», где располагается водящий – «медведь». Остальные игроки – «медвежата» произвольно передвигаются по всей площадке (купаются в море). Медведь рычит: «Выхожу на ловлю!» – и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка, отводит на льдину, затем второго. После этого два пойманные медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный оказался между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата.

Медвежонку разрешается выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. Убегающим запрещается наступать на льдину и выбегать за границы площадки (эти игроки считаются пойманными).

Определение победителя.

Последний пойманный становится белым медведем.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
площадка - море должна иметь размеры не менее 10×12 м;
льдину необходимо обозначать в одной из сторон площадки;
при ловле запрещено хватать играющих за одежду.

Береги предмет

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: кубики.

Ход игры. Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги, и держат руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик. Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его,

играющий приседает, закрывая кубик руками, и тем самым не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

Определение победителя.

Когда водящему удастся взять кубик у двух-трех играющих, назначается новый водящий.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
водящему запрещено отталкивать игроков.

Бой петухов

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие, как правило, мальчики, разбиваются на пары и поочередно каждая пара проводит поединок. Игроки держат руки за спиной, сгибают одну ногу и, прыгая на другой, толкают противника плечом. Во время игры перепрыгивать с одной ноги на другую запрещается.

Определение победителя.

Участник, который потеряет равновесие и станет на землю двумя ногами, выбывает из игры. Победители образуют новые пары и проводят поединки до определения самого сильного и ловкого.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо поединок проводить в круге диаметром 3-4 м;
необходимо начинать игру только по команде;
запрещены толчки в грудь.

Борода

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие выбирают ведущего, которому связывают руки, но так, чтобы одна кисть была свободна, или он держит одной рукой запястье другой, которой и ловит игроков. Те разбегаются по площадке, а ведущий стремится схватить или лишь коснуться свободными пальцам кого-нибудь из них. Когда это ему удастся, то осаленный сменяет его, то есть становится "бородой". Водящий не должен расцеплять руки. Ему также не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был «бородой».

Определение победителя

В заключение игры отмечаются те участники, которые не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
во время передвижений необходимо избегать столкновений.

Бросай далеко - собирай быстро!

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Играют две команды: «метатели» и «собиратели». Те и другие становятся у стартовой линии. По первому сигналу «метатели» бросают вперед мяч. По второму сигналу стартуют «собиратели», стремясь быстрее подобрать предметы и возвратиться на место старта. Время учитывается от начала бега до момента возвращения с мячом последнего участника команды. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется несколько раз. Начинать игру можно только по команде (за преждевременный старт начисляют штрафные секунды).

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая бег с лучшим временем (учитываются все повторения).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено во время метания находиться в зоне броска, пересекать эту зону;

перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;

запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;

запрещено передавать друг другу мяч броском.

Вилюшки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети строятся в шеренгу, берутся за руки, образуя цепь. Направляющий начинает бег в различных направлениях, увлекая за собой других (выполняет «вилюшки»). Такие же быстрые и крутые

повороты должны выполнять и другие. Игрок, по вине которого разорвалась цепь, выбывает из игры.

Определение победителя.

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения; запрещено толкать в спину бегущих впереди;

направляющему запрещено выбегать за пределы игровой площадки.

Заплетись плетень!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Играющие делятся на две равные по силам команды. Затем жеребьевкой устанавливают группы «плетень» и «зайцы». После этого чертят на земле две параллельные линии – «коридор» – длиной 10–15 м, ширина которого должна быть такая, чтобы игроки плетня, взявшись за руки, полностью перекрывали его. Плетень становится на середине коридора, а зайцы на одном из концов. Плетень декламирует первый заповедь:

Не войдут в первый раз

Зайцы в огород.

Плетень, заплетись!

Зайцы лезут -берегись!

При слове «берегись» зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками игроков. Те, кому это удалось, собираются на противоположном конце коридора, а тем, кого задержали, говорят: «Идите назад в лес, осину погрызите», и они выбывают из игры. Плетень поворачивается к зайцам и декламирует другой заповедь, который отличается от предыдущего только первой строкой: «Не войдут в другой раз...». Затем говорится: «Не войдут в третий раз...» и так до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы. После этого команды меняются ролями.

Определение победителя.

Побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве заповедей.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; зайцам необходимо избегать столкновений с игроками плетня.

Защита укреплений

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические палки, веревка и волейбольный мяч.

Ход игры. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (площадке) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных веревкой. Вокруг полученного треножника желательно очертить окружность. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу находится волейбольный мяч. По сигналу участники игры стараются сбить мячом треножник. Защитник закрывает треножник, отбивая мяч руками, ногами, головой. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником. Играют установленное время. Играющим нельзя заходить за черту круга. Защитник не имеет права держать укрепление руками. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Определение победителя.

Отмечаются лучшие защитники, которые дольше других продержали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Разновидность игры.

Когда учащиеся ознакомятся с игрой, лучше проводить ее в двух кругах, разделив играющих на 2 команды. Защитником укрепления становится игрок из команды соперников. Если помещение не позволяет построить два круга, можно построить каждую команду в шеренгу у одной из сторон зала и поставить укрепление на расстоянии 4–6 м. Играют установленное время (5–7 мин.), после чего отмечается команда-победительница, сбившая укрепление большее число раз.

Иголка, нитка, узел

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

Играющие становятся в круг, держась за руки, считалкой выбирают троих водящих – «иголку», «нитку», «узел». Водящие становятся полукругом. По сигналу учителя иголка бежит зигзагом под руками игроков, стоящих по кругу. Задача водящих: нитка должна догнать иголку, узел – нитку. Нитка и узел бегут за иголкой в том же направлении. Если узел догонит нитку или нитка – иголку, а также если нитка и узел перепутают путь движения за иголкой, то выбирают новых водящих, и игра начинается сначала.

Определение победителя.

Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
игрокам, стоящим по кругу, запрещено трогать водящих руками и мешать им.

Летающий мяч

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Участники игры образуют круг, расположившись в нем на расстоянии вытянутых в стороны рук, лицом в центр круга. Выбирают водящего, который становится в круг. По сигналу учителя стоящие в кругу выполняют передачи мяча друг другу. Задача водящего перехватить мяч. Овладев мячом, он становится на место того из участников, с передачи которого ему удалось перехватить мяч. Водящий не должен приближаться к детям ближе, чем на 3 - 4 шага.

Определение победителей

Побеждают те, кто ни разу не был водящим.

Лошадки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: скакалки.

Ход игры. Играющие делятся на «лошадок» и «кучеров». По центру площадки проводится линия, по одну сторону которой становятся лошадки, по другую - кучера. Лошадки, взявшись за руки, подходят к центральной линии и говорят:

Та-ра-ра, та-ра-ра,
Ушли кони со двора.

После этих слов они разбегаются, а кучера их ловят и уводят в специально отведенное место – «конюшню». Лошадки должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: «Цок-цок-цок», чтобы кучера знали, кого ловить. Кучера не имеют права ловить лошадок, пока те не закончат произносить слова. Когда переловят всех лошадок, кучера седлают их (скакалки продевают за пояс участников) и уезжают, говоря:

Еду, еду на коне
По чудесной стороне,
По Молдавии зеленой,
Жарким солнцем опаленной.
Цок, лошадка,
Цок, Гнедок,
Цок подковой,
Цок-цок-цок.

После этого дети меняются ролями и игра повторяется.

Определение победителей.

В заключении отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо объяснить учащимся, что, когда кучера седлают лошадок, скакалки продевают только за пояс участников.

Мышеловка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Вышли мышки как-то раз
Посмотреть, который час.
- Раз, два, три, четыре!
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон!

Участники игры делятся на две разные по количеству группы: одна треть детей образует круг – «мышеловку», остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Ученики, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу вправо (влево), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки –
Переловим сразу вас.

По окончании текста ученики останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Мыши вбегают в круг и тут же выбегают из него с другой стороны. На слово учителя: «Хлоп!» – игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Когда большая часть мышей поймана, играющие меняются ролями и игра продолжается.

Определение победителей.

По окончании игры отмечаются ни разу не пойманные участники.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

игрокам, не успевшим выбежать из круга, после того, как захлопнулась мышеловка, необходимо спокойно стоять внутри круга.

Мяч капитану

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные или футбольные) мячи, повязки или жилеты.

Ход игры. Игрокам выдаются: мяч и повязки или жилеты – из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла и проводится линия, образующая коридор – нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга

становятся капитаны. Учитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10–15) мин, после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3 м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается.

Определение победителей.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо проводить игру на площадке или в зале размером не менее 6 × 12 м.

Разновидность игры.

Класс делится на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный (баскетбольный, гандбольный или футбольный) мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

По сигналу учителя капитаны двух команд одновременно начинают передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе передач из-за какой-нибудь

технической ошибки мяч теряется, то его подбирает игрок, допустивший ошибку, и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может меняться.

Падающая палка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Ход игры. Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец стоит на полу), громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подхватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймает, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Игра длится 5–7 минут.

Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. Если он допустит эту ошибку, то обязан переиграть. Если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке, и из-за этого он не сумел ее подхватить, пока она не коснулась пола, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

Определение победителя

В заключение игры отмечают участники, которые ни разу не были водящими (за исключением первого водящего).

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

участникам игры запрещено создавать помехи, выбегающим к палке игрокам.

Разновидность игры.

«Падающий мяч». То же построение играющих, что и в предыдущей игре, но водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер; вызванный игрок должен подбежать и поймать мяч в воздухе, пока он не упал на землю. Остальные правила те же, что и в игре «Падающая палка».

Перемена мест

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями «дома»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа, руки с колен убирать нельзя. В игру можно включить упражнения, содействующие развитию силы рук. В этом случае игроки могут передвигаться в упоре сидя сзади ногами вперед либо спиной. Нарушивший способ передвижения, выбывает.

Определение победителя.

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы игровая площадка имела размеры, позволяющие избежать столкновений во время перебежек.

Поезд

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: свисток.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми,

Фа, соль, ля, си!

Едет кошка на такси,

А котятки прицепились

И бесплатно прокатились.

Выбирают одного водящего. Он – «паровоз». Остальные – «вагоны». Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет своего депо. Он подходит то к одному вагону, то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

запрещено выталкивать из круга участников, стараясь завладеть их местом.

Принеси предмет

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: корзина (обруч), скакалки, большие и маленькие мячи, мешочки.

Ход игры. Класс делится на 4 команды, которые выстраиваются в колонны по разным углам площадки. В центре площадки устанавливается корзина (обруч), в которую кладут скакалки, большие и маленькие мячи, мешочки. Число предметов должно соответствовать количеству детей. По команде учителя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к корзине, берут любой предмет и бегут к своей колонне, выполняя на обратном пути со взятым предметом условленное упражнение: прыжки через скакалку, подбрасывание и ловлю маленького мяча, ведение большого мяча, переноска на голове (плече) мешочка и т. д. Когда все дети в командах окажутся с предметами, учитель подводит итог. Затем дети кладут предметы в корзину и игра повторяется, но каждый участник должен уже взять другой предмет.

Определение победителя.

Побеждает команда, лучше выполнявшая упражнения или быстрее оказавшаяся с предметами.

Прыжок за прыжком

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: скакалки.

Ход игры. Класс делится на две команды, каждая из которых выстраивается одна параллельно другой в колонну по два. Все пары играющих держат за концы скакалки на расстоянии 50–60 см от пола. По сигналу учителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50–60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою

скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары.

Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе. Перепрыгивать через скакалки участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50–60 см. За ошибки начисляются штрафные очки.

Определение победителя.

Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
команды необходимо располагать на расстоянии 2 метра от другой.

Самолеты

Место проведения: спортивная площадка (площадка на местности).

Ход игры. Один играющий или, для начала, учитель играет роль «диспетчера», он командует самолетами. Остальные играющие – «самолеты». Каждый самолет очерчивает вокруг себя круг - это "посадочная площадка". Диспетчер ведет самолеты за собой в небо. Но, как только он даст команду: «Погода нелетная!», все самолеты должны как можно быстрее занять любую посадочную площадку. Диспетчер тоже пытается занять круг. Тот, кому не хватит круга, становится диспетчером вместо него. Для того чтобы игра была забавнее, диспетчер может организовать ее, например, так:

Диспетчер командует:

– Разрешаю взлет. Становитесь за мной!

Ребята разводят руки в стороны и строятся. Диспетчер ведет ребят вокруг клена, потом вокруг березы, потом вокруг сарая, забавно комментируя ход полета.

– На небе ни облачка, – говорит диспетчер. – Полет проходит на высоте восемь тысяч метров. Поворачиваем направо. Знают ли все самолеты, где у них правое крыло? Теперь поворачиваем налево. Самолет Маша, где у тебя левое крыло?

– Мы летим сейчас над большим городом. А это вовсе не голубая лента - это широкая река. Снижаемся. Передвигаемся в полуприседе. Ниже, ниже. Появились облака. Набираем высоту. Выше, выше. На нас идет черная туча с громом и молнией. Погода...

Все ребята бросаются занимать посадочные площадки.

– ЛЕТНАЯ! - говорит диспетчер. - Не страшны нам черные тучи с громом и молнией!

Все снова строятся.

– Мы летим над морем, над горами. Под нами блестят их снежные вершины... Мы летим над золотыми полями... Туман! ПОГОДА НЕЛЕТНАЯ! – кричит диспетчер и первым бросается занимать посадочную площадку.

Определение победителя.

Побеждает тот, кто на протяжении игры не был в роли диспетчера.

Сбей булаву

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: булавы (кегли), волейбольный мяч.

Ход игры. Участники игры становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. В середине круга устанавливаются 5 булав (кеглей). У стоящих в кругу - волейбольный мяч. Выбирается защитник, который охраняет булавы от попадания в них мяча. По сигналу учителя дети, перебрасывая мяч друг другу, стараются сбить булавы. Когда все булавы сбиты, водящего меняют. На его место идет тот, кто сбил последнюю булаву.

Определение победителя.

В заключение игры отмечают самые ловкие участники игры.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено бросать мяч в голову защитника.

Слушай сигнал

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Ход игры. Гимнастическими скамейками обозначается квадрат. Участники двух-трех команд строятся, чередуясь, в колонну по одному и образуют замкнутый круг в пределах внутреннего квадрата скамеек. В 3 метрах от скамеек равномерно размечают на полу

кружки (на два меньше количества играющих). Участники двигаются в колонну по одному по внутренней стороне квадрата. По ходу движения учитель подает различные команды (руки вверх, руки в стороны, руки к плечам, продвижение в приседе, продвижение на носках и т. п.). Внезапно раздается свисток, и по этому сигналу каждый участник перепрыгивает через скамейку и стремится занять любой из кружков. Двум участникам, которым не хватило места, начисляются штрафные очки и игра начинается сначала. Она состоит из 7-9 попыток. Эту игру хорошо проводить под музыкальное сопровождение. В этом варианте сигналом для занятия кружков является окончание музыки.

Определение победителя

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию, избегать столкновений.

Соревнования скороходов

Место проведения: спортивный зал.

Ход игры. Класс делится на две команды. Все участники надевают очень большую по размеру обувь и соревнуются в эстафетном беге.

Определение победителя.

Побеждает команда, закончившая выполнение упражнения быстрее.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо предварительно провести тренировочные забеги.

Удочка

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: кегли (булавы), удочки с кольцом на конце.

Ход игры. На полу в ряд в 1 метре одна от другой ставят 5–10 кеглей (булав). Такое же количество играющих становится в 2–3 шагах от кеглей и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка кегли. Задача участников игры –

надеть кольцо на кеглю. Кто выполнил задание первым, получает одно очко. Игра повторяется 5-7 раз.

Определение победителя.

Выигрывает тот, кто по сумме попыток набрал большее количество очков.

Что изменилось?

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: обруч, скакалка, набивной мяч, флажок.

Ход игры. Дети становятся в круг. Учитель предлагает одному из играющих запомнить, в какой последовательности лежат предметы: обруч, скакалка, набивной мяч, флажок, а затем отвернуться или закрыть глаза. Учитель перекладывает один предмет на другое место и говорит: «Отгадай, что изменилось?» Если ребенок правильно указал изменение, то он выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, делает повторную попытку. После второй попытки (положительный или отрицательный результат) отгадывает уже другой участник игры, которого назначает учитель.

Определение победителя

Победителем в игре считается тот игрок, который выполнил задание без ошибок.

Эстафеты с прыжками

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: флажки (кубики), скакалки, мешки, мячи для фитнеса.

Ход игры. Две команды выстраиваются на старте в колонны. По сигналу учителя первые номера обеих команд прыгают на одной ноге к контрольному ориентиру флажок (кубик), огибают его, возвращаются обратно, дотрагиваются до вторых номеров, а сами становятся в конец своих колонн. Вторые номера проделывают тот же путь и передают эстафету третьим, третьи – четвертым и так далее.

Далее игроки команд соревнуются в следующих эстафетах:

- прыжки на одной ноге со сменой ног у контрольного ориентира;
- прыжки в шаге;
- передвижение прыжками в низком приседе;
- прыжки в мешках;
- прыжки с зажатым между коленями мячом;
- бег прыжками через скакалку;
- прыжки, сидя на большом мяче (для фитнеса).

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая раньше закончить игру.

Научное издание

Осипенко Евгений Владиславович

Севдалев Сергей Владимирович

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ
К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ЧАСА
В ГРУППАХ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ**

Подписано в печать 30.03.2016. Формат 60 ×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 23,7.
Уч.-изд. л. 25,9. Тираж 100 экз. Заказ 219.

Издатель и полиграфическое исполнение
учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№1/87 от 18.11.2013.

Специальное разрешение (лицензия) №02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.