**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ОФП И РИТМИКИ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Коновалова Е.В.**

*МОУ «СОШ № 22» (Саранск)*

Одна из основных причин заболеваемости младших школьников - недостаточная двигательная активность. Под влиянием физи­ческих упражнений изменяется характер деятельности всех органов и сис­тем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Я, как учитель физической культуры, использую в своей работе такие психолого-педагогические приёмы, методы и подходы, которые помогают реализации задач сохранения и укрепления здоровья школьников. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого. Учитывая возраст младших школьников, отбираю соответствующее содержание внеурочной деятельности на занятиях ОФП.

Дыхательные упражнения

Комплекс 1. На 4 счета – глубокий вдох, на 4 счета – медленный выдох («спущенный мяч»); на 2 счета – резкий глубокий вдох, на 4 счета – медленный глубокий выдох; на 4 счета – глубокий вдох («всей грудью»), на 2 счета – резкий выдох («животом»).

Комплекс 2. На 2 счета – глубокий вдох, на 2 – глубокий выдох; на 2 счета – ­глубокий вдох, на 2 – задержать дыхание, на 4 – медленный выдох; на 4 – глубокий вдох, на 2 – задержать дыхание, на 2 – резкий выдох («живо­том»); произвольное глубокое дыхание через полуоткрытый рот («со свис­том»).

Физические упражнения сопряженного характера

«Бабочки и стрекозы» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания).

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Ко­манды получают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Ведущий, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты, столько получают очков. Из игры никто не выбы­вает, все участники вновь выстраиваются по шеренгам. Побеждает коман­да, сумевшая за одинаковое количество перебежек набрать большее количество очков.

Примечание. Вызывать команды можно в произвольном порядке. В исходном положении дети могут сидеть или стоять на коленях.

### Физические упражнения творческого характера

«Будь внимателен» (развивает способность к концентрации и переключению внимания).

Дети стоят в шеренгу и, желательно под музыку, маршируют. Учитель произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети должны выполнять их:

Зайчики! – Дети прыгают, имитируя движение зайцев.

Лошадки! – Дети ударяют ногой об пол, будто лошадь бьет копытом.

Раки! – Дети пятятся назад, как раки.

Птицы! – Бегают, раскинув руки, или (стоя на месте) машут руками.

Аист! – Прыжки на месте на одной ноге.

Лягушка! – Присесть и скакать вприсядку.

### Упражнения на напряжение и расслабление мышц

### Этюды

Для подготовки к выполнению различных этюдов предлагаю несложные упражнения: например, изобразить без предмета:

1) вдеть нитку в иголку;  
2) пришить пуговицу;  
3) подбросить и поймать мяч;  
4) заточить карандаш;  
5) перелистать книгу с тонкими и альбом с толстыми страницами;  
6) плеснуть в кого-либо водой из стакана и увернуться от того, чтобы облили тебя;  
7) разрезать на ломти арбуз и один ломоть съесть.

Усложняя, можно предложить выполнить следующие задания, изображая горящую свечу, мигающую лампочку, тупые ножницы, горячий утюг, велоси­пед с «восьмеркой».

В ходе занятий использую следующие этюды:

«Возьми и передай» (этюды на выразительность жеста). Учащиеся сидят или стоят в кругу и передают друг другу какой-ни­будь воображаемый предмет различных размеров и формы. Со стороны должно казаться, что дети передают реальный предмет. Этюд может выполняться под музыку.

«Добрый мальчик» (этюд на отображение положительных черт характера). Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

Описание некоторых игр приводится ниже.

«Стрелок» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10–15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок (стрелок) стоит с мячом в кругу. Играющие перебегают от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный стрелком, это не считается попаданием. В качестве первого стрелка выбирается тот, кто по команде «Сесть!» выполнил ее последним.

«Штандр» (Мяч кверху) (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания).

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга и бросает мяч со словами: «Мяч кверху». Играющие в это же время должны как можно дальше отбежать в сторону. Поймав мяч, водящий кричит: «Штандр!» («Стой!»). Все должны остановиться, и водящий старается попасть мячом в стоящего ближе всех. «Запятнанный» становится водящим, если водящий промахивается, то он возвращается в круг и игра возобновляется. Мяч следует бросать как можно выше. Разрешается ловить мяч с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после команды «Стой!» продолжил движение, водящий перед броском имеет право сделать три шага.

На занятиях ритмикой использую ритмические упражнения, физические упражнения творческого характера, танцевальные движения, игры с музыкальным сопровождением. Всё это является не только эффективным оздоровительным средством, но и создаёт на занятиях положительный эмоциональный настрой.

Физические упражнения творческого характера

«Слушай мелодию» (развивает образные и двигательные представления, двигательную память и чувство ритма).

Учащимся демонстрируют четыре музыкальных фрагмента, каждому из которых со­ответствует образ дерева или животного: медленная, грустная музыка – осеннее дерево (голова опущена, опущенные руки слегка раскачиваются «от ветра»); маршевая, бодрая – дерево весной тянется к солнцу (руки и го­лова подняты вверх, смотреть «на солнце»); медленная, преимущественно на низких тонах – медведь в лесу (ходьба на месте с ноги на ногу, кор­пус раскачивается, руки слегка расставлены и согнуты в локтях); весе­лая, легкая музыка – зайчик на поляне (руки перед грудью, ноги слегка согнуты, легкие прыжки вперед, назад, в стороны).

### Ритмические упражнения

«Канон» (развивает произвольное внимание, чувство ритма, двигательную память).

Под музыку с четко выделенным ритмом дети двигаются друг за другом. На первый такт правую руку под­нимает первый ребенок, на второй такт – второй ребенок и т.д. Когда правую руку поднимут все участники игры, на очередной такт дети после­довательно поднимают левую руку. Затем в такой же последовательности дети опускают руки.

«Слушай хлопки» (развивает быстроту реакции и координационные способности).

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети принимают позу «аиста» (встают на одну ногу, руки в сто­роны), на два хлопка – принимают позу «лягушки», на три хлопка – во­зобновляется ходьба по кругу.

Игры под музыкальное сопровождение

«Передача мяча по кругу»

Играющие образуют 2-3 круга лицом к центру. У каждого из них в руках резиновый мяч. Музыкальное произведение исполняется в медленном, среднем и быстром темпе. При медленном темпе мяч перебрасывается соседу вправо, при среднем – передаётся влево. А при быстром - перекатывается по полу вправо. Игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко и продолжает игру. Победителем считается участник игры, получивший наименьшее количество штрафных очков.