

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ОКРУГ «ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

Утверждена
Педагогическим советом МОУ ДОД
«Дом детского творчества
г.Козьмодемьянска»
Протокол № 4 от «26» апреля 2010г.
Директор Дома детского творчества

Громова С.Н.

Образовательная программа
дополнительного образования детей
Играем вместе

Направленность программы: физкультурно - спортивная
Возраст воспитанников: 7 лет
Срок обучения: 1 год

Составитель:
Тойватрова Елена Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МОУДОД «Дом детского творчества
г.Козьмодемьянска»

г.Козьмодемьянск
2010 год.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.
2. Учебно – тематический план.
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение.
5. Литература.
6. Приложения.

1. Пояснительная записка.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Поступление в школу – важнейший момент в жизни каждого ребенка. Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, – это... ограничение в движении. А движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Она способствует адаптации ребенка к новым условиям существования.

Советский педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Игра – это жизнь, особенно если мы говорим о детских играх, призванных развлечь, сплотить, развить, развеселить, научить, показать – лишь бы было интересно, динамично и задорно.

Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Актуальность и востребованность деятельности по программе.

Правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ребенка, укреплению его здоровья.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения естественной потребности школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся, включая в режим дня гимнастику до начала уроков, физкультминутки, физкультпаузы, динамические перемены, уроки физкультуры, спортивно – массовые мероприятия, соревнования, спортивные праздники, спортивные секции.

Уроки физической культуры обеспечивают педагогический и гигиенический минимум разносторонних образовательно-воспитательных воздействий и двигательной активности, необходимых для формирования потребности в систематическом использовании движений для сохранности здоровья учащихся.

Гимнастика до начала уроков обеспечивает быстрое включение школьников в активную работу, помогает удерживать правильную позу за партой, воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Она не заменяет, а дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику.

Физкультминутки или физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Динамические перемены и ежедневный активный отдых в группе продленного дня обеспечивают детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда и вынужденной позы на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий.

Рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующие:

- Движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;
- Недостатки в движении снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- Знание педагогом взаимосвязи между движениями и учебными процессом позволит педагогу использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания, восприятия.

Объем двигательной активности ребенка в течение дня должен быть достаточным для стимулирующего влияния на организм, содействуя разностороннему его развитию. Обеспечить этот объем и содействовать разностороннему развитию личности ребенка помогут подвижные игры, особенно игры, проводимые на свежем воздухе.

Новизна программы.

Анализ опыта В.И.Ковалько, описанный в книге «Школа физкультурминуток», а также анализ типовой программы по физической культуре для начальных классов, натолкнул на мысль о создании отдельной программы по подвижным играм. В типовой программе подвижные игры на уроках физической культуры используются как вспомогательные упражнения для обучения гимнастике (игры с элементами лазания, перелезания, подлезания) легкой атлетике (игры с бегом, перебежками, прыжками, метанием и ловлей мяча), спортивным играм (игры с передачей и приемом мяча) и т.д. все перечисленные подвижные игры проводятся на уроках физической культуры которые проходят, в основном, в спортивном зале. С введением в школах динамической перемены для детей появилась прекрасная возможность проводить целый урок на свежем воздухе. И чем же занять это время как не подвижными играми. С этой целью была создана программа «Играем вместе». Данная программа направлена не только на организацию досуга детей на свежем воздухе, она также способствует физическому развитию ребенка, всестороннему развитию его личности, сплочению коллектива и адаптации первоклассника к школе.

В данной образовательной программе подвижные игры не дублируют подвижные игры, предлагаемые типовой программой по физической культуре для начальных классов. Выбранные подвижные игры также согласуются с базовыми видами спорта и направлены на развитие основных физических качеств.

Специфика программы

Программа «Играем вместе» физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на детей младшего школьного возраста. Продолжительность курса обучения 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 35 минут после второго урока на свежем воздухе с воспитанниками 1 класса. Данная программа способствует всестороннему развитию личности ребенка, развитию физических умений и навыков, сплочению коллектива и адаптации

первоклассников к школе. Данная программа может быть реализована в любом классе начальной школы, с постепенным усложнением подвижных игр, переходя к полуспортивным и спортивным играм, в соответствии с принципом «от простого к сложному».

В основе программы лежат возрастные, личностные и социально-психологические особенности детей. Все элементы: цель и задачи, принципы функционирования, содержание, формы и методы взаимно связаны и взаимообусловлены. Данная программа разработана с учетом опыта работы педагогов работающих с детьми младшего школьного возраста. А также информацией из методических пособий. Программа органично включает обучение, воспитание, физическое развитие и социальную адаптацию ребенка, развитие его личности и самореализацию.

Программа, отдельные ее занятия могут быть использованы не только в течение учебного года, но и в каникулярное время (детские оздоровительные и пришкольные летние лагеря и т.п.)

Программа адресована педагогам дополнительного образования, может быть полезна педагогам-организаторам, классным руководителям для проведения динамических перемен, воспитателям групп продленного дня, вожатым, педагогам физической культуры при введении третьего часа физической культуры в школе.

Программа апробирована в Доме детского творчества г.Козьмодемьянска.

Педагогическая целесообразность игровой деятельности.

Подвижные игры – это форма обучения, основанная на развертывании особой (игровой) деятельности их участников, способствующая укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, стимулирующая высокий уровень мотивации, интереса и эмоциональной включенности.

Игровая деятельность характеризуется:

- динамичностью,
- эмоциональностью,
- многоплановостью и комплексностью воздействия на физическое здоровье и личность ребенка.

Организуя игровую деятельность, педагог должен стремиться:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Чтобы интерес к игре у детей не подал, и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

- из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;

- оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
- место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено.

Умело подобранными играми и развлечениями мы прививаем детям целый ряд качеств, безусловно, необходимых в последующей жизни. В некоторых играх дети должны проявить сообразительность, чтобы не отстать и не осрамиться перед остальными сверстниками. Другие игры связаны с запоминанием известных слов и предметов, а также некоторых обязательных правил, без которых ведение игры немыслимо. Благодаря этому у детей развиваются память, внимание и вообще все умственные способности.

Протекая по правилам игры, обучение становится увлекательным, личностно-переживаемым, следовательно, и личностно значимым.

Принципы деятельности программы.

В основе деятельности программы лежат игровые технологии, которые определяют формы и методы обучения. Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к занятиям и понимание изучаемого материала.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному.

Принцип доступности требует подбора игр по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями, также степенью подготовленности. Игры должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в подвижных играх навыки отличаются большой динамичностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре.

Цель и задачи программы

Программа «Играем вместе» ориентирует взрослых на правильно организованный игровой двигательный режим, который, укрепляет здоровье,

дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично. Исходя из этого **цель** программы формулируется следующим образом –

Формирование основ здорового образа жизни через игровую деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- сформировать общие представления о подвижных играх, их значении в жизни человека, укреплении здоровья и физическом развитии;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.
- Формировать основы здорового образа жизни

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь.
- развивать активность и самостоятельность;

Воспитательные:

- способствовать расширению кругозора воспитанников;
- укреплять здоровье обучающихся;
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности.

Ожидаемые результаты.

- Соответствие физического развития ребенка его возрастным особенностям.
- Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры в самостоятельных занятиях.

В результате освоения программного материала учащиеся первого класса должны:

знать:

- Подвижные игры соответствующие его возрасту.
- Основы здорового образа жизни
- Режим дня и правила личной гигиены.

уметь:

- Играть в подвижные игры
- Применять игры на практике в общении со сверстниками.

демонстрировать:

- уровень физической подготовленности соответствующий требованиям 1 класса общеобразовательной школы.

Способы отслеживания и контроля результатов

В качестве **критериев** усвоения образовательной программы выбраны:

1. Уровень заболеваемости (показатели пропуска занятий по причине ОРЗ).
2. Уровень физического развития воспитанников (показатели общей физической подготовки).

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого Старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					

3. Уровень знаний подвижных игр (количественные показатели).
За время реализации программы ребенок плюс к своим знаниям игр должен знать:

<i>Уровни подготовленности</i>				
<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
<i>Не менее 10 летних и 5 зимних игр.</i>	<i>Не менее 8 летних и 3 зимних игр.</i>	<i>Не менее 5 летних и 2 зимних игр.</i>	<i>Не менее 2 летних и 1 зимнюю игру</i>	<i>1 летнюю и 1 зимнюю игру.</i>

4. Уровень самостоятельной организации игры (качественные показатели)

За время реализации программы ребенок должен научиться проводить простейшие подвижные игры со сверстниками.

<i>Уровни подготовленности</i>				
<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
<i>Не менее 5 летних и 3 зимних игр.</i>	<i>Не менее 3 летних и 2 зимних игр.</i>	<i>Не менее 2 летних и 1 зимних игр.</i>	<i>Не менее 1 летних и 1 зимнюю игру</i>	<i>Не может проводить игры.</i>

Мониторинг результатов образовательной деятельности осуществляется через зачеты по ОФП, наблюдение, оценку состояния и анализ результатов 3 раза в год: на начало, середину и конец учебного года.

Цель мониторинга: определение уровня физической подготовленности ребенка и степени сформированности знаний и умений по подвижным играм.

Индивидуальные результаты воспитанника фиксируются записями в журнале объединения. Главный показатель результативности – участие воспитанника в спортивных и спортивно – массовых мероприятиях школы и города.

Показатель результативности программы – профессиональный рост педагога в процессе освоения ее методологии, педагогических основ, экспертиза его деятельности, результаты участия объединения в мероприятиях.

2. Учебно – тематический план.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Основы знаний.	4 ч.		
	<ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности. в спортивном зале, на спортивной площадке, на снежной площадке, на катке. • Возникновение подвижных игр. • Влияние подвижных игр на укрепление здоровья. • Правила организации и проведения игр. • Режим дня и личная гигиена. • Основы здорового образа жизни 		1 ч. 0,5 ч. 0,5 ч. 1 ч. 0,5 ч. 0,5 ч.	
2	Практическая деятельность			
	Игры летние: <ul style="list-style-type: none"> • На открытой площадке • На спортивной площадке 	24 ч.		12 ч. 12 ч.
	Игры зимние: <ul style="list-style-type: none"> • На снеговой площадке • На катке • На лыжах 	18 ч.		6 ч. 6 ч. 6 ч.
	Игры в помещении (на случай плохой погоды)	8 ч.		8 ч.
	Спортивные эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> • направленные на развитие физических качеств • веселые эстафеты 	8 ч.		4 ч. 4 ч.
3	Результаты деятельности			
	Соревнования	4 ч.		4 ч.
	Контрольные испытания <ul style="list-style-type: none"> • зачеты по физической подготовке • знания игр • самостоятельное проведение игр 	6 ч.		2 ч. 2 ч. 2 ч.
	ИТОГО ЧАСОВ:	72 ч.	4 ч.	68 ч.

3. Содержание деятельности.

1 раздел. «Основы знаний».

Содержание первого раздела направлено на предоставление жизненно необходимой информации: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на снежной площадке, на катке, сведения о режиме дня и личной гигиене, значение физических упражнений для здоровья человека, понятие о пульсе, основы здорового образа жизни. А также знакомство с историей возникновения подвижных игр. Подвижные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями.

2 раздел. «Практическая деятельность».

Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. При этом, подвижные игры распределены:

- по временам года (летние, зимние). Приложение 1,2.
- по месту проведения (на свежем воздухе, в помещении). Приложение 3
- по форме проведения (игры, эстафеты). Приложение 4.

3 раздел. «Результаты деятельности».

Этот раздел определяет количество спортивно – массовых мероприятий и соревнований в которых должны участвовать воспитанники, а также время проведения контрольных и промежуточных срезов по программе..

Особенности организации и проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У

них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки). Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, «Вороны и воробьи», «Волк во рву» в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например «Космонавты», «Пустое место». В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре. В первый год обучения в школе, в связи с образным мышлением у детей, большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям.

4. Методическое обеспечение

Занятия строятся на основе игровых и развивающих методик и представляют собой систему подвижных игр с общеразвивающей направленностью. Ведущие формы организации занятий: групповые и подгрупповые.

Ход занятий характеризуется эмоциональной насыщенностью. Занятия проводятся в занимательной, интересной форме, основанной на сюжетном построении. Занятия могут быть построены по-разному, в зависимости от таких факторов, как погодные условия. Они могут начинаться с упражнений, подвижных или занимательных игр.

Занятия проводятся на свежем воздухе (или в помещении на случай плохой погоды) со всеми детьми без какого-либо отбора. Для проведения занятий необходим спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Методы обучения: объяснение, рассказ, диалог, показ способа действия.

Примерная структура занятия

<i>Этапы</i>	<i>Время</i>	<i>Задачи</i>	<i>Средства</i>	<i>Роль педагога</i>
Подготовительная часть	5 – 10 мин	Раскрытие темы занятия. Подготовка детей к основной части занятия	Подвижные игры соответствующие теме.	Предоставить детям возможность высказаться по теме
Основная часть	20 – 25 мин	Реализация поставленных задач	Подвижные игры и эстафеты направленные на решение задач занятия.	Объяснение правил и границ, обеспечение безопасности участников
Заключительная часть	5 – 10 мин	Снижение активности детей. Рефлексия по теме.	Подвижные игры малой подвижности	Совместно сделать вывод по теме.

Обычно на занятии разучиваются 1 – 2 новые игры, а все остальные проводятся уже знакомые. Как правило, у детей есть любимые игры, поэтому иногда рекомендуется прислушиваться к их желанию для того, чтобы удовлетворить их потребности.

Примерный конспект занятия прилагается. (Приложение 5.)

Формы деятельности.

Теоретические занятия	Беседа, рассказ, объяснение.
Практические занятия	Подвижные игры, эстафеты, соревнования
Итоговые занятия	Зачет, выполнение контрольных заданий

Воспитанники объединения принимают активное участие в школьных и городских соревнованиях, а также в сквозной программе «Здоровье» Дома детского творчества.

Условия реализации программы.

Материально-технические:

- спортивная площадка
- каток
- на случай плохой погоды спортивный зал или актовый зал, рекреация, класс.
- спортивный инвентарь:
 - мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки и т.д.
 - лыжи, коньки, ледянки
- нетрадиционный инвентарь (ведерки, корзинки, кубики, удочки и т.д.)

Кадровое обеспечение:

Всю деятельность по реализации программы осуществляет педагог дополнительного образования. При проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий привлекаются педагоги-организаторы, педагоги по физической культуре в школе или классные руководители.

Литература

1. Баковец А.Г. Игротека педагога. – Минск: Красико – Принт, 2007 г.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008 г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. – 2000.
5. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М.: Изд-во Айрис Пресс, 2004.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М. “Веко”, 2004
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток» (1 – 4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007, - (Мастерская учителя).
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001 г.
10. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Научно-методический журнал. «Физкультура в школе». – М: Изд-во Школа-Пресс, 2004 г.
11. Матвеев А.П. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 4 классов. Научно-методический журнал. «Физкультура в школе». – М: Изд-во Школа-Пресс, 2004 г.
12. Физкультура в школе, 2001 г.
13. Ромашина Н.Ф. Внеклассные мероприятия в игровой форме. – М.: Глобус, 2008.
14. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» – М.: ТЦ Сфера, 2003.
15. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т.Н.Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
16. Шишкина В.П. Организация школьного досуга – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 г.

Литература для детей и родителей.

1. Коган М.С. С игрой круглый год. – 5-е изд., стер. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008 г.
2. Коган М.С. Игровая кладовая. – 4-е изд., стер. – Новосибирск: Сиб.унив.изд-во, 2008 г.
3. Куватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе. – М.: Издательство: Феникс, 2006.
4. Маркевич В.В. Игры на свежем воздухе. – МН.; Харвест, 2004.

5. Михайлова М.А. А у наших у ворот развеселый хоровод. Народные праздники игры и развлечения. – Ярославль: Академия развития. Академия Холдинг., 2002 г.
6. Фатеева А.П. 300 подвижных игр для школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития., 2006 г.

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (летние).

«Спрячем игрушку»

Для этой игры необходимо заранее выбрать небольшую игрушку или гладко отшлифованную палочку. По команде ведущего игроки разделяются на две команды с равным количеством участников.

Ведущий объявляет «дом», в который следует принести заранее спрятанный предмет. Затем игроки начинают искать игрушку, нашедший «транспортирует» ее в «дом», при этом его противники стремятся ему помешать. Игрушку в процессе доставки можно передавать игрокам своей команды. Побеждает команда, которой удается донести игрушку до «дома». Для того чтобы усложнить задание, игру можно проводить с ограничением времени.

«Переступалки»

Никакого специального инвентаря для этой игры не требуется. Все участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, между шеренгами проводится линия мелом или краской. Затем каждый игрок должен крепко схватить своей кистью запястье участника, стоящего напротив. По команде ведущего дети пытаются перетянуть друг друга через линию, стремясь к тому, чтобы противник наступил на черту хотя бы одной ногой. В каждой паре участников выигравшим считается тот, кто сумел заставить соперника наступить на линию или переступить через нее. Рекомендуемая продолжительность данной игры составляет не более 7 минут.

«Поймай меня!»

Перед началом занятия ведущий должен нарисовать две линии мелом (расстояние между границами должно составлять не менее 10 м). Затем игроки выстраиваются в произвольном порядке за одной чертой, ведущий занимает место в центре площадки. По команде игроки быстро бегут через площадки, стремясь достигнуть черты раньше, чем их поймает ведущий. «Отловленные» участники выбывают из игры. Победителем считается последний непоиманный игрок, он становится ведущим, и занятие продолжается.

«Поймай и ответь»

Для данной игры понадобится небольшой мяч, который удобно ловить. Перед началом игры ведущий объясняет детям задание. Затем участники выстраиваются в свободный круг, ведущий высоко подбрасывает мяч вверх и одновременно задает любой простой вопрос. Ребенок, сумевший поймать мяч, должен правильно ответить на этот вопрос. Если он затрудняется с ответом, остальные дети должны подсказать ему нужное слово.

«Из круга!»

Для этой веселой подвижной игры не понадобится никакого специального оборудования. Перед началом занятия ведущий чертит на земле или на полу круг диаметром около 5 м (размеры границ зависят от количества участников). Дети должны занять место внутри круга. Затем по команде руководителя игроки начинают выталкивать друг друга за пределы ограниченного участка (разумеется, без применения грубой силы). Побеждают участники, которые сумели остаться внутри круга в течение 3–4 минут (время следует оговорить заранее).

«Поймай спичку»

Ведущий должен заранее обозначить линии старта и финиша, а также приготовить инвентарь – ведра с водой, ложки и тарелки (по количеству команд), спички.

Перед началом игры ведущий высыпает в каждое ведро одинаковое количество спичек, ставит рядом тарелку и кладет ложку. Затем игроки распределяются по командам и выстраиваются у линии старта.

По сигналу ведущего участники по очереди бегут к финишу, вылавливают ложкой одну спичку и помещают ее в тарелку (вместе с зачерпнутой водой), затем возвращаются на место. Запрещается доставать спички руками и наклонять ведро. Побеждает команда, быстрее всех выловившая все спички.

«Бой на одной ноге»

Для проведения игры необходимо начертить на полу или покрытии спортивной площадки круг диаметром около 2 м.

Участники заранее распределяются по парам (с помощью жеребьевки или считалки). Затем по команде ведущего два игрока заходят внутрь круга и располагаются друг напротив друга на расстоянии около 25 см, сгибают правую ногу в колене и удерживают ее кистью руки за стопу или пальцы. После этого ведущий дает сигнал к бою. Каждый участник старается вытолкнуть соперника плечом за пределы очерченного круга. Победителем считается игрок, оставшийся внутри линии. В игре запрещено применять силовые приемы, становиться на обе ноги.

«Летняя лыжня»

Перед началом игры следует подготовить инвентарь: пластмассовые или гладко отполированные деревянные гимнастические палки (по 2 шт. на каждую команду). Затем ведущий отмечает линии старта и финиша, а также чертит для каждой команды по две параллельные линии от старта до финиша. Линии не обязательно должны все время находиться на одинаковом расстоянии друг от друга – они могут сближаться и удаляться, иначе задание получится слишком простым и не вызовет никаких затруднений у участников. Распределив игроков по командам, ведущий дает сигнал к старту. Участники поочередно бегут от старта к финишу и обратно, наступая только на нарисованные линии (для того, чтобы сохранить равновесие,

можно опираться на палки). Ошибкой считается установка ступни мимо линии. Побеждает команда, правильно и быстро выполнившая данное задание.

«Послушай и скажи»

Перед началом игры дети выстраиваются полукругом или садятся на соответствующим образом расставленные стулья. Затем ведущий начинает произносить вслух различные слова (имена существительные в именительном падеже единственного числа). Как только прозвучит название животного, участники игры должны хлопнуть в ладоши. Задание можно варьировать в зависимости от планов ведущего.

«Сделай шаг»

Перед началом игры ведущий обозначает линии старта и финиша. Затем участники выстраиваются в шеренгу вдоль стартовой прямой. По сигналу ведущего игроки поочередно делают шаг вперед, одновременно называя «вежливое» слово («спасибо», «пожалуйста», «извините», «позвольте» и т. п.). После того, как последний игрок в шеренге сделал шаг, очередь снова переходит к первому участнику. Если же кто-то из играющих затрудняется назвать слово, он выбывает из игры. Побеждает участник или группа участников, добравшаяся до финиша.

«Назови лишнего»

Перед началом занятия ведущий помогает детям выстроиться полукругом или рассаживает их на стулья, расположенные аналогичным образом. Затем он начинает называть по три слова, два из которых связаны определенным признаком, предназначением и т. п., а третье не принадлежит к этой группе (например: «автомобиль, троллейбус, собака»; «варенье, пирожное, яблоко»; «лиса, лось, кошка»; «ромашка, роза, елка»). Список слов желательно подготовить заранее, чтобы занятие проходило интересно. Получив информацию, участники игры должны определить, какое слово лишнее, и произнести его вслух.

«Угадай профессию»

Перед началом игры ведущий заранее подготавливает карточки с изображениями людей, относящихся к разным профессиям, а также соответствующего инвентаря (по 3–4 карточки на каждую картинку с человеком). Затем он размещает карточки на столе или на полу и показывает участникам первую картинку с представителем какой-либо профессии. Дети должны как можно быстрее выбрать из предложенных карточек изображения предметов, соответствующих этой профессии.

«Болото»

Дети должныделиться на команды, хотя это и не обязательно. Играющим выдается по две картонки (можно использовать обычную бумагу,

газеты и проч.). Суть игры сводится к следующему: передвигаясь (перепрыгивая, перешагивая или перебегая) по этим картонкам-«кочкам», с одной на другую, нужно как можно быстрее перебраться через «болото».

«Зайцы и морковка»

К проведению игры следует подготовиться. На земле нужно прочертить круг диаметром 8–10 м. В этот круг – «огород» – кладут 10 морковок или любых других предметов – «овощей». Далее следует выбрать водящего-«пугало», который должен будет ловить игроков-«зайцев».

По команде ведущего «зайцы» могут вбегать в круг и воровать морковь, «пугало» должно их ловить. Пойманный «заяц» выбывает из игры. Но «пугало» имеет право ловить «зайцев» только тогда, когда они находятся в «огороде». За пределами круга их ловить нельзя.

«Пингвин»

При проведении игры все участники должныделиться на две команды. Каждой команде следует вручить по одному маленькому мячу. Каждый участник, зажав мяч ногами (обычно между коленями), должен пронести его от старта до финиша и обратно. При этом, по условиям игры, он должен идти вразвалочку, подражая походке пингвина, и ни в коем случае не бежать и не прыгать.

Побеждает та команда, чьи игроки быстрее и точнее выполняют условия игры.

«Космонавты»

Игру лучше проводить на ровной и достаточно просторной площадке, можно на поляне. По краям этой площадки нужно прочертить 8–10 треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого из них необходимо нарисовать круги – «ракеты», но обязательно так, чтобы кругов было меньше, чем играющих. Потом все участники игры образуют круг в центре площадки. По команде ведущего они идут по кругу, взявшись за руки, приговаривая слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этого все бегут к «ракетодрому» и занимают места в «ракетах». Тот, кто не успел занять место, выбывает из игры.

«Медведь в западне»

Все участники игры образуют круг. Далее выбирается водящий – «медведь». Он встает внутри круга и, в то время как остальные играющие крепко держатся за руки, стремится вырваться из круга. Он должен силой разорвать кольцо или проскочить между игроками, но для этой цели ему не разрешается использовать руки. Если это ему удастся, он должен убежать, а остальные игроки пускаются за ним в погоню. Тот, кто заденет «медведя» первым, становится новым водящим.

«Охота на оленя»

Для начала игры следует подготовить заранее оговоренные предметы, которые станут указателями и зададут направление поиска. Это могут быть клочки бумаги, веревки, камушки и т. п. Далее выбирается водящий – «олень». Его задача – убежать в «лес». Убегая, он по дороге разбрасывает те самые указатели-подсказки, о которых говорилось выше. При этом он старается всячески запутать свои следы. По следам «оленя» через некоторое время – не больше десяти минут – в погоню бросаются «собаки». Они должны отыскать спрятавшегося «оленя» и «выстрелить» – попасть в него шишкой или снежным комком. Они имеют право использовать только три выстрела. Если «собаки» промахнутся, то они выходят из игры. Продолжительность игры участники фиксируют самостоятельно.

«Сандалик»

Участников игры лучше распределить на команды, число которых должно быть не.

«Зоопарк»

Для проведения игры необходимо найти стулья по количеству участников (если игра проводится в помещении) или скамейку, где смогут усесться все игроки (если она проводится на свежем воздухе). Причем, пространство около скамейки должно оставаться свободным, чтобы там можно было бегать. Если в наличии имеются стулья, то их следует расставить так, чтобы образовался круг. Далее все участники рассаживаются по местам. Но одно место должно оставаться свободным. Водящий встает в центре круга или напротив играющих, если они сидят на скамье. Далее каждый участник, сидящий в кругу, загадывает себе название какого-либо животного. Затем игрок, сидящий слева от свободного места на скамье или свободного стула, хлопает правой рукой по нему и громко вслух называет какое-нибудь животное. Участник этой игры, услышавший название животного, которое он сам загадал, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого теперь освободился стул, должен хлопнуть по нему и громко сказать название другого животного. А водящий при этом должен успеть занять стул до хлопка. Тот участник, который не успел хлопнуть и передать эстафету другому игроку, становится водящим.

«Путаница»

Еще одна игра, которая очень нравится детям младшего школьного возраста. Эта игра тренирует гибкость ума и тела, тренирует опорно-двигательный аппарат и мускулатуру, а также позволяет организму быстрее адаптироваться к возрастающим физическим нагрузкам. Игра улучшает физические характеристики ребенка.

Перед началом игры необходимо выбрать водящего. После этого он на время выходит или отворачивается, можно также завязать ему глаза плотной лентой или платком. Все остальные игроки образуют круг, взявшись за руки.

После этого они стараются всячески «запутаться». Для этого можно перешагивать через руки, пролезать под чьими-либо сцепленными руками, но нарушением правил игры становится размыкание рук. Когда возвращается ведущий, игроки уже образовали запутанную «скульптуру». А ведущий должен распутать эту «путаницу». При этом участники игры не должны пострадать: вывихнуть или переломать конечности.

«Уголки»

Для проведения игры не требуется никакого инвентаря. В зависимости от места проведения игры, выбираются игровые места – углы площадки или специально прочерченные кружки – «домики» («норы»). Далее участники игры становятся в эти места, а водящий встает по центру между остальными игроками. Все участвующие в игре – «мышки». Соответственно водящий является водящей «мышкой». Он подходит к одному из стоящих в «норке» игроков и просит: «Мышка, мышка, продай свой уголок!». Естественно тот отказывается. Затем водящий идет к другой «мышке». Тем временем «мышка», отказавшаяся продать «норку», меняется с кем-нибудь из остальных играющих местом. А водящая «мышка» старается занять место одного из перебегающих. Если у нее это получается, то потерявшая «норку» «мышь» становится водящей. Игра продолжается. Если этого не происходит, то водящий идет к другой «мышке» и просит продать «уголок». Во время игры водящий имеет право сказать: «Кошка идет!» – это значит, что все должны поменяться местами, а водящий в это время пытается занять чью-либо «норку». Нарушением правил считается следующее: если игрок не перебежал на слова «Кошка идет!» в другое место, то он автоматически становится водящим.

«Пятнашки», или «Догонялки»

Участники игры выбирают водящего – пятнашку. Далее все разбегаются в разные стороны, а водящий старается их поймать. Тот, до кого пятнашка дотронется рукой, становится водящим.

Игра имеет множество вариантов, которые отличаются от исходного лишь небольшим усложнением условий и правил игры. Например, «Пятнашки с домом». От обычных отличается тем, что по краям площадки, где проводится игра, рисуют два круга – это «домики». Тот, кого преследует водящий, может спастись в том случае, если успеет забежать в «домик».

«Ноги от земли»

По правилам эта игра – те же пятнашки, но осалить убегающего игрока можно только тогда, когда он касается ногами непосредственно земли. То есть, играющий может защититься от пятнашки, если встанет на какой-то предмет – пенек, большой камень, лавочку и проч.

«Зайки»

Водящий может осалить только бегущего игрока. Защититься игрок может в том случае, если запрыгает на двух ногах, имитируя движения зайца.

«Колечко»

Все игроки становятся в колонну или садятся в круг, а водящий (незаметно для остальных участников) кладет одному из них в ладони, зажатые в лодочку, колечко или любой небольшой предмет. Обычно дети заменяют его камешком или другим подручным предметом. Тем временем все остальные игроки внимательно наблюдают друг за другом и стараются заметить, кому именно ведущий спрятал в ладони «колечко». Тот, кто угадает первым и скажет, у кого теперь в руках «колечко», становится в следующем этапе игры ведущим.

«Волчок»

Участники игры должны построиться в колонну таким образом, чтобы правая рука каждого из них лежала на правом плече впереди стоящего игрока.

Самый первый участник эстафеты назначается водящим – «головой» дракона или «волчком». А участник, стоящий самым последним – «хвостом». Суть игры сводится к тому, чтобы водящий поймал последнего, при этом вся колонна не должна разрываться.

В итоге получается, что все игроки имеют возможность подвигаться. В случае если «волчок» поймает «хвост», то игрок, который в прошлом туре игры был «хвостом», теперь назначается «головой». Право быть «хвостом» при этом переходит к предпоследнему игроку.

«Огонь – вода»

Участники выбирают по считалке водящего. Далее все становятся в круг, а водящий занимает место в центре этого круга. Задача ведущего состоит в том, чтобы запутать в действиях остальных игроков. Ведущий произносит команды «Огонь!» или «Вода!». По команде «Огонь!» все игроки приседают, а по команде «Вода!» – начинают бегать по кругу в одном направлении. Ведущий может произносить одно и то же слово несколько раз, рассказывать стишок и внезапно вставлять туда какую-то из команд. Тот игрок, который ошибся при выполнении команды, должен покинуть круг. Игра длится до тех пор, пока не останется один участник, правильно выполнивший команды ведущего. Этот игрок и считается победителем.

«Два кольца»

Для проведения игры нужно начертить два круга так, чтобы один находился в другом. Большой круг должен быть по диаметру достаточно обширным для того, чтобы все участники игры могли встать вокруг него с внешней стороны, сцепившись за руки. В ходе игры игроки стараются заставить других участников заступить в запретную зону, но при этом они

сами должны удержаться. Запретной зоной является территория внутри большого круга, исключая то его место, где расположен круг, меньший по диаметру. Таким образом, получается, что игрок может стоять только за пределами большого круга или внутри малого. Игрок, который оступался больше пяти раз и стоял в большом круге, выбывает из игры. Победителем считается тот игрок, который был самым гибким и изворотливым и остался на внешней стороне большого круга.

«Лабиринт»

Игра является одним из многочисленных усложненных вариантов игры «Пятнашки». Перед проведением игры выбирают двух водящих: «кошку» и «мышку». Остальные игроки должны упорядоченно выстроиться, чтобы образовать коридоры. Для этого они могут расставить руки в стороны и встать лицом в одну сторону. После того как лабиринты организованы, по свистку или хлопку ведущего игра начинается.

Все игроки разворачиваются в обратную сторону, а «кошка» и «мышка» бегают по этому лабиринту. Когда «кошка» догонит «мышку», они меняются ролями. Или же, по желанию остальных игроков, новых водящих выбирают среди стоящих в лабиринте, а бывшие «кошка» и «мышка» встают на их место.

«Перебежки»

Эта игра может проводиться как эстафета, но лучше и целесообразней проводить ее в виде командной спортивной игры. Она дает прекрасную возможность тренировать выносливость и позволяет проявить ее. Для детей это немаловажный психологический фактор. Для проведения игры необходимо отмерить дистанцию, старт и финиш которой желательно отметить какими-то условными сигналами – это могут быть флажки, жирно прочерченные линии, чья-то обувь и проч. Преодолевать дистанцию должны все игроки в таком темпе, который будет по силам каждому участнику забега. Таким образом, должен выработаться средний темп. Добежав до финиша, все игроки разворачиваются и бегут в обратную сторону. Пробег от старта до финиша не ограничивается одним разом. Бегают до тех пор, пока кто-то из игроков уже не выдерживает. Уставший игрок должен остановиться, но тогда по правилам игры он выбывает. Так с каждым новым туром количество игроков уменьшается. Победителем считается тот, кто остался в конце этого марафона на дистанции единственным.

«Догонялки»

Эта игра является классическим вариантом «догонялок». Особенность игры состоит в том, что участники должны на ровной поверхности образовать круг на расстоянии не менее трех шагов друг от друга. По команде одновременно все начинают бежать по кругу. Естественно, что у всех людей темп и скорость бега разные, поэтому в игре один участник бежит быстрее, другой – медленнее. Таким образом, получается, что один из игроков нагоняет

впереди бегущего участника. Тот человек, которого настиг более быстоногий игрок, должен сойти с дистанции. Соответственно победителем считается самый выносливый и быстрый.

«Ищем клад»

В начале игры вместе с ребенком следует нарисовать план комнаты, изобразив на нем все, что находится в данном помещении: предметы мебели, окна, двери и т. д. При этом следует проинформировать ребенка, что план – это вид сверху.

Затем ребенка нужно попросить выйти ненадолго из комнаты и спрятать там игрушку или лакомство. На плане место нахождения «клада» следует отметить ярко и четко: крестиком, галочкой, яблочком и т. д.

Со временем можно усложнить задачу, нарисовав план квартиры или дачного участка.

Эта игра может быть использована при играх детей среднего школьного возраста в несколько усложненном варианте: она может быть снабжена логическими загадками, ребусами и проч.

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (зимние).

«Белые ядра»

Перестрелка снежками. Дети делятся на две команды. Каждая команда строят небольшие укрепления стоящие недалеко друг от друга. Готовят снежки. По сигналу начинается перестрелка. Выбегать из укрепления нельзя.

«Два мороза»

Из числа ребят выбираются два водящих, два мороза Мороз Синий нос и Мороз Красный нос. Ребята делятся на две группы. И встают по разным сторонам снежной площадки (расстояние — 15—20 шагов). Сигнал — игра началась! Игроки по одному с каждой стороны бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами. По дороге их подстерегает опасность: посреди площадки стоят два Мороза: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они пытаются заморозить: попал в кого снежком — значит заморозил. Один подстерегает тех, кто бежит справа налево, другой — тех, кто бежит слева направо. Если снежок попал в бегущего - значит заморозил. Замороженный игрок становится Морозом.

«Перебежки»

На снежной площадке отмечаются линиями два «города» — на расстоянии 30—35 шагов один от другого. Дети делятся на две команды. Игроки одной команды будут бежать, игроки другой — салить их снежками. «Бегуны» занимают город, капитан по очереди отправляет их в другой город, а «салки», стоя по бокам площадки, стараются поразить снежками бегущих. Каждое попадание — очко. Когда все перебегут, посчитайте очки. Потом поменяйтесь ролями. Так что у вас получится своеобразное двоеборье, состязание и в ловкости и в меткости. Снежками стоит запастись загодя!

«По мишеням»

На заборе, на глухой стене рисуются две мишени — круги диаметром около полуметра. Соперники запасаются снежками и с условленного расстояния начинают бросать их в мишени. Кто первый сплошь залепит снегом свой круг? В эту игру хорошо играть, когда снег липкий.

«Кто быстрее»

Игроки становятся в круг. Водящий обходит круг с внешней стороны. Внезапно он ударяет одного из игроков по спине. После этого водящий обегает круг по часовой стрелке, а осаленный игрок - против часовой. Цель каждого из них - обегать круг раньше другого и занять свободное место. Тот игрок, который не успеет занять место, - становится водящим. Игроки должны стоять близко друг к другу и не двигаться с места, так чтобы разрыв в круге на месте осаленного игрока оставался заметен.

«Красные и синие»

Игроки делятся на две команды - "красные" и "синие". По команде ведущего: "Ловят синие". Игроки команды "синих" начинают салить игроков команды "красных", а "красные" от них убегают. Однако в любой момент ведущий дает команду: "Ловят красные", и команды меняются ролями. Теперь "синие" убегают, а "красные" догоняют. Осаленные игроки обеих команд выбывают из игры. Выигрывает та команда, которой удастся осалить всех противников, или та команда, в которой к окончанию игры останется больше игроков. Для игроков каждой команды желательно использовать какие-либо опознавательные знаки (например, "команда в шарфах" и "команда без шарфов") илиделиться на команды определенным образом (например, по половому признаку).

«Осада снежной крепости»

Из снега строится «крепость – стена высотой 1,2–1,5 м и длиной 4–5 м. По числу снайперов (5–6) заготавливают мишени. Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости, другая – в 8–10 м от нее. Участники, находящиеся в крепости, держат мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью. Каждый снайпер старается попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал – раз, два» и т.д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Можно вместо мишени поставить городки.

«Побелка»

Участники игры располагаются на ограниченном участке. Задача участников: перемещаясь по снегу, не давать себя «побелить» снегом, а противника, наоборот, завалить в снег.

«Стратегическая высота»

Играют двумя командами. Одна команда находится на «высоте», другая – на определенном расстоянии от «высоты». Команда наступает на «высоту», чтобы овладеть флагом. Другая команда должна защищаться дозволенными приемами. Потом защитники попробуют себя в наступлении.

«Отруби хвост»

Играют от 10 до 20 человек и более. Для игры нужен волейбольный мяч. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию одна команда – «хвост», другая – водящая. Водящая команда образует большой круг, ее задача – передавая друг другу мяч, как можно больше выбить игроков «хвоста» за определенный промежуток времени. «Хвост» – в центре круга, стоят друг за другом, руки на поясе друг у друга. Капитан впереди отбивает летящий мяч руками и ногами, а вся колонна отклоняется в сторону за

капитаном. Если кого-либо из игроков выбили мячом, он выходит из игры. Побеждает команда, затратившая меньше времени на выбивание.

«Царь горы»

Один из игроков забирается на небольшую горку. А другие попытаются занять его место. Кто дольше всех сумеет продержаться на высоте – тот выиграл.

«Кому на ком»

Слепить из снега большой ком. Встать вокруг него, взявшись за руки. После слов: «Раз, два, три, тяни!» все пытаются затянуть соседа на ком, а сами упираются. Кто упадет на ком или хотя бы ступит на него ногой, выходит из игры.

«Кто свалит великана?»

Великан слеплен из снега. И сквозь него пропущен канат. Две команды взявшись за концы каната пытаются натолкнуть друг друга на великана. Кто толкнул великана, тот и проиграл.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА КОНЬКАХ.

«Кто дальше проедет»

На ледовой площадке проводятся на расстоянии 10 метров одна от другой две линии. Став у первой линии, соперники разгоняются на коньках как можно сильнее - но только до второй черты. Теперь можно лишь скользить по инерции. Кто лучше разогнался - тот дальше проедет.

«Нанайские гонки»

На Севере на зимних праздниках устраиваются такие состязания. Два конькобежца, держась за руки, лицом друг к другу, скользят по льду - один спиной, а другой подталкивает его вперед. Добежав до финиша, они устремляются обратно. Теперь уже тот, кто ехал спиной вперед, подталкивает своего партнера.

«Кто есть кто?»

Ведущий прикрепляет на спины играющих метки - половине ребят метки одного цвета, другой половине - другого. Никто не знает, метка какого цвета у него на спине. Затем все разъезжаются по площадке и двигаются, не останавливаясь. Какая команда быстрее соберется вместе? Узнать, что за метка у тебя на спине, можно, быстро посчитав, каких меток ты видишь больше: если, скажем, зеленых больше, чем синих, то, значит, недостающая синяя у тебя. Но сосчитать метки, когда все двигаются, не так-то просто.

«Кто с колокольчиком – беги!»!

Один из играющих (всего их может быть до десяти) бегаёт с колокольчиком по ледовому полю, а двое водящих гоняются за ним, стараясь запятнать. Владелец колокольчика в любой момент может передать его другому игроку, подоспевшему на помощь, и водящим приходится гнаться уже за ним. Если игрок с колокольчиком запятнан, он становится водящим. Вторым водящим становится тот, кто передал ему колокольчик. Игра продолжается!

«Сани – тачки».

В Швейцарии во время праздников на льду проводят состязания, которые называются «Сани-тачки».

Швейцарские санки «давос», которые у нас широко распространены, скользят по льду так же легко, как и по снегу. На каждую пару участников полагаются одни санки. Один ложится на санки и сгибает ноги в коленях так, чтобы, держась за коньки, его партнер, стоящий сзади, мог не только толкать санки, как тачку, но и управлять ими. Можно соревноваться на скорость, на ловкость (тогда дистанция пусть изобилует поворотами). Детям младшего школьного возраста лучше в эту играть без коньков

ИГРЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ

«У кого меньше шагов?»

На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по прямой лыжне, а на отрезке 10 м выполнить как можно меньшее количество накатистых шагов. За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количество баллов, становится победителем.

«Кто дальше проскользит?»

Дети строятся в шеренгу, затем по сигналу руководителя разбегаются (выполняя 5–6 шагов), с силой отталкиваются на последнем шаге и скользят на лыжах до полной остановки. Игра проводится на проложенной лыжне.

«Догонялки»

На снежной полянке, где вы решили поиграть, проложите лыжню в виде овала, круга или в крайнем случае прямоугольника. Длина лыжни не более 600 метров, тогда все поле игры хорошо видно. Дети делятся на две команды и выстраиваются по всей лыжне через одного на одинаковом расстоянии друг от друга. Каждый играющий старается развить предельную скорость и догнать того, кто идет впереди. При равных силах это не просто. Как только коснешься концом своей лыжной палки лыжи идущего впереди, он должен сойти с лыжни, выбыть из игры. Игра заканчивается, когда на лыжне остались лыжники только одной команды.

«Пятнашки»

Можно играть и с палками, и без палок. Проще, конечно, без палок - меньше возможности столкнуться. Этот вариант рекомендуется самым юным лыжникам, которые настолько увлекаются, что забывают вовремя затормозить, чтобы избежать прямого столкновения. Один игрок становится пятнашкой. По жребию. Ему надо догнать одного из своих товарищей. Игрок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку и громко объявляет: «Пятнашка - я!» Запрещается «давать сдачи». Если же играют с лыжными палками, то не разрешается касаться ими друг друга. Водящему достаточно коснуться своей палкой лыжи игрока.

«Слалом на равнине»

Не только на горке можно устроить слалом. Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?

«Воротца»

На дистанции 50-100 метров в двух местах лыжные палки втыкают в снег по две, верхние их концы соединяют. Первые воротца - в 20-30 метрах от старта, еще через 15-20 метров ставят вторую арку из палок. Двигаясь по лыжне, надо опуститься на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскользнуть сквозь воротца, стоящие на пути. И до следующих воротец лыжник должен двигаться полуприсев. Пройдя их, распрямляйся и скорее беги к финишу. Если воротца упали, надо поставить их и лишь потом продолжать бег.

«На одной лыже»

Бывают в жизни случаи, когда надо дойти до финиша на одной лыже... А мы из этого устроим забаву. Дистанция - 20 метров. Лыжа - одна, лыжных палок - две. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя.

«Финские гонки»

Существует такой термин в спорте - «финский ход», когда лыжник, используя тяжесть тела, скользит на обеих лыжах одновременно, отталкиваясь палками, не делая дополнительных шагов.

«Веселый спуск»

Игру проводят на некрутых склонах. По ходу движения лыжника ставят ворота сделанные из лыжных палок разной высоты. Задача лыжника проехать под вами воротами не сбив их.

В зимнее время широко используются на занятиях санки – ледянки во время проведения игр, эстафет и катаний с горки.

Подвижные игры в помещении

«Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Кричалки–шепталки–молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

«Гвалт»

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Менялки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«Разговор с руками»

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином.

Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в классе потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

«Броуновское движение»

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Час тишины и час “можно”»

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо,

спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашем классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

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, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Сиамские близнецы»

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«Зеваки»

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть свисток, звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Слушай команду»

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается.

Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же

ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Расставь посты»

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Король сказал...»

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказала». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

«Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны)

или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Веселая игра с колокольчиком»

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится педагогу. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

ЭСТАФЕТЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки. Существуют также специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве.

Также важно значение соревнования для достижения высокого качества и быстроты выполнения движений, стимулирования к проявлению физических качеств.

Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении детей двигательным навыкам и при формировании у них физических качеств.

Необходимым условием проведения игр-эстафет является деление на команды для того, чтобы появились соревновательные условия и возможность создания ситуации успеха у каждого ребенка.

Игры-эстафеты могут быть:

- С элементами бега, прыжков, напрыгивания, перепрыгивания, лазания, перелезания, подлезания и т.д.
- Без предметов.
- С предметами:
 - спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи и т.д.),
 - не спортивный инвентарь (ведерки, корзинки, шарики, кубики, шляпки и т.д.)
- С элементами бросков, передач, приемов, подбрасывания, перебрасывания и т.д.
- Веселые эстафеты, сюжетные эстафеты, тематические эстафеты.

Примерный план – конспект занятия.

Цель: развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.

Задачи:

- *Образовательные:*
 - Способствовать получению основ знаний о здоровом образе жизни
 - Совершенствовать основные движения рук, ног, туловища,
 - Совершенствовать навыки ходьбы и бега.
 - Совершенствовать навыки бросков и ловли мяча.
- *Развивающие:*
 - развивать двигательные качества.
- *Воспитывающие:*
 - воспитать организованность, умения работать в команде.

Инвентарь: луковица, лимон, чеснок, два волейбольных мяча.

Ход занятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	Приветствие, сообщение задач	2 мин	
	Диалог с детьми о значении слова «иммунитет», «вирус». Педагог загадывает загадки на тему «Здоровье»	3 мин.	Диалог с детьми.
	3. Игра «Иммунитет» При помощи считалки выбирается водящий, который играет роль «Вируса». Остальным детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу учителя «Вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», отдав им овощи или фрукты.	5 мин.	Подготовка организма к основной части урока. Контроль за соблюдением правил игры.
Основная часть занятия	. Эстафеты: <ul style="list-style-type: none">• Бег с мячом в руках до стойки и обратно• Дети стоят в колонне в положении ноги врозь, мяч у первого игрока. Мяч передаем поочередно над головой, под ногами, оббегаем поворотную стойку, передаем мяч игроку, который оказался первым и становимся впереди	2 мин.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных качеств. Совершенствование навыков бега, передачи мяча. Развитие скоростных
		3 мин	

	<p>колонны. Эстафета закончится когда капитан встанет на свое место</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловля мяча. Капитан стоит на расстоянии 1 метр лицом к своей команде. Команда выравнивается в колонну. Капитан передает мяч первому игроку, игрок возвращает мяч капитану и садится, затем второму и т.д. • Прыжками на одной ноге до стойки и обратно. • Эстафета «Карусель». Каждая команда образует круг с капитаном в центре. Он поочередно бросает мяч игрокам своей команды и принимает его обратно. Когда мяч обойдет всех участников водящий поднимает мяч вверх. Побеждает команда, сделавшая это быстрее и с минимальным числом падений мяча. <p>Подвижная игра. «Вороны и воробьи». Между командами коридор 1 метр. Одна команда «воробьи» другая «вороны». Команды выстраиваются вдоль линий лицом друг к другу. По команде «вороны», «вороны догоняют «воробьев» и наоборот. Пойманные «воробьи» становятся «воронами». Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывается количество игроков в каждой команде. Где игроков больше, та команда победила.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>качеств и внимания</p> <p>Совершенствование навыков бросков и ловли мяча. Развитии внимания.</p> <p>Совершенствование прыжковых навыков. Совершенствование навыков бросков и ловли мяча. Развитие внимания.</p> <p>Игра на внимание. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Стартовое положение игроков может изменяться.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Игра «Герои любимых мультфильмов». Одна команда «Мультяшки» друга «Зрители». «Мультяшки» пытаются изобразить сюжет из мультика, «Зрители» должны угадать его. Если угадывают – становятся «Мультяшками».</p> <p>Рефлексия. Ответы на вопросы. Что такое иммунитет? Кто такие вирусы? Как с ними бороться?</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Развитие творческого воображение, умения работать в команде.</p> <p>Дети делают вывод: «С высоким иммунитетом вирусы не страшны»</p>