Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №8

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

На заседании МО Зам. Директора по УМР Директор ГБОУ СОШ №8

«\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_г Климина И. А.\_\_\_\_\_\_\_\_ Брыкина Н. А.\_\_\_\_\_\_\_\_.

Руководитель МО Телегина Л.Н.

\_\_\_\_\_\_.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Если хочешь быть здоров».**

Для учащихся 1 классов на 2013-2014 учебный год

(программа адаптированная составлена на основе программы Г.А. Ворониной)

Подготовила Учитель физической культуры

Толкова С.В.

г.о. Отрадный

Содержание

1. Пояснительная записка:
   1. Актуальность
   2. Цель и задачи внеурочной деятельности.
   3. Соответствие содержания программы внеурочной деятельности
   4. Связь содержания программы с учебными предметами
   5. Особенности реализации программы
   6. Количество часов и их место в учебном плане
   7. Характеристика условий ОУ при реализации программы.
2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1.2 описание требований к знаниям и умениям.

2.2 описание требований к УУД

2.3 Система контролирующих материалов(тесты)

1. Тематический план.
2. Содержание программы.
3. Список литературы

**пояснительная записка**

**актуальность.**

Каждому периоду детства соответствует свой особый вид деятельности, который в психологии и педагогике принято называть «ведущим», влияющим на все стороны жизни в каждом конкретном периоде.

В младшем школьном возрасте игра становится ведущим видом деятельности потому, что именно она вызывает качественные изменения в психике ребёнка.

Разнообразные дидактические и подвижные игры с правилами способствуют развитию восприятия отдельных вещей, наблюдательности, формированию обобщений, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, меткости, выносливости и других психофизических качеств.

По определению современных педагогов, «подвижная игра» относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений (Л.В. Былеев, Е.М. Геллер, И.М. Коротков, М.Н. Жуков).

Подвижная игра с правилами - это активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Особенность подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Беги!», «Стой!» и др. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле и др.

Как показывает практика, большинство учителей применяют, в основном, репродуктивную методику обучения, недостаточно используя активные методы обучения. Далеко не все педагогические ресурсы, доступные учителю, используются в педагогической практике в сфере воспитания. К таким недостаточно используемым средствам относится подвижная игра.

Сущность подвижной игры как ведущего вида деятельности детей младшего школьного возраста видится нами в следующем: ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга – это положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и представлений и создаёт предпосылку к успешному овладению элементами учебной деятельности.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, жизни в семье, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

В условиях современного мира с появлением устройств облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким, то есть укрепляет организм.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Резко «помолодели» многие болезни, гиподинамия стала бичом века, наши дети «потолстели», до 60% школьников уже не могут по состоянию здоровья заниматься спортом, на коньки и лыжи становятся лишь изредка.

Физическая культура входит в жизнь человека с раннего возраста. Она выполняет ряд важнейших функций: развивающую, воспитательную, образовательную, оздоровительно-гигиеническую, общекультурную. Для школьников развитие физических качеств имеет огромное значение. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм, как здорового школьника, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред. Недостаток необходимых ребенку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Таким образом, физическая культура в школе, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого ребенка и занимать достаточно важное место в школе. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности школьников. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают современные школы, где в основу преподавания положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраивают в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания школьников. Качественное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер школьника.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний о физической культуре. Без знания методики физической культуры невозможно четко и правильно выполнять задания, а следовательно эффект от выполнения упражнений уменьшится, если не совсем пропадет.

***Цель программы:***  сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

***Задачи:*** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими** **упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Программа составлена на основе:**

- программы. Г.А. Ворониной

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Связь содержания программы с учебными предметами.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Если хочешь быть здоров» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными предметами как: математика, обучение грамоте, окружающий мир, технология и физическая культура.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:** форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «« Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1-х классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е.35 минут.

Подвижные игры, беседы за круглым столом («Как сохранять и укреплять свое здоровье», « Мир моих увлечений»), просмотр видеофильмов и презентаций (« история олимпийских игр», «Как сохранить и укрепить зрение», «нарушение

осанки», « закаливание», «Основы ЗОЖ»), дни здоровья и спортивные мероприятия(«За здоровый образ жизни», «Мама, папа, я – спортивная семья»).

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной спортивной площадке, в медиотеке.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа.

**Материально технические средства.**

Спортивный зал, пришкольный участок, спорт. Инвентарь, интерактивная доска.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

**2.1 Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме первоклассника;

**Знать :**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**2.2 Описание требований УУД**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и*формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**2.3 Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Нормативные оценки уровня физической подготовленности учащихся во 1 - ом классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения** | **Возраст**  **(лет)** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Тест 1.** | **Скоростные** | **Бег 30 м (сек)** | **7** | **5,4-5,9** | **6,0-7,0** | **7,1** | **5,6-6,1** | **6,2-7,2** | **7,3** |
|
|
| **Тест 2.** | **Координационные** | **Челночный бег 3\*10 м (сек)** | ***7*** | ***9,1-9,4*** | ***9,5-10,0*** | ***10,4*** | ***9,7-10,0*** | ***10,1-10,7*** | ***11,2*** |
|
|
| **Тест 3.** | **Силовые** | **Сгибание и разгибание рук**  **(раз)** | **7** | **10** | **9** | **8** | **9** | **8** | **7** |
|
|
| **Тест 4.** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места(см)** | ***7*** | ***143-150*** | ***128-142*** | ***119-127*** | ***135-145*** | ***115-133*** | ***108-110*** |
|
|
| **Тест 5.** | **Подъём туловища за**  **30 сек (раз)** | **7** | **19 и выше** | **10-18** | **9 и ниже** | **17 и выше** | **9-16** | **8 и ниже** |
|
|
| **Тест 6.** | **Гибкость** | **Наклон вперёд из положения сидя (см)** | ***7*** | ***4 и выше*** | ***2-3*** | ***1 и ниже*** | ***14 и выше*** | ***6-10*** | ***3 и ниже*** |
|
|

диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4.Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

***Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»***

**1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

а)заводите будильник;

б)доверяете внутреннему голосу;

в)полагаетесь на случай.

**2.Проснувшись утром, Вы:**

а)сразу встаёте;

б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в)ещё немного нежитесь под одеялом.

**3.Ваш завтрак:**

а)кофе или чай с бутербродом;

б)мясное блюдо и чай;

в)завтракаете не дома, а на работе.

**4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

а)Приход в школу в одно и тоже время.

б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в)Гибкий график.

**5.Вы бы предпочли за обед:**

а)успеть поесть в столовой;

б)поесть не торопясь;

в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

**6.Курение:**

а)некурящий;

б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;

в)курите регулярно;

г)курите очень много;

д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

**7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

а)Долгими дискуссиями.

б)Уходите от споров.

в)Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

**8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

а)Не больше чем на 20 минут.

б)До часа.

в)Больше часа.

**9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

а)Общественной работе.

б)Хобби.

в)Домашним делам.

**10.Что означают для Вас встречи с друзьями?**

а)Возможность отвлечься от забот.

б)Потеря времени.

)Неизбежное зло.

**11.Как Вы ложитесь спать?**  
а) Всегда в одно время.

б)По настроению.

в)По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

а)много масла, яиц, сливок;

б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

**13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

а)Роль болельщика.

бДелаете зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

а)танцевали;

б)занимались спортом;

в)прошли пешком порядка 4 км.

**15.Как Вы проводите летние каникулы?**

а)Пассивно отдыхаете.

б)Физически трудитесь.

в)Гуляете и занимаетесь спортом.

**16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы**:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа | | |
| а | 6 | в |
| 1 | 30 | 20 | 0 |
| 2 | 10 | 30 | 0 |
| 3 | 20 | 30 | 0 |
| 4 | 0 | 10 | 20 |
| 5 | 0 | 10 | 20 |
| 6 | 30 | 10 | 0 |
| 7 | 0 | 10 | 30 |
| 8 | 30 | 20 | 0 |
| 9 | 10 | 10 | 30 |
| 10 | 30 | 0 | 0 |
| 11 | 30 | 30 | 0 |
|  |  |  |  |

***Ключ***

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | 20 | 30 | 0 |
| 13 | 0 | 30 | 0 |
| 14 | 30 | 30 | 30 |
| 15 | 0 | 20 | 30 |
| 16 | 0 | 30 | 20 |

**3.Тематическое планирование 1 класс**

**(практические занятия 26ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **№** | **тема** | **развитие и формирование качеств у учащихся** | **игры** | **оборудование** | УУД |
|  | 1 | Мир движений. | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья | «Игра белок», «Разведчики», « Щенок», «зелёный, жёлтый, красный». | кубики, мелки, обручи, скакалки | Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях. |
|  | 2 | Красивая осанка. | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | «Хвостики». «Паровоз», «Заяц и морковь». | гимнастические палки, ленточки. Скакалки | Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнениях различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой телодвижения. |
|  | 3 | Учись быстроте и ловкости. | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», | скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки. |
|  | 4 | Сила нужна каждому. | развитие силы и ловкости | «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками», «Не скажу». | мешочки, скакалка, коврики |
|  | 5 | Ловкий. Гибкий. | развитие гибкости и ловкости | «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «правильно-неправильно». | гимнастические палки, скакалки |
|  | 6 | Весёлая скакалка. | развитие ловкости и внимания | «Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Кто как кричит». | кубики, скакалки |
|  | 7 | Сила нужна каждому. | развитие выносливости и силы | «Очистить свой сад от камней», «День-ночь». | мешочки, мячи |
|  | 8 | Развитие быстроты. | развитие быстроты | «Командные салки», «Сокол и голуби», «быстро занять места». | мячи, скакалки |
|  | 9 | Кто быстрее? | развитие скоростных качеств, выносливости | «Найди нужный цвет», «Разведчики», «зима». | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |
|  | 10 | Скакалочка- выручалочка. | развитие силы | «Удочка с приседанием», «сколько нас без одного». | скакалки, коврики |
|  | 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | развитие быстроты и ловкости | «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «земля, вода, огонь, воздух». | гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч |
|  | 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди». | развитие силы и ловкости | «Лиса и куры», «Хомка», «цветы». | обручи, гимнастические палки, скакалки |
|  | 13 | Выбираем бег. | развитие скоростных качеств, ловкости | «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «белка». | мяч, фишки, флажки | Формирование практических умений в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для оздоровления организма, активного отдыха проведения со сверстниками подвижных игр. |
|  | 14 | Метко в цель. | развитие меткости и координации движений | «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «С листком календаря». | кегли, малые мячи, большие мячи |
|  | 15 | Путешествие по островам. | развитие меткости и координации движений | «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте», «наши загадки». | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |
|  | 16 | Развиваем точность движений. | развитие глазомера и точности движений | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | гимнастические палки, мяч |
|  | 17 | Мы строим крепость | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Игры по желанию учащихся | лопатки, санки | Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, бережному отношению к своему здоровью |
|  | 18 | Игры на снегу | развитие выносливости и скоростных качеств | « Горелки». Игры по желанию учащихся | флажки |
|  | 19 | Удивительная пальчиковая гимнастика | развитие ловкости и быстроты | Метание в цель», «Попади в мяч | теннисные мячики, 2 волейбольных мяча |
|  | 20 | Развитие скоростных качеств. | развитие скоростных качеств и меткости | Быстро в строй», командные «колдунчики» | мячи |
|  | 21 | Развитие выносливости | развитие выносливости, быстроты и реакции | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки», «ча-ча-ча». | мяч, гимнастическая палка |
|  | 22 | Развитие реакции. | развитие быстроты, скорости, реакции | «Пустое место», «Часовые и разведчики», «передай кубик | мешочки с песком |
|  | 23 | . Удочка». | развитие быстроты и выносливости | «Удочка», «Не урони мяч», «поезд», «белки, орехи, шишки». | булавы, мяч, фишки |
|  | 24 | Прыжок за прыжком. | развитие быстроты, ловкости, выносливости | «Прыжок за прыжком», «варим щи», «будьте внимательны | флажки, эстафетная палочка | Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях. |
|  | 25 | . Мир движений и здоровья. | развитие скоростных качеств , ловкости | «Хвостики», «Падающая палка», «потешки». | ленточка, гимнастическая палка. мячи |
|  | 26 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | развитие ловкости и быстроты | . «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» |  |
| **Теоретические виды занятий**  **7 часов**  ***Беседы за круглом столом*** – 2ч « как сохранять и укреплять своё здоровье», «Мир моих увлечений».  ***Просмотр видеофильмов и презентаций*** – 5 ч «История Олимпийских игр», «Как сохранить и укрепить зрение», «Нарушение осанки», «Закаливание», «Основы ЗОЖ». | | | | | |

1. **Содержание программы.**

**ОБУЧЕНИЕ ГРАМОТЕ (ЧТЕНИЕ И ПИСЬМО)**

**Игра «Хомка»**

Цель: упражнять детей в чётком произношении звуков [х], [х`].

Содержание: Все стоят по парам в кругу.

Ведущий читает стихотворение, ученики за ними повторяют и выполняют движения по смыслу текста:

Хомка – хомка, хомячок

Полосатый бочок

Хомка раненько встает

Щечки моет,

Шейку трет,

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку

1 – 2 – 3 - 4 – 5

Хомка хочет сильным стать!

Ведущий указывает любую пару, из которой один убегает, другой – догоняет. В другие пары становиться можно изнутри круга, а позадистоящий игрок убегает.

В конце игры: Как мы смеемся?

- Ха – ха – ха!

**Игра «Белка»**

Дидактическая задача: упражнять детей в чётком произношении звуков

Содержание: Ученики говорят хором:

Белка сушит сыроежки,

Лапкой с ветки рвёт орешки.

Все запасы в кладовой

Пригодятся ей зимой.

По окончании стихотворения все бегут врассыпную по залу и собирают отдельно грибы и орехи.

В конце каждая команда подсчитывает собранные «запасы»: 1 команда – орехи, 2 команда – грибы.

**Игра «Кто быстрее»**

Дидактические задачи: выбрать только те геометрические фигуры, в названии цвета которых есть звук [л], [л`].

Содержание:

Будем мы всегда, где надо,

Мягкий знак вставлять в слова,

Чтобы хорь не стал бы хором,

Колья – Колей никогда.

Ученики выстраиваются в шеренгу, по сигналу бегут к противоположной стене зала, где они должны выбрать из разложенных квадратов, треугольников, кругов, прямоугольников, овалов те формы, в названии цвета которых есть твёрдый звук [л] – желтый, голубой, белый; или мягкий звук [л`] – зелёный, фиолетовый.

Побеждает то, кто первый поднимет руку с правильно выбранной цветной формой (карточкой).

**Игра «Ча–ча–ча»**

Дидактическая задача: развитие слухового внимания к речи окружающих.

Содержание: Ученикам предлагается набор слогов со всеми подряд гласными, например: ча, чу, оч, чо, чи.

Две шеренги детей держатся за руки. Первая шеренга произносит:

Ча-ча-ча-ча-ча.

Вторая шеренга продолжает:

Наша печка горяча

Первая: чу-чу-чу-чу

Вторая: на ракете я лечу.

Первая: оч, оч, оч, оч.

Вторая: Наступила ночь.

Первая: чо, чо, чо, чо.

Вторая: положили на плечо;

Первая: чи – чи, чи – чи;

Вторая: испекли калачи.

Затем капитан 1 команды разбегается и пытается разорвать цепь второй команды, если ему это не удается, то вторая команда выполняет роль первой.

**Игра «Варим щи»**

Двигательная задача: развитие скоростных способностей.

Содержание:

Ведущий: Давай сегодня сварим щи!

Слова такие отыщи,

Чтоб в каждом

Было щей немножко.

Уже кастрюля на плите,

Берите буквы только те,

Что смотрят из лукошка.

Ученики выстраиваются в две шеренги, по команде ведущего добегают до лукошка с буквами, поднимают букву и громко называют слово с буквой «щ», затем бегут обратно в команду, становясь в конце шеренги, а следующий игрок выполняет то же, что и предыдущий.

**Игра «Зима!»**

Содержание: Играющие становятся в круг. Водящий получает маленький мяч и выходит на середину круга. Затем он сильно ударяет мячом о пол и называет кого-либо по имени. Все убегают, а названный игрок, словив мяч, кричит: «Зима!» - все останавливаются на месте. Игрок, словивший мяч, должен назвать три слова на тему «зима», затем стремиться попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т.д.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Лето!» - все останавливаются, он называет три слова на тему «лето», и игра продолжается.

**Игра «Потешки»**

Не по тропе, «О» охало,

А около «О» окало

Катилось «О» не на тропе,

И охало А около.

Цель: формировать правильное звукопроизношение, развивать фонематический и речевой слух.

Содержание: Все играющие стоят по кругу и перекатывают обруч (это буква «о») от одного к другому соответственно размеру стихотворения: одно перекатывание на одну строку. Тот, на ком закончилось перекатывание, должен быстро назвать слово со звуком «о». Если играющий замешкался, он на время выбывает из игры, зато в конце игры он должен придумать три слова с «о» вначале слова, в середине его и в конце.

Многие подвижные игры с дидактической направленностью способствуют воспитанию звуковой речи, уделяя внимание произносительной стороне речи. В процессе игры дети приобретают знания и умения в формировании правильного звукопроизношения.

Как мяучет кошка – «мяу». Как лает собака? Как кукарекает петух – «ку-ка-ре-ку!». Как кукукает кукушку – «ку-ку» (закрепление звуков в небольших звукосочетаниях). Как шелестят листья на дереве – «ш», «шшш» (уточнение и закрепление правильного произношения изолированных звуков). Произношение звука связывается с предметом, явлением, которое определяет сюжет подвижных игр, когда движение активизирует и стимулирует речевые функции.

В процессе речевых подвижных игр ученики закрепляют, обогащают свой словарный запас.

**Игра «Кто как кричит»**

Ку-ка-ре-ку!

Кур стерегу.

Кудах-тах-тах!

Снеслась в кустах.

Пить, пить, пить!

Воды попить.

Мур, мурр!

Пугаю кур.

Ам-ам!

Кто там?

Кра, кра, кра!

Завтра дождь с утра.

Му, му-у!

Молока кому?

Содержание: Ученики, повторяя за учителем слова стихотворения, изображают того, кто так кричит.

Кукушка на калине –

Ку-ку, ку-ку!

А петушок в малине –

Ку-ка-ре-ку!

А соловей на сливе –

Тьох-тьих! Тьох-тьих!

Ну, кто поёт красивей

Из нас троих?

**ОБУЧЕНИЕ МАТЕМАТИКЕ**

С целью закрепления знаний по математике можно использовать следующие подвижные игры с дидактической направленностью: «Математический бег», «Вызов номеров», «С листком календаря», «Фигуры», «Обручи», «Борьба номеров». Эти игры направлены на практическое овладение математическими знаниями и выполнение простейших видов анализа и синтеза. Двигательный аспект подвижной игры с дидактической направленностью стимулирует закрепление математического материала, который может быть представлен как множество предметов с их разнообразными свойствами, как круги Эйлера в виде обручей, колец или нарисованных кругов, как плоские и объёмные фигуры разных размеров и цветов и т. д. Использование игровой формы при работе с математическим материалом приводит к тому, что дети на фоне положительных эмоций и радости движений постепенно осознают значимость логических отношений без заучивания каких-либо правил и определений.

**Игра «Не скажу!»**

Содержание: Игроки садятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя при этом числа по порядку, но вместо нечетных чисел говорят «не скажу!».

Например: не скажу, 2, не скажу, 4, не скажу, 6…

Кто ошибся, выбывает из игры.

**Игра «Быстро занять места!»**

Содержание: Учащиеся разбегаются по всей площадке, собирают на полу жетончики с номерами. Учитель произносит команду: «Быстро занять места!» Дети спешат занять свои места, согласно тем цифрам, которые имеются на их жетонах, по порядку (по возрастанию, по убыванию; слева – четные, справа - нечетные).

**Игра «Передай кубик»**

Цель: закрепить знание последовательности чисел.

Содержание: На первую парту каждого ряда ставится пластмассовый цветной кубик.

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

Ряд, закончивший передачу кубика первым, побеждает.

Игра повторяется два-три раза.

**Игра «С листком календаря»**

Цель: закрепить отношения «раньше», «позже»; «было», «стало».

Содержание: Все играющим прикалывают на грудь по листку из отрывного календаря. Листки надо подобрать так, чтобы играющие могли выполнить следующие задания:

1. Собрать команду, состоящую из пяти одинаковых дней недели (вторников, четвергов или пятниц и т. п. – числа значения не имеют). Побеждает команда, собравшаяся первой. (Все становятся в круг, поднимают вверх руки и хором называют свой день).
2. Собрать команду, состоящую из всех семи дней недели (число, месяц значения не имеют). Побеждает команда, вставшая в шеренгу первой.
3. Найти вчерашний день (например, «пятое сентября» ищет «четвёртое сентября» и т. п.). Побеждает пара, которая нашлась первая.
4. Собраться так, чтобы образовался год 2000. Побеждает команда, которая раньше соберётся.
5. Собраться так, чтобы сумма чисел на листках равнялась круглым числам (10, 20, 30, 40 и т. д.).

**Игра «Сколько нас без одного?»**

Содержание: Ученики выстраиваются в ряд и пересчитываются. Например, всего семь ребят. «Нас семь» - говорит последний. «Один ученик ушел (уходит). Сколько осталось?»

Все ученики класса должны ответить: «Шесть». Шестой говорит: «Нас шесть. Один ушел (уходит)». Класс: «Осталось пять» и т. д.

**ОБУЧЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ**

Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приёмам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности в частности. Школьники получают сведения об окружающих предметах, явлениях действительности и моделируют эту действительность в игре, закрепляя программный материал по учебному предмету «Человек и мир». Подвижная игра – не заменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире.

С целью закрепления знаний природоведческого характера используются игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Города», «Дятел», «Соломинки», «Летит – не летит», «Переселение лягушек», «Воробушки и кот», «Попрыгунчики», «Коршун», «Белые медведи», «День и ночь», «Море волнуется», «Щука и караси». Закреплению первоначальных знаний об обществе и о себе способствуют следующие игры: «Здравствуй сосед», «Паутинка», «Выбери пару», «Сторона», «Зевака», «Платок», «Чашка чаю».

**Игра «Правильно – неправильно»**

Содержание: Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и даёт детям задание, если задание правдоподобно, то участники игры имитируют его в движении, если не видно, то игроки в приседе хлопают ладошами по коленям.

Задания типа:

- Птица летит – верно;

- Змея ползает – верно;

- Попугай смёётся – не верно;

- Лягушка квакает – верно;

- Корова мяучет – не верно; и т. п.

**Игра «Земля, вода, огонь, воздух»**

Содержание: Ученики становятся в круг, в середине его становится водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-нибудь рыбы; на слово «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему.

Ошибающийся игрок выбывает из игры.

**Игра «Помоги малышу найти свою маму»**

Много мам на белом свете,

Все душой их любят дети.

Только мама есть одна,

Всех дороже мне она.

Кто она? Отвечу я:

Это мамочка моя.

Содержание: На карточках изображены взрослые животные и их малыши. С обратной стороны сделаны кармашки. Карточки с изображением малышей лежат лицевой стороной, в их кармашках – листки со схемами слов. Карточки с изображением взрослых животных (их мам) перевернуты обратной стороной, и в их кармашках – листики со словами.

Вызванный ученик, рассмотрев схему, ищет слово, соответствующее схеме, и перевертывает карточку. Если слово соответствует схеме, игрок правильно выполнил задание, а значит, малыш нашел свою маму.

**Игра «Белки, орехи, шишки»**

Содержание: Играющие рассчитываются по три. Первые номера – белки, вторые – орехи, третьи – шишки. Каждая тройка (белка, орех, шишка) берется за руки, образуя кружок. Водящий стоит в середине площадки. Руководитель кричит: «Белки!» - и все играющие, названные белками, должны поменяться местами, а водящий в это время старается занять любое освободившееся место. Если он сумеет это сделать, то становится белкой, а оставшийся без места – водящим. По команде «Орехи!» или «Шишки!» меняются местами другие игроки. В разгар можно подать команду: «Белки, орехи, шишки!» Тогда все игроки должны поменяться местами.

**Игра «День и ночь»**

Содержание:

Друг за дружкой чередой

Мирно ходят брат с сестрой.

Братец будит весь народ,

А сестра – наоборот-

Спать немедленно зовет.

(День и ночь)

Считалкой выбирают два игрока «День» и «Ночь», которые по очереди выбегают в зал.

Пока гуляет «День» - все резвятся, прыгают, бегают. Но как только на смену выходит «Ночь» - все замирают и засыпают. Кто не выстоял без движения – выбывает из игры.

**ОБУЧЕНИЕ ТРУДУ**

**Игра «Цветы»**

Содержание: Каждый игрок выбирает себе название какого-нибудь цветка (роза, тюльпан, лилия, пион и др.). Одно и то же название не может быть у нескольких детей. По считалке или жребию выбранный цветок начинает игру. Например: Роза. Она вызывает какой-нибудь цветок, например – гвоздику. Гвоздика убегает, а мак его догоняет. Когда гвоздика чувствует, что может быть пойманной, она называет имя какого-нибудь другого цветка. Убегает следующий цветок.

(Игроки могут называться не только названием цветов, но и рыб, животных и т. п.).

**Игра «Заяц и морковь»**

До морковки

Дошла весть,

Что её зайчишка

Хочет съесть;

Брось, косой,

Не думай,

Бесполезно!..

Морковь поглубже

В чернозём залезла.

А чтоб не видно было

Головы,

Раскинула палатку

Из ботвы.

Содержание: Играющие, взявшись за руки, выстраиваются по кругу. Выбирают двоих водящих – «зайку» и «морковь». Морковь становится в середине круга, зайка находится за кругом. Игру начинают по указанию ведущего. Зайка ловит морковку, которая, спасаясь от зайки, вбегает в круг и выбегает из круга.

Игроки, стоящие в кругу, дают возможность морковке подлезть под руки, но мешаю это делать зайке. Когда зайка поймает морковку или долго не сможет поймать её, выбирают других зайку и морковку.

**Игра «Наши загадки»**

Содержание: Ученики делятся на несколько групп по 5-6 человек и выбирают себе карточку с заданием. В задании загадка, которую они должны в группе обсудить, выразительно прочитать и представить в действии.

Например:

1. Муравей. Живёт в лесу малыш изящный,

Пусть ростом мал, но работящий.

Весь день без устали снуёт –

То прут, то брёвнышко несёт.

2. Ёжик. Колючий клубочек

Под ёлкой лежит.

Взять пожелаешь –

Вмиг убежит.

3. Паук. Из тонких нитей

Сплёл ловушку.

Сидит и поджидает

Мушку.

4. Кукушка. Всего две буквы знает,

В лесу их повторяет.

5. Кошка. Острые ушки,

На лапках подушки,

Усы – как щетинка,

Дугою спинка.

Днём спит, на солнышке лежит.

Ночью бродит, на охоту ходит.

6. Зайка. Друг пушистый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл хвостик, вымыл ухо.

Вытер сухо.

При выборе загадки желательно учитывать её значимость для развития младших школьников. Как усложняющий элемент в данном виде работы можно использовать самостоятельное составление загадок.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ**

**Игра «Водители, на старт!»**

Содержание: Для игры нужен заводной игрушечный автомобиль. На полу прокладывается трасса для автомобильных гонок.

Победит тот, кто придет к финишу, не нарушив правила дорожного движения.

**Игра «Гололедица»**

Не идется и не едется,

Потому что – гололедица.

Но зато

Отлично падается!

Почему ж никто

Не радуется?

Содержание: В углу площадки или зала очерчивают круг диаметром 1-2 м – «дом». Около круга ставится скамейка. Из играющих выбирается водящий, остальные – «пешеходы». Водящий становится в своем доме, а пешеходы размещаются по всему залу у стен.

Учитель говорит: «Солнце!» Все пешеходы выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. Водящий сидит в доме. Учитель говорит: «Гололедица!». Все пешеходы замирают на месте, а водящий контролирует, кто из играющих шевелится. Если водящий заметит, что кто-либо из пешеходов шелохнется, он забирает его к себе в дом. Водящий ловит до тех пор, пока учитель не даст команду: «Солнце!» По сигналу «Солнце!» водящий уходит к себе в дом, а непойманные пешеходы начинают бегать и резвиться до сигнала «Гололедица!» Когда в доме окажется 3-5 пойманных пешеходов, выбирается новый ведущий из непойманных, наиболее осторожных, ловких пешеходов. И так играют несколько раз . В заключение отмечаются ни разу не пойманные пешеходы и наиболее наблюдательный ведущий, сумевший быстрее других поймать незадачливых пешеходов.

**Игра «В новом доме мы живем»**

Против школы новый дом.

В новом доме мы живем.

Мы по лестнице бежим

И считаем этажи.

Раз – этаж,

Два – этаж,

Три, четыре –

Мы в квартире!

Содержание: На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два «дома» на расстоянии 15-20 м один от другого. Между «домами» посередине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома.

Если игра проводится на небольшой площадке, надо ограничить её с боков, прочертив линии примерно на расстоянии 8-10 м одна от другой.

Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!»

Все играющие говорят хором:

«Мы - весёлые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все ученики перебегают на противоположную сторону за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих.

Пойманные отходят в сторону. Когда все игроки перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» - а все, сказав четверостишие, бегут в первый «дом». Пойманные опять отходят в сторону. После 2-3 перебежек (по договорённости) подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных, а пойманные включаются в игру, и всё начинается сначала.

Игра проводится 3-4 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше учеников.

Правила:

1. Перебегать на другую сторону можно только после слов: «Нас догнать».
2. Нельзя, выбежав из-за линии «дома», возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным.
3. Поймать – значит дотронуться до играющего.
4. Водящий может ловить убегающих только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается.

**Игра «Затейники»**

Где ты был до сих пор?

Задержал светофор.

Красный – ясно –

Путь опасный,

Желтый – то же,

Что и красный,

А зелёный впереди –

Проходи!

Содержание: Ученики встают в круг. Один из играющих выбирается «затейником» и встаёт в середину круга. Участники игры идут по кругу вправо (влево) и произносят текст:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно, вместе

Сделаем вот так.

По окончании текста ученики останавливаются. «Затейник» показывает какой-либо сигнал светофора (либо желтый, либо красный, либо зелёный), и все играющие выполняют действие согласно этому сигналу светофора. Затем «затейника» сменяет другой игрок, и игра продолжается. Тот, кому не удастся правильно выполнить движение, выбывает из игры.

**Игра «Ловкий пешеход»**

Тут, наверно, скажет кто-то:

Это что за колдовство?

Не случилось ни чего!

Ну, исчезли переходы –

Не заплачут пешеходы,

Сами выберут пути,

Где дорогу перейти!

Светофор не светофорит?

Ну, какое в этом горе?

Красный свет, зелёный свет!

Может, в нём и толку нет?

Содержание: Пешеходы по очереди переходят перекрёсток.

Перейти – значит, на ходу забросить мяч в зелёный глазок светофора.

Попал в красный – не пересёк улицу – выбываешь из игры.

Попал в желтый – получаешь право бросить мяч ещё раз.

Для игры нужно: светофор – фанерный ящик с прорезанными в нём круглыми отверстиями, диаметр которых вдвое больше диаметра мяча, резиновый или пластмассовый мячик.

**Игра «Зелёный, желтый, красный»**

Чтоб тебе помочь

Путь пройти опасный

Горит день и ночь

Зелёный, желтый … (красный)

Содержание: На полу чертится прямая линия, разделённая на три части (кранная часть – опасность, желтая часть – средний уровень опасности, зелёная часть линии – нет опасности.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| красный | желтый | зелёный |

Ученики получают карточки с заданием, но чтобы добраться к финишу игры – черте и положить карточку на нужный цвет, надо пройти препятствия:

1 – гусиным шагом дойти до гимнастической скамейки,

2 – перелезть через скамейку, не выпрямляясь,

3 – выполнить на матах кувырок вперед,

4 – гусиным шагом дойти до финиша черты, и только тогда положить карточку на линию и встать рядом.

Ведущий зачитывает задания в карточках вслух и при необходимости просит подтверждения правильности ответа у игроков.

Например, задания:

\*Я уступаю дорогу машине, которая мчится на пожар;

\*Я перехожу дорогу там, где мне удобно;

\*Я выхожу из автобуса через переднюю дверь;

\*Я перехожу дорогу по «пешеходной зебре»;

\*Я перевёл малыша через дорогу;

\*Я перелез через дорожные ограждения;

\*Я пошел в школу и перешел дорогу на красный свет.

**Игра «Будьте внимательны»**

Содержание: Один играющий держит мяч в руках и говорит начало предложения, затем бросает мяч кому-то другому, кто должен закончить предложение. Тот бросает мяч третьему участнику, который начнет новое предложение и т. д. Можно определить тему разговора: «Будьте внимательны на дорогах».

**Игра «Поезд»**

Братцы в гости снарядились

Друг за друга зацепились

И помчались в путь далек

Лишь оставили дымок (поезд)

Содержание: Участники игры делятся на две команды. Ведущий поднимает правую руку, - 1 команда говорит хором «Ж-Ж-Ж».

Когда ведущий поднимает левую руку, - 2 команда говорит хором «Ш-Ш-Ш». Ведущий поднимает обе руки, - 1 и 2 команда говорит хором «Ту-Ту-Ту».

Когда у команд будет хорошо получаться, ведущий начинает поднимать поочерёдно правую и левую руки, постепенно увеличивая темп. Получается шум, похожий на стук идущего поезда.

Таким образом, подвижные игры с дидактической направленностью в течении всего учебного года можно использовать на уроках не только по предмету «физическая культура», Нои на уроках обучения грамоте, развития речи, математики, ознакомления с окружающим, технологии.

**Список литературы для учителя.**

1. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО ,

2007 г.

1. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.. 3. Е.м.Минскин. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г
2. . Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. 4Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

5.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

.6 Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

**Список литературы для уч-ся.**

1.Рабочая тетрадь по физкультуре для 1-4 классов

Автор книги: Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.

Год издания: 1999

Тип издания: Тетрадь

2.Автор рабочий тетради: Комаров Аркадий Викторович, Назарова Ирина Геннадьевна, Шустиков Геннадий Сергеевич все

Художник: Касаткина Т. Ю.

Издательство: Дом Федорова, 1999 г.

3.Азбука пешехода. 1 класс. Рабочая тетрадь - Бабина

1