Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №106 Приморского административного района Санкт-Петербурга.

Методическая разработка по физической культуре

Тема: **Рекреационная физическая культура в школе**

**Автор разработки: Смирнова Арина Геннадьевна**

Санкт-Петербург

2014

**Пояснительная записка**

Методическая разработка по физической культуре включает в себя: различного рода упражнения и игры для улучшения обмена веществ, различные специально-подобранные упражнения тренируют сердечнососудистую систему, повышают иммунитет, восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Движение - это основной стимулятор правильного развития ребенка. Физкультура для детей стимулирует деятельность всех органов и систем детского организма независимо от того, с какой частью тела работаем, воздействуя на него комплексно и очень гармонично. Комплекс определенно-подобранных упражнений, повышает эмоциональный тонус и дает ощущение «мышечной радости» Атак же усиливает обменные процессы в мышцах и в организме ребенка в целом, активизирует, снимает воспалительные явления в тканях и органах, усиливает адаптационные возможности ребенка, быстро и эффективно нормализует нарушенные функции, гармонизируя весь детский организм.

На формирование двигательных навыков у детей положительное влияние оказывает музыкальное сопровождение. Музыка и движение органически связаны между собой содержанием и формой. У любого человека музыкальное сопровождение всегда вызывает непроизвольную моторную реакцию, способствует яркой эмоциональной насыщенности, создает ощущение психологической комфортности. Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, повышает работоспособность мышечной и дыхательной систем организма. Музыкальное сопровождение - это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций. Достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Повысить или удержать умственную работоспособность детей, обеспечить кратковременный активный отдых для школьников младших классов, а так же для учителей.

**Задачи:**

Проведение физкультминуток и динамических перемен с музыкальным сопровождением в течение учебного дня (подвижные игры).

Проведение флешмоба (массовое разучивание танцевальных движений с элементами ритмики) для учащихся начальной школы.

Разучивание комплекса корректирующих упражнений для учителей.

Динамическая перемена проводится раз в неделю 15минут в середине учебного дня (по параллелям).

Проводится в спортивном зале или в рекреации. Динамическую перемену составляют: подвижные игры (с использованием спортивного инвентаря). Комплексы физических упражнений (в сопровождении с музыкой).

**Подвижные игры:**

«Ручеек»:

Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, юноша и девушка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, идет к «истоку» ручейка и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Пару разбили, идет в начало «ручейка». И проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так «ручеек» движется — чем больше участников, тем веселее игра, особенно весело проводить под музыку.

«Гуси-лебеди»

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей». На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

Гуси, гуси!

Га-га-га!

Есть хотите?

Да, да, да!

Ну летите же домой!

Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Что он делает?

Зубы точит, нас съесть хочет.

Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

Игра выполняется с музыкальным сопровождением.

«Морская фигура»

Ведущий произносит: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри". (Можно заменять на "лесная фигура", "небесная фигура" и т.п.). Во время произнесения этих слов игроки прыгают и бегают, а после слова "замри" должны замереть в позе, обозначающей какую-то из "морских фигур" (т.е. рыба, краб, акула, волна и т.п., у кого, на что хватит фантазии). Ведущий поочередно подходит к каждой фигуре и "включает ее" - игрок должен "ожить" и показать своего персонажа в движении. А ведущий должен отгадать, кто же это. Чья "фигура" больше всего понравиться ведущему, тот игрок становиться новым ведущим.

Комплексы физических упражнений (с элементами ритмических движений) в сопровождении с музыкой.

«Качалочка»

На "раз" поднять не высоко вперёд правую ногу, упасть на неё, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На "два" откачнуться назад на левую ногу, перенеся на неё центр тяжести. Все движения повторяются.

«Козлик»

Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя.

Выполняются на счёт "раз", "два". Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

«Полуприседание с выставлением ноги на пятку.»

Исходное положение—ноги в основной стойке [пятки вместе, носки врозь ]. На счёт "раз и пружинящее полуприседание, на "два и " - выпрямление, одновременно правая нога выставляется в прёд на пятку, носок поднят вверх, левая остаётся прямой, корпус чуть откинут назад . На "раз" следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на "два" выставляется впёрёд левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

«Прыжки с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд» Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперёд [ колено выпрямляется, корпус чуть откинут назад ]. Затем в перёд выносится левая нога и т. д.

5. «Притопы» Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ногой обратно к опорной. На "раз" следует топнуть ногой впереди, на "два" - приставить ногу к ноге.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом; на "раз" делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на "два” притоп левой ногой впереди правой, без переноса на неё центра тяжести тела.

**Физкультминутка**

проводится ежедневно классными руководителями на уроках и

переменах.

Вводится для снятия утомления и переключения с одного рода деятельности в другой.

Упражнения для снятия утомляемости глаз:

Закройте глаза и нарисуйте ими восьмерку: сначала вертикальную, затем горизонтальную.

Помассируйте виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев. Маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой - против.

Зафиксируйте взгляд на самой отдаленной точке в пределах видимости, а потом плавно перевести взгляд на кончик носа. Повторяйте «глазные стрелки» по 10-15 раз трижды в день.

**Флешмоб**

Проводится в рекреации. Время проведения 3-5минут. Для каждого возраста подбирается музыкальное сопровождение и сложность упражнений. Для его проведения используется музыкальное сопровождение от самых простых детских несен до самого современного хип-хопа. Привлекаются к выполнению ученики других классов.

Задается темп учителем, используются шаги (приставные, скрестные, шаги с подскоком, вперед, назад ). К шагам добавляются движения руками (хлопки).

**Комплекс корректирующих упражнений для учителей**

Упражнение 1

Сидя на стуле, пятки и носки вместе, не отрываем пятки от пола, попеременно с усилием поднимаем носки, имитируем ходьбу в гору. Повторим 10 раз. Постепенно увеличиваем нагрузку.

Упражнение 2

Из этого же положения сделаем обратное упражнение, не отрываем носки от пола и попеременно поднимаем пятки. Повторяем 10 раз. Постепенно увеличиваем нагрузку.

Упражнение 3

Сядем на стул, поочередно выпрямляем одну, а потом другую ногу.

Дадим нагрузку ягодичным мышцам. Напрягаем, а потом расслабляем их. Повторяем 10 раз. Постепенно увеличиваем нагрузку до 30.

Упражнение 5

Для мышц живота. Втянем живот, напрягаем мышцы и делаем вдох, на выдохе удерживаем в напряжении мышцы примерно 3 секунды. Повторяем 15 раз.

Упражнение 6

Сядем на середину сиденья стула. Кисти рук переплетем за спиной и сильно выпятим грудь. Некоторое время останемся в этом напряженном положении. Потом полностью расслабимся. Упражнение повторяем несколько раз. Упражнение 7

Сидя на стуле, немного растопырим пальцы правой руки и отведем ее в сторону, левую руку положим немного выше правого уха. Голову с усилием наклоним в сторону левого плеча. Правая рука образует «противовес». Через 30-40 секунд поменяем руки. Повторим упражнение 3-4 раза.

Список литературы

Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44с

Агаджанян И.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1989.

Дубровский В.И. Движения для здоровья. — М.: Знание, 1989.

Остеохондроз позвоночника: В. А. Епифанов, А. В. Епифанов — Санкт- Петербург, МЕДпресс-информ, 2008 г.- 272 с.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. Киев. 1988.