**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

**«МАЛЫХ» ФОРМ ЗАНЯТИЙ**

**ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………..3

I МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ «МАЛЫХ» ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ……………………………………………………4

1.1 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ……………………………………4

1.2 ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК………………….9

1.3 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ………...11

1.4 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ (ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ)……12

1.5 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ПЕРЕМЕН………..16

1.6 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ЧАСА В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ………………………………………………..22

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………….26

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………27

**Введение**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей в начальной школе практически нет возможности играть в подвижные игры – перемены слишком коротки, а в группе продлённого дня большую часть времени занимает выполнение домашнего задания и посещение различных кружков и факультативов. В настоящее время в школах вводятся дополнительные развивающие занятия, это и аэробика, и ритмика, и спортивные танцы. К сожалению, посещение этих занятий не является обязательным, а полностью зависит от желания родителя младшего школьника. А многие родители забывают о необходимости физического развития ребёнка, занимаясь лишь интеллектуальным развитием.

Как показывает опыт работы многих педагогов: физическая слабость ребёнка влияет на его учебную деятельность. Такие дети быстрее теряют свою работоспособность, утомляются. Итог этого – постоянный стресс у ребёнка оттого, что полученные знания не усваиваются, и он плохо учится. Именно поэтому в последнее время всё больше внимания мной и моими коллегами, учителями начальных классов, уделяется организации «малых» форм занятий физическими упражнениями.

Они являются Значительной и неотъемлемой частью процесса физического развития ребёнка, а также реализуют другие цели, как-то: восстановление работоспособности, путём улучшения мозгового кровообращения, повышение настроения ребёнка, снятие стресса и усталости.

Организация «малых» форм занятий физическими упражнениями в начальной школе сопряжена с некоторыми трудностями. Во-первых, это выбор и подготовка места для проведения, например, гигиенической гимнастики. Во-вторых, подбор стишков и рифмовок для проведения физкультминуток и физкультурных пауз, содержание которых должно быть гармонично связано с темой и удачно вливаться в структуру урока. В-третьих, подготовка к часу игры в группе продлённого дня требует наличия определённого оборудования.

В связи с вышеизложенным, я хотела бы рассмотреть в своей работе методику организации и проведения физических занятий в режиме учебного дня, а именно:

1. утренней гимнастики до учебных занятий,
2. физкультурных минуток,
3. физкультурных пауз,
4. активных перемен,
5. спортивного часа в группе продлённого дня.

**I. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ «МАЛЫХ» ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

**1.1 Методика организации и проведения утренней гимнастики до учебных занятий**

Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника. Это важно для укрепления нервной системы и для предупреждения простудных заболеваний.

Утренняя гимнастика в начальной школе проводится за 10 – 15 минут до начала первого урока. Помимо общего оздоровления организма, утренняя гимнастика имеет ещё и воспитательное значение. Оно сводится, главным образом, к воспитанию организованности, собранности.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна проводиться классным руководителем на открытой площадке. В случае непогоды – в рекреации, либо в классе, в месте, освобождённом от ученической мебели. Помещение обязательно нужно проветрить, а когда температура понизится на 1-2 градуса, оставить открытыми только форточки или фрамуги. Проведение утренней гимнастики не требует наличия у детей специальной формы одежды, подойдёт обычная форма для занятий на уроке физкультуры.

Хорошо проводить утреннюю гимнастику под музыку. Её нужно подбирать, учитывая темп дыхания детей, так как при слишком быстром темпе дыхание будет недостаточно глубоким, а при слишком медленном произойдёт задержка дыхания на вдохе.

Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 8 – 9 упражнений, подобранных учителем физкультуры. Составляя этот комплекс учителю необходимо придерживаться следующих основных требований, относящихся к содержанию и характеру упражнений.

Первое упражнение – выпрямляющее позвоночник (потягивание). Оно отвечает естественному желанию утром потянуться и глубоко вздохнуть, сочетается с углубленным дыханием. При этом упражнении руки поднимаются вверх, что способствует свободному оттоку крови, одновременно позвоночник выпрямляется, а плечи отводятся назад. Благодаря этим движениям увеличивается объём грудной клетки. При глубоком дыхании, связанном с выполнением потягивания, облегчается приток к сердцу крови из вен головы, рук, стенок грудной клетки и печени. Выполняется упражнение не более 3 – 4 раз.

Второе упражнение – для развития рук и плечевого пояса. Оно включает следующие движения: движения рук назад, вперёд, вверх, вниз, в стороны, выпрямление рук в плечевых суставах. Перечисленные элементарные движения могу выполняться свободно или напряжённо, плавно или резко, быстро или медленно, симметрично обеими руками или асимметрично. При этом классный руководитель должен следить, чтобы руки младшего школьника при движении вперёд или вверх не сближались, так как это ведёт к сдавливанию грудной клетки и затруднению дыхания. Учителями физической культуры замечено, что как только внимание ребят переключается на выполнение движений конечностями, сейчас же появляются нарушения осанки: голова наклоняется вперёд, плечи поднимаются вверх, живот выпячивается, увеличивается поясничный прогиб позвоночника. Нужно постоянно напоминать занимающемуся, что все движения в утренней гимнастике выполняются при сохранении правильной осанки.

Третье и четвёртое упражнение – для укрепления мышц туловища. Применяют: наклоны туловища вперёд и назад, влево и вправо. Это наиболее сложные, но очень важные упражнения в комплексе утренней гимнастики. В выполнении этих упражнений участвуют все мышцы туловища. Упражнения проводятся в медленном темпе. В комплекс утренней гимнастики обычно включают 2 – 3 таких упражнения. Их следует давать одно за другим, не разделяя какими-либо другими движениями, так как физическая нагрузка при их выполнении не настолько значительна, чтобы прибегать к расчленению упражнений. Обычно каждое из них повторяется от 4 до 6 раз.

Пятое и шестое упражнения – для укрепления мышц ног. Оно способствует развитию мышц ног, в частности укреплению мышц свода стопы для предупреждения плоскостопия. Проводится в медленном темпе. Применяются следующие упражнения: приседания на всей ступне и на носках (6 – 8 раз), сгибание и разгибание ног в одном или нескольких суставах, круговые движения (по 6 – 8 раз для каждой ноги).

Седьмое упражнение – для усиления деятельности важнейших внутренних органов, главным образом двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. При выполнении этого упражнения вводятся в быструю по темпу работу крупные мышцы тела. Используются следующие упражнения: бег, бег на месте, прыжки на месте, быстрая ходьба на месте с энергичной работой рук. Важно правильно дозировать эти упражнения, не допускать перенагрузки. Обычно они выполняются без перерывов в течение 20 – 30 секунд.

Восьмое упражнение – для постепенного перехода от возбуждённого к более спокойному состоянию. Применяется ходьба с сохранением правильной осанки в течение 2 – 3 минут.

Комплекс утренней гимнастики должен обновляться не реже 1 раза в 2 недели, так как опыт показывает, что ежедневное выполнение одних и тех же движений в течение 2 недель снижает интерес детей к ним.

При проведении утренней гимнастики не следует уделять много времени построению – оно должно быть простым и доступным, например, построение в звенья. В том случае, если класс мал, учителю нужно придумать такой способ построения, который бы позволил рационально использовать имеющуюся в распоряжении площадь. Например, построение детей в шахматном порядке, вполоборота к учителю позволяет наилучшим образом использовать малую площадь.

Классный руководитель должен продумать объяснение и показ упражнений. Объяснение должно быть понятным и кратким, показ – чётким, так как в дальнейшем (2 – 4 классы) гимнастика будет проводиться по словесному указанию педагога.

Для окончания утренней гимнастики должен подаваться звонок за 3 – 5 минут до начала первого урока.

**Примерные комплексы утренней гимнастики.**

**Комплекс № 1.**

Оборудование: мешочек из плотной материи размером не более 5 см в диаметре, наполненный горохом или гречневой крупой, плотно завязанный или зашитый.

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки перед собой, между ладонями зажат мешочек. Отвести прямые руки через верх назад, при этом отставить правую ногу назад на носок. То же самое выполнить для левой ноги. Повторить упражнение 5 – 6 раз.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки расставлены в стороны. Перекладывать мешочек из одной ладони в другую, сгибая по очереди то правую, то левую руку, и двигая только плечевым поясом.

3. И. п.: стоя, ноги врозь. Бросать мешочек вверх с поворотами туловища то вправо, то влево и ловить мешочек выпрямляясь. Повторить повороты туловища в каждую сторону по 6 – 7 раз.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Бросить мешочек вверх и, пока он летит, успеть, наклонив туловище вперёд, не сгибая коленей, коснуться пальцами пола, выпрямиться и поймать мешочек на лету. Повторить 7 – 8 раз.

5. И. п.: стоя, ноги врозь. Бросать мешочек то под левой, то под правой ногой и ловить его. Повторить упражнение для каждой ноги по 8 – 9 раз.

6. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Бросить мешочек вверх, присесть пониже, встать и поймать мешочек на лету. Повторить 7 – 8 раз.

7. И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать через мешочек, положенный на пол, мягко на носках, так: назад – влево – вправо – вперёд (обратно на прежнее место) и опять в том же порядке. Повторить до 16 раз.

8. Положить мешочек на темя, голову держать прямо, так чтобы мешочек не падал, пройти спокойным шагом несколько метров. В первое время ученик может придерживать мешочек рукой.

**Комплекс № 2.**

Оборудование: гимнастическая палка.

Построение в звенья.

1. «Подними палку вверх». И. п.: стоя, ноги вместе, в руках палка (держать за концы), руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх и посмотреть на неё, вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

2. «Маятник». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на плечах за головой. Повороты только плечевого пояса вправо и влево при сохранении осанки. Повторить 8 – 9 раз.

3. «Мельница». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться сначала влево, затем вправо не сдвига ног с места. Повторить 7 – 8 раз.

4. «Посмотри на палку». И. п.: лёжа на животе, голова опущена, палку держать за концы на вытянутых руках перед собой на полу. Приподнимая голову и плечи, поднять палку прямыми руками, посмотреть на неё, вернуться в исходное положение. Повторить 7 – 8 раз.

5. «Подними палку». И. п.: сидя, согнув ноги в коленях, придерживая одной ногой палку снизу, другой сверху, опираться сзади руками об пол. Приподнять палку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 – 8 раз.

6. «Приседание». И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палку держать за концы в опущенных руках перед собой. Подняться на носки, присесть, поднимая руки вперёд до уровня плеч. Вернуться в исходное положение.

7. «Бег вокруг палки». И. п.: поставить палку вертикально на пол, придерживая верхний конец её одной рукой. Обежать вокруг палки в одном направлении 8 – 9 раз, затем столько же в другом.

8. И. п.: поставить палку вертикально на пол, придерживая верхний конец её правой рукой, левую согнуть в локте и отвести за спину. Спокойная ходьба по комнате широким шагом с опорой на палку, можно сочетать с глубоким дыханием.

Педагог для проведения утренней гимнастики может использовать также кегли, «султанчики», скакалки и другие предметы. Важно заинтересовать ребёнка и убедить в необходимости утренней гимнастики.

**1.2 Проведение физкультурных минуток**

Во время урока младшему школьнику необходим короткий перерыв. Хорошо освежает организм и быстро восстанавливает работоспособность активный отдых, то есть отдых, сочетающийся с выполнением движений.

Рекомендуется не только рассказать и показать детям, как выполнять физкультминутку, но и следить, чтобы упражнения правильно выполнялись.

Физкультминутка выполняется в середине практически каждого урока, на котором младшему школьнику приходится много писать (в 1 классе на уроке письма – дважды). Длится она не более 3 минут. Обычно физкультминутка не требует выхода детей из-за парт. Упражнения и текст для физкультминутки подбирает учитель в соответствии с материалом и структурой урока.

На уроках письма и чистописания можно использовать следующие физкультминутки.

Пальчики.

(Движения выполняются пальцами в соответствии с содержанием стихотворения).

Вот помощники мои,

Их как хочешь, поверни.

Раз, два, три, четыре, пять,

Помогают мне считать.

И считали и играли –

Пальцы все мои устали:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот – рядом прикорнул,

Этот пальчик уж заснул,

А другой давненько спит.

Кто у нас ещё шумит?

Тише, тише, не шумите,

Пальчики не разбудите.

(Говорить шёпотом)

Утро ясное придёт,

Солнце красное взойдёт.

(Говорить погромче)

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать.

(Говорить громко)

Просыпайся, детвора!

В школу пальчикам пора!

Прятки.

Ритмичное сгибание и разгибание пальцев. Усложнение: поочерёдное сгибание каждого пальца на обеих руках.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышли пальчики гулять.

(Поочерёдное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца).

Раз, два, три, четыре, пять –

В домик спрятались опять.

(Поочерёдное сгибание пальчиков в кулачок).

Капустка.

Мы капустку рубим – рубим,

(Движения прямыми ладонями вверх – вниз).

Мы капустку солим – солим,

(поочерёдно поглаживаем пальцы).

Мы капустку трём – трём,

(потирать кулачок о кулачок).

Мы капустку жмём – жмём.

(Сжимать и разжимать кулачки).

**1.3 Методика проведения физкультурных пауз**

Физкультпаузы проводятся практически на всех уроках в начальных классах, деятельность на которых связана с напряжённой умственной работой или с длительным удерживанием внимания. Физкультпаузы связаны с выходом учеников из-за парт, поэтому классному руководителю необходимо продумать удобное и рациональное построение учащихся у своих рабочих мест. В небольших классах это может быть построение между партами в колонну по одному с соблюдением дистанции.

Обычно физкультпауза проводится в середине урока, однако на уроке изобразительного искусства целесообразно провести её в начале. А на уроках музыки проведение физкультпауз вообще не требуется, так как эти уроки уже насыщены движением.

Длительность Физкультпаузы может достигать 5 минут, в зависимости от общего утомления класса. Стишки и рифмовки для проведения этих упражнений подбираются классным руководителем с учётом темы, материала и структуры урока. Например, при изучении темы «Животный мир» на уроках окружающего мира можно использовать такие стишки.

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок!

Утром хомка просыпался,

За зарядку принимался.

Лапки кверху поднимал,

Тут же вниз их опускал.

Прыгал – топал, прыгал – топал,

И себе в ладоши хлопал.

А на уроках литературного чтения рационально и занимательно использовать тематические рифмовки. Например,

Мы немножко отдохнём:

Пятачок бежит с шаром.

Вини – пух присел под куст:

«Ой, никак не разогнусь!»

Взялся он за поясницу.

Вдруг к нему летит синица.

Винни помахал с азартом

И вернулся вновь за парту.

**1.4 Методика проведения вводной гимнастики (дыхательная гимнастика и точечный самомассаж)**

Вводная гимнастика проводится обычно учителем вначале урока. Особенно рациональна она вначале 4 или 5 урок, когда у младших школьников от естественного физического утомления начинает ослабевать концентрация внимания. Вводная гимнастика имеет своей целью активировать работу головного мозга, настроить ребёнка на дальнейшую активную деятельность на уроке. Вводная гимнастика выполняется сидя за партой. По времени комплекс вводной гимнастики занимает 2 – 3 минуты. Он включает в себя точечный массаж и дыхательные упражнения.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. А точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа тонизируют организм ребёнка и являются профилактикой простудных заболеваний.

Во время выполнения дыхательной гимнастики и точечного массажа следует обращать внимание младших школьников на сохранение правильной осанки. Каждое упражнение комплекса повторяется по 6 – 8 раз.

**Примерные комплексы**

**вводной гимнастики для детей начальной школы.**

Комплекс № 1.

(сентябрь, октябрь, ноябрь.)

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

3. «Уколоть» большими и указательными пальцами, как «клешнёй» перегородку носа.

4. Указательными пальцами с нажимом нарисовать брови.

5. Указательными и большими пальцами «слепить» уши снизу вверх.

6. Вдохнуть через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдохнуть через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

Комплекс № 2.

(декабрь, январь, февраль.)

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

2. Слегка подёргать кончик носа

3. Указательным пальцем массировать точку под носом.

4. Указательным пальцем нажимать точку у рта в местах соединения губ.

5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».

6. Вдохнуть, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м – м – м».

7. Вдохнуть через нос, выдохнуть через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Комплекс № 3.

(март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.

3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

6. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з – з – з». Дети должны представить, что пчёлка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

7. Несколько раз потянуться и зевнуть.

Кроме этих комплексов, педагог может использовать некоторые упражнения дыхательной гимнастики. Однако важно помнить, что первоначально проводится работа над развитием длительного выдоха без участия речи. При этом нужно следить за тем, чтобы дети не поднимали плечи, излишне не напрягали мышцы дыхательного аппарата, чтобы выдох был плавным, постепенным, длительным.

Вырабатывается нижнерёберное, диафрагмальное дыхание.

1. Вызывание длительного выдоха:

Ребенок дует на игрушки типа «Флюгера», «Мельница», «Бабочки», «Листики», «Снежники»...

2. Развитие дыхания:

Ребенок надувает шарики (или пускает мыльные пузыри).

3. Развитие речевого дыхания;

1) ребенок делает вдох носом, а выдох - ртом;

2) ребенок делает краткий глубокий вдох и медленный выдох:

3) ребенок делаю медленный глубокий вдох и краткий резкий выдох;

4) ребенок делает глубокий медленный вдох и выдох узкой струёй;

5) ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями;

6) ребенок делает глубокий вдох и выдох двумя неравными порциями;

7) ребенок делает глубокий вдох через нос, затем задерживает дыхание и медленно выдыхает на счет до пяти (шести, семи...);

8) ребенок делает полный вдох, задерживает дыхание и делает долгий выдох;

9) на одном выдохе - усиление и ослабление звука (упр. «Гудок» - гудок приближается и удаляется: м-м-М-М-м-м).

10) на одном выдохе - усиление и ослабление звука (упр. «Вой ветра»: в-в-В-В-в-в).

11) «Погаси свечу» - ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания, и несколько выдохов - толчков: фу - фу - фу - фу;

12) исходное положение - руки перед собой, вдох носом - руки разводятся в стороны, медленный выдох - руки сводятся так, чтобы встретились ладони;

13) «Комар». И.II. - руки вперед, вдох - руки медленно разводятся в стороны: («не спугни комара»), выдох со звуком в-в-в-в, в конце - хлопок в ладоши («убили комара»);

14) на одном выдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 5 потом 6 (и так до 10 звуков ф-ф-ф-ф-ф. Ладонь ребенка на животе контролирует потягивание мышц живота при произнесении звуков;

15) «Китайский болванчик». И.П. стоя, руки на ширине плеч. Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе четко произнести: ба-бо-бэ. Принять И. П., вдохнуть, медленно наклонить голову, соприкоснувшись подбородком с грудью, на выдохе произнести: на-но-нэ. Принять И.П., вдохнуть, и, наклонив голову влево, па выдохе произнести: ма - мо - мэ. Принять И. П., вдохнуть, и, наклонив голову вправо на выдохе произнести: ка-ко-кэ.

**1.5 Методика организации активных перемен**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей. Она необходима им для нормального роста и развития. С другой стороны, для них невидимая работа, связанная с вынужденным сохранением положения тела, оказывается весьма значительной нагрузкой.

Выполняя учебные и трудовые задания, дети утомляются. Биологическое значение утомления двояко: охраняя, защищая организм от чрезмерного истощения физиологических систем, оно в то же время оказывается стимулятором последующего роста работоспособности. Следовательно, невозможно, да и не нужно добиваться, чтобы у детей вообще не возникало утомления – усилия педагога должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком быстро, чтобы оно не было чересчур глубоким, чтобы более эффективным был отдых. Опыт работы педагогов показывает, что решить проблему организации отдыха младших школьников и проведения динамической паузы между занятиями помогают подвижные народные игры.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, стремление к победе.

Организовать народные игры не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Народные игры универсальны, поскольку их проведение в зависимости от погодных условий возможно как внутри школы, так и на спортивной площадке. Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь младших школьников является глубокое знание и свободное владение обширным игровым материалом, а также методикой педагогического руководства. Творчески используя игру как эмоционально – образное средство влияния на детей, педагог пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание детей к её содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально – положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. Только в этом случае активный отдых достигнет поставленной перед ним педагогом цели.

В качестве примера приведу несколько подвижных народных игр, которые без особого труда педагог может проводить как в закрытом помещении, так и на свежем воздухе.

**«У медведя во бору».**

Медведь**,** выбранный жеребьёвкой, живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами и напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: медведь выходит из берлоги только после последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

**Русская народная игра «Филин и пташки».**

Перед началом игры дети выбирают для себя названиятех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона**,** галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др.

Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы летят в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

**Русская народная игра «Кот и мышь».**

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными рука­ми играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры: коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать да­леко от норы.

**Русская народная игра «Зарница».**

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – заря – ходит сзадис лентой и говорит:

Заря - зарница,

Красная девица**,**

По полю ходила**.**

Ключиобронила.

Ключи золотые,

Ленты голубые**,**

Кольца обвитые,

За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры: бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

**Русская народная игра «Блуждающий мяч».**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удается он идет на место того игрока, в рукахкоторого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любуюсторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которымстоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

**Башкирская народная игра «Стрелок».**

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого он попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяет сам стрелок. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

**Башкирская народная игра « Палка-кидалка».**

Чертится круг диаметром 1,5 м. В круг кладутпалку-кидалку длиной 50 см. Считалкойвыбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет игроков. Заметив спрятавшегося, он на­зывает его по имени. Пастух и названный по имени игрок бегут к палке***.*** Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам прячется. Если же игрок прибежал позже, он становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовёт его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила игры. Начинать искать игроков можно, только когда палка-кидалка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

Педагогу важно обратить внимание ребят на то, что у каждой игры есть свои правила, и выполнять их необходимо каждому играющему. При соблюдении всех правил и условий данные игры помогут педагогу интересно и эффективно организовать активные перемены для младших школьников.

Следует особое внимание уделить организации динамических пауз. Их длительность варьируется от 30 до 45 минут. В программу динамических пауз помимо подвижных игр можно включать общеразвивающие упражнения и ритмическую гимнастику. Общеразвивающие упражнения включены в программу по физическому воспитанию младших школьников, игры приведены выше, поэтому рассмотрим некоторые упражнения из ритмической гимнастики. Каждое занятие строится по схеме:

- разминка,

- основная часть,

- заключительная.

**Разминка.**

Ходьба по кругу, руки на поясе, следим за осанкой.

Упражнения для кистей рук, круговые движения, руки в стороны.

Ходьба на носках, кисти рук поднимать вверх – вниз.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Лёгкий бег.

Ходьба обычная, упражнения на дыхание.

**Основная часть.**

1. «Жираф»

Движения головой:

* Вверх – вниз – на 8 счётов
* В стороны – на 8 счётов
* Круговые движения головой – 2 раза по 4 счёта
* То же самое вправо – 2 раза по 4 счёта

2. «Осьминог»

Движение плечами:

* Пожимание обоими плечами – на 8 счётов
* Каждым отдельно – на 8 счётов
* Круговые вращения назад – 2 раза по 4 счёта каждое
* Вперёд – 2 раза по 4 счёта каждое

3. Танцевальные шаги.

* Шаг вправо – левую ногу приставить, шаг влево – правую ногу приставить (каждое движение по 2 раза)
* Шаг вперёд – подскок (ноги вместе) – хлопок
* Шаг назад – подскок – хлопок

Упражнения повторить сначала

Далее выполняются аналогичные движения.

**Заключительная часть.**

Творчество детей. Изображение с помощью движений любимых животных.

**1.6 Организация и проведение спортивного часа в группе продленного дня**

Спортивный час в группе продлённого дня проводится после окончания учебных занятий перед самоподготовкой. Обычно он длится 45 – 60 минут. Проводится во время прогулки на свежем воздухе. В ненастье для этих целей может использоваться спортивный зал. Если отсутствует такая возможность, то час игры можно провести и в коридоре, и в холле, и даже в освобождённом от мебели классе. Главное правильно подобрать игры для каждого помещения. Педагогу следует также иметь в виду, что любые комнатные игры при благоприятных погодных условиях можно проводить на воздухе и это всегда полезнее для здоровья детей. И, наоборот, многие из игр, которые рекомендуются на площадке, могут быть в непогоду перенесены в помещение, если есть просторный зал.

Не следует на каждом занятии давать детям только новые игры. Две – три новые игры, и то если они просты и доступны, максимум того, что можно предложить детям на одном занятии. Когда дети усвоят несколько новых игр, надо их повторять, чередуя с другими, известными ранее, а не переходить полностью к новым.

Составляя программы подвижных игр для ГПД, педагог должен предлагать ученикам первой сравнительно простую игру, которая поможет сразу вовлечь всех детей в активную деятельность, создать весёлое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами. Подвижные игры чередуются с малоподвижными, шуточными, играми на внимание, комическими соревнованиями. Цель всех игр и упражнений – снять утомление у детей, активизировать мыслительную деятельность, сконцентрировать внимание, восполнить энергетический потенциал

Также важно учитывать, что по степени подвижности детей можно разделить на три группы: с большей подвижностью, средней и малой. Педагог должен достаточно объективно оценить индивидуальную подвижность учащегося, наблюдая за ним в часы самостоятельной деятельности. Дети с большей подвижностью отличаются неуравновешенным поведением. Важным для таких детей является внесение осмысленности в их двигательную деятельность. При бесцельном беге на прогулке в ГПД, следует напомнить ребёнку сюжеты игр в автомобиль, самолёт, поезд и т.д. Детям со средней двигательной активностью не требуется особого внимания педагога – их деятельность саморегулируема. Малоподвижного ребёнка нужно вовлекать в активную двигательную деятельность на протяжении всего учебного дня.

Таким образом, предложенные далее примерные игры для проведения в ГПД подобраны с учётом места проведения спортивного часа и двигательной активности учащихся.

В этой игре, в которую можно играть как на улице, так и в помещении, каждый ребёнок найдёт подходящую ему роль. Малоподвижные дети для начала станут «пеньками», а затем, разогревшись, будут и водить с удовольствием.

**Башкирская народная игра «Липкие пеньки».**

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальныеиграющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пеньки должны постараться коснуться пробегающих мимо. Осаленные становятся пеньками.

Правила игры: пеньки не должны вставать с мест. В этой игре, при правильном разделении ребят на группы, малоподвижные дети будут сдерживать подвижных, а те в свою очередь активизировать первых.

**Башкирская народная игра «Юрта».**

В игре участвуют четыре группы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором висит платок. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята.

Соберемся все в кружок.

Поиграем и попляшем.

И помчимся на лужок.

На мелодию без слов играющие переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры: с окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа, первой построившая юрту.

Эта игра подходит для проведения в тесном помещении, поэтому в неё с удовольствием играют дети в непогоду.

**Русская народная игра «Горелки».**

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, три ясно. Чтобы непогасло**.**

Стойподоле. Гляди на поле,

Едут там трубачи. Да едят калачи.

Поглядина небо: Звездыгорят,

Журавли кричат: – Гу, гу, убегу.

Раз, два, неворонь, А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удается запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры: горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него. При переутомлении можно провести малоподвижные игры. Например,

**«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.

После последних слов дети замирают в той позе, которую они выбрали для того, чтобы изобразить морское животное. «Морской царь» обходит свои владения и если замечает игрока, который пошевельнулся, уводит его к себе в «дом». Если места для проведения очень мало, то подойдут игры с фиксированным положением тела. Например,

**«Заводила».**

Для игры выбирают заводилу и все вместе становятся в круг. Затем приглашают в круг водящего, который стоял в стороне и не знает, кто заводила. Водящий идёт по кругу и старается угадать, кто заводила. Как только он становиться к заводиле спиной, тот сразу же делает какое-либо движение, которое повторяется всеми детьми. Водящий может угадывать трижды и если не угадает, то играющие выбирают нового заводилу и водящего. Если же водящий находит заводилу, то заводила становится водящим.

Правила: дети не должны всё время смотреть на заводилу, водящему не разрешается долго смотреть на одного и того же игрока, заводилы не должны копировать движения друг друга.

**Заключение**

В этой работе я образно рассказала, что для того, чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Систематическое проведение утренней гимнастики не только поможет организму настроиться на дальнейшую активную деятельность, но и сыграет огромную роль в воспитании привычки к здоровому образу жизни. Активные перемены помогут ученикам отдохнуть от учебной деятельности с пользой для организма, а преподавателю - сплотить коллектив детей, изменить статус некоторых ребят в коллективе.

**Список литературы**

1. Буевич Ю. В. «Приглашаем за здоровьем», - журнал «Начальная школа», № 6, 2006.
2. Горбунова Л. А., Использование фольклорных материалов при снятии умственного напряжения в процессе обучения младших школьников, - журнал «Начальная школа», № 2, 2001.
3. Демидова Е. В. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях прогимназии, - Краснодар, 2001.
4. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. – Айрис-пресс, Москва, 2004.
5. Минскин Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – «Просвещение», Москва, 1983.
6. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра, – журнал «Начальная школа», № 6, 2006.
7. Пичугин С. С. Народные игры в организации и проведении динамической паузы, - журнал «Начальная школа», № 8, 2005.
8. Узорова О. В., Нефёдова Е. А. Физкультурные минутки. – Астрель, Москва, 2006.
9. Утробина К. К. Занимательная физкультура. – ГНОМ и Д, Москва, 2004.
10. Щелчкова Л. А. Наша программа «Здоровье», - журнал «Начальная школа», № 10, 2000.