

Двигательные упражнения без предметов

Общие упражнения

Цель выполнения упражнений:

Формирование интереса к собственной двигательной активности, культуры понимания собственного тела.

Психологическое назначение упражнений:

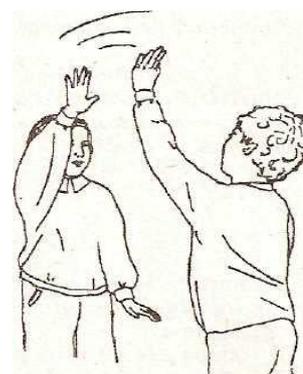
Развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей.

Особенностью этих упражнений является то, что каждое из них имеет определенное название. Это название упражнений ребятам необходимо в обязательном порядке сообщать. Дети чрезвычайно подражательны, и «вхождение» в ту или иную роль с помощью названия позволит им играть с удовольствием и выполнять упражнения с максимальной отдачей.

Зеркало

Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает взрослый, четко копируя их. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся. Они должны:

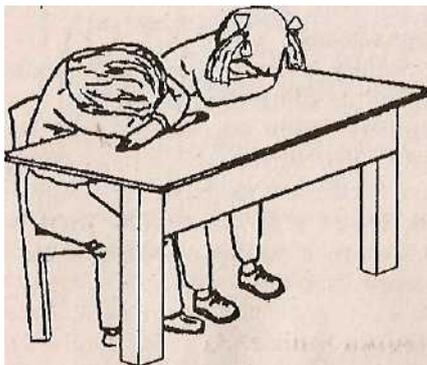
- замереть на месте;
- повернуться вправо, влево;
- постоять на пальчиках;
- постоять на пальчиках с закрытыми глазами;
- постоять на пальчиках и поморгать глазами;
- покивать головой, как будто соглашаются или не соглашаются с чем-то;
- постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами;
- постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.



Шумовой эффект

Вариант первый

Ребята сидят за партами с закрытыми глазами, опустив голову на руки. Учитель подходит к любому из учащихся и «будит» его. Ученик должен показать, что он проснулся. Он подает голос или создает шумовой эффект: стучит по столу, шелестит бумагой, топает ногами и т. д. Остальные учащиеся, продолжая «спать», должны назвать имя того ученика, который «проснулся», и повторить еще раз звуки создаваемого им шума.



Вариант второй

Учащиеся стоят с закрытыми глазами у своих парт. Ученик, стоящий за первой партой, по команде учителя открывает глаза. Он должен выполнить команду как можно тише. Затем он поворачивается к ученику, стоящему за ним, «будит» его как можно тише и садится на свое место.

Следующий ученик выполняет то же самое, пока не выполнят задание все ученики класса. Главное условие этого упражнения — четкость, аккуратность и быстрота выполнения при соблюдении максимальной тишины.

Вариант третий

Учащиеся сидят за партами с закрытыми глазами. Учитель выполняет с шумом движения. Учащиеся должны их все вместе повторить.

Клоуны

Вариант первый

Учащиеся могут сидеть или стоять. Учитель предлагает им поиграть в клоунов. Для этого они должны выполнить следующие задания:

- брови свести и развести;
- глаза сильно прищурить и широко открыть;
- губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их;
- шею максимально вытянуть, а затем опустить ее;
- плечи максимально свести и развести;
- руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.



Вариант второй

Японская школа

Учащиеся стоят возле парт. В начале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

После выполнения наклонов, по команде учителя, ученик, стоящий за первой партой, должен повернуться к стоящему за ним ученику, сделать поклон и пожать руку, следующий ученик повторяет то же самое, пока не выполнят все ученики класса. Наклон должен быть сделан как можно ниже. Задание выполняется в быстром темпе, четко и слаженно, без шума.

Балетная школа

Ученики стоят возле своих парт и представляют себе, что они на время стали учениками балетной школы. Они должны опереться о край парты и:

- стоя на правой ноге, максимально вытянуть вперед левую ногу, затем максимально отвести ее назад, сделать круг в воздухе левой ногой и принять исходное положение;
- то же самое повторить, стоя на левой ноге.

Затем учащиеся, по образцу выполнения учителем, выполняют балетный поклон. Это задание можно выполнять по желанию перед классом.



Десантники

Учащиеся стоят вдоль парт. На несколько минут ребята должны представить себя десантниками, которым предстоят ответственные прыжки. Для этого они должны попрыгать;

- на двух ногах одновременно;
- на левой и правой ноге по переменному;
- сделать перекрестные прыжки.

Затем задание усложняется: учитель предлагает учащимся выполнять прыжки обеими ногами, но по заданному ритму.

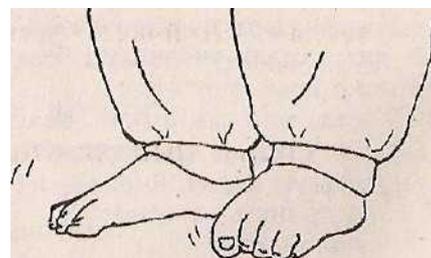
Ритм выстукивается карандашом на столе или задается определенной музыкой. Учащиеся должны выполнять прыжки, соблюдая ритм.



Канатоходцы

Учащиеся должны представить себе, что они готовятся к восхождению на гору. Для того, чтобы «восхождение» оказалось удачным, необходимо научиться «ползать по канату». А для этого необходимо научиться выполнять следующие задания:

- максимально свести пятки вместе;
- максимально свести носки обуви вместе;
- поставить ноги крест на крест, поочередно меняя их положение;
- «нарисовать» попеременно каждой ногой знак «803» и свое имя;
- максимально пальцы ног сжать и расслабить;
- обеими стопами себе поаплодировать.



Цирковая школа

Для выполнения этого задания ребята снимают обувь и выполняют задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя.

Учащиеся должны представить себя учениками в цирковой школе. Они должны:

- активно пошевелить пальцами ног;
- поочередно «покатать» карандаш каждой ступней;
- пальцами каждой ноги попеременно поднять карандаш с пола;
- положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее;
- под партой поднять ноги как можно выше и не сколько минут подержать их на весу;
- поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их;
- поставить ноги, на пятки и максимально подтянуть их к себе,
- пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой ноги и наоборот.



Совместные двигательные упражнения

«Учимся быть рядом»

Цель упражнений:

Развитие интереса учащихся к совместным двигательным упражнениям. Формирование культуры совместных действий.

Психологическое назначение упражнений:

Развитие наблюдательности, умения понимать друг друга без слов, с помощью движений, умения общаться, сопереживать и помогать друг другу.

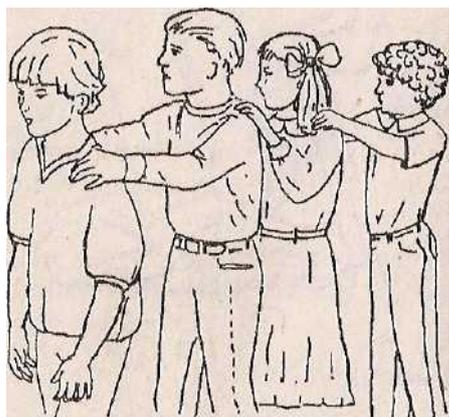
Театр пантомимы Развитие наблюдательности, умения имитировать и подражать, выполнять задания слаженно, четко и ритмично.

Формировать умение чувствовать себя членом команды.

Пробуждение

Вариант первый

Ученики сидят за партами с закрытыми глазами, опустив голову на руки. По команде учителя первый ученик внешнего ряда встает и открывает глаза. Он дает



команду следующему ученику и так выполняется упражнение до конца. Главное требование к выполнению упражнения — полное безмолвие и четкое соблюдение очередности.

Близнецы

Вариант второй

Учащиеся встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть;
 - встать;
 - встать на цыпочки;
 - наклониться влево;
 - наклониться вправо;
 - прогнуться назад;
 - постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене;
 - постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене.
- Ребята должны выполнять команду слаженно и очень тихо.

Театр пантомимы

Вариант третий

Учащиеся встают, кладут друг другу руки на плечи и имитируют движения:

- поезда;
- самолета;
- трактора;
- гусеницы;
- езду человека на американских горках.
- черепахи;
- змеи;
- медведя;
- пингвина;

При выполнении упражнения учащиеся не имеют права отрывать свои руки от плеч товарища.

Главное условие — слаженное и четкое выполнение упражнения всеми учащимися, единение мыслей, чувств и движений.

Цапля

Вариант первый

Это упражнение будет полезно на уроке, если ребятам предстоит трудная и монотонная работа. Его можно использовать на уроках информатики, иностранного языка и других предметах.

Для выполнения упражнения дети должны стать в круг друг за другом. По команде учителя они прыгают на одной ножке друг за другом, пытаясь схватить рукой прыгающего впереди партнера. Упражнение выполняется попеременно на каждой ноге.

Прятки

Вариант второй

Учащиеся стоят возле парт и по команде учителя они должны, взявшись за руки, спрятаться под парту. Затем, по команде учителя, вернуться в исходное положение. Выполнить задание необходимо как можно тише.



Путаница

Вариант третий

Учащиеся стоят возле парт. По команде учителя они должны поменяться местом возле парты с любым учеником в классе. Заняв новое место, ребята закрывают глаза и протягивают правую руку за спину для своего партнера. Учитель подходит к каждому и задаёт: «Чью руку ты держишь?» Затем ребята, стоя на своих местах и, поворачиваясь друг к другу, берутся за руки и пожимают их друг другу.

Цапли

Вариант первый

Учащиеся стоят возле парт. По команде учителя они должны одновременно кивать головой, стоять попеременно на левой и правой ноге и махать руками, как птица крыльями.



Гири

Вариант второй

Ученики стоят лицом друг к другу возле своих парт. По команде учителя они начинают приседать, стараясь выполнять задание синхронно. Ребята должны постараться выполнять задание так, чтобы весь класс выполнял задание как один человек.

Путаница

Вариант третий

Учащиеся стоят лицом друг к другу возле своих парт. По команде, учителя они выполняют приседания, но при этом они должны выполнять задание не синхронно.

Геометрические фигуры

Учащиеся стоят возле своих парт и по команде учителя, попеременно прыгая на одной ноге, описывают по очереди геометрические фигуры вокруг своего товарища. Начинать нужно с простых фигур, а закончить упражнение можно описанием «8» вокруг своего товарища по парте.

Поддержка

Вариант первый

Учащиеся стоят друг напротив друга и протягивают друг другу руки. Один ученик приседает и с помощью второго ученика встает. Тот, кто встает, должен подниматься нехотя.

Затем они меняются ролями.

Лодочка

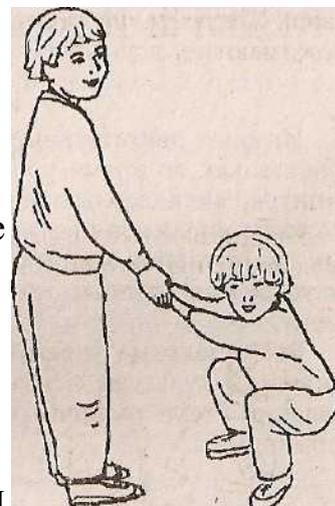
Вариант второй

Учащиеся выходят из-за парт и берутся за руки. Они приседают, не разрывая рук. И поднимаются, не разрывая рук.

Кролики

Вариант третий

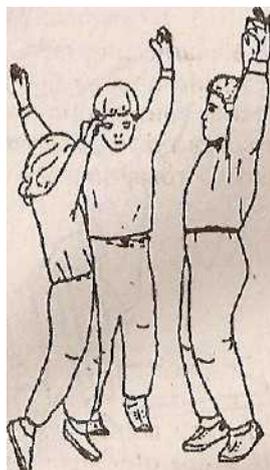
Учащиеся стоят напротив друг друга. Берутся за руки и опускаются на корточки. Один из них прыгает вперед, а другой назад. Упражнение выполняется попеременно.



К солнышку

Вариант первый

Учащиеся выходят из-за парт, поднимают высоко руки, становятся на носочки и тянутся как можно больше вверх. Они закрывают глаза, мысленно говорят себе хорошие слова и стараются простоять в таком положении как можно дольше.



Мы растем

Вариант второй

Учащиеся выходят из-за парт, приседают и поднимают руки высоко над головой. Затем они медленно поднимаются, держа руки над головой.

Ласка

Вариант третий

Ребята выходят из-за парт, приседают и стараются обнять себя руками как можно плотнее. В таком положении они должны продержаться как можно дольше.

Игровые двигательные упражнения с предметами

Игровые двигательные упражнения с предметами можно проводить как во время урока, так и после уроков, во время тренингов, внеклассных мероприятий и спортивных праздников. Многие упражнения с предметами можно использовать во время двигательной минутки. Они позволят подготовить учащихся к усвоению трудных тем урока, разнообразят школьную перемену.

Все остальные упражнения можно выполнять на уроках физической культуры в качестве игровых разминок и творческих заданий в ходе различных соревнований, конкурсов, спортивных праздников.

Игровые двигательные упражнения со стульями

Упражнения со стульями можно использовать как вариант двигательной минутки на перемене или на уроках.

Цель упражнений:

Развитие интереса и мотивации к участию в игровых двигательных переменках. Формирование культуры понимания значения двигательной активности в жизни человека.

Психологическое назначение упражнений:

Развитие наблюдательности, памяти, внимания; умения общаться с самим собой и другими людьми; преодоление негативных эмоций.

Преодоление препятствия



Учащиеся выходят из-за парт, отодвигают свои стулья в сторону и выполняют со стульями следующие задания: - обежать свой стул сначала слева, а затем справа;

- проползти под своим стулом как можно тише;
- сесть на стул, подтянуть ноги, коленки прижать к животу, согнуть голову, закрыть глаза и

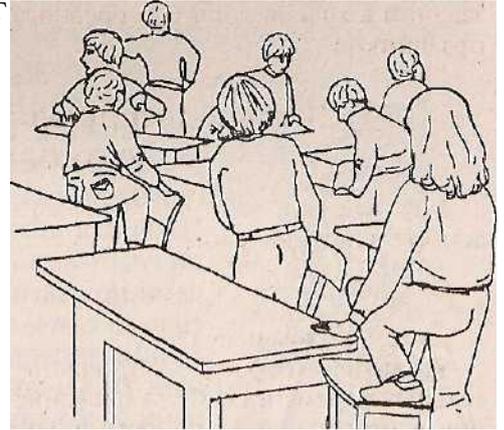
продержаться в таком положении как можно дольше.

Учащиеся мысленно желают себе и другим людям успехов.

Эстафета со стульями

Это упражнение нужно выполнять в специальном помещении или даже в классе, но после уроков. Оно очень эффективно в ходе различных тренингов и конкурсов.

Стулья ставятся в ряд на небольшом расстоянии друг от друга. Учащиеся выполняют упражнение по цепочке:

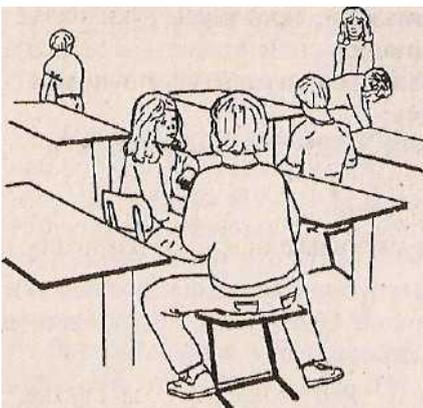


- на первый стул нужно встать с ногами и ровно минутку простоять, не шелохнувшись;
- на второй стул нужно сесть;
- на третий стул лечь животом на сиденье;
- на четвертый стул нужно лечь спиной на сиденье и прогнуться;
- на пятый стул нужно забраться только коленями;
- на шестой стул нужно сесть лицом к спинке стула, опустить голову на спинку стула и «подремать»;
- седьмой стул поднять вверх и тихонько поставить на место;
- под восьмой стул нужно забраться и посидеть там;
- девятый стул нужно поднять вверх за ножки;
- десятый стул нужно оббежать и сесть на него.

Трон

В этом упражнении используются все возможные варианты сидения на стуле:

- сесть на стул прямо и ровно, закрыть глаза;
- сесть на стул и посидеть на нем, согнувшись;



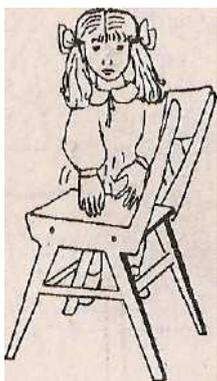
- сесть на стул, поставив ступни на край стула;
- сесть на стул, вытянув ноги вперед;
- сесть на стул, закрутив ноги за ножки стула;
- сесть на самый край стула;
- сесть на стул лицом к его спинке и обхватить ногами спинку стула;
- сесть на стул и положить ноги на спинку стула.

Пианино

Учащиеся представляют себе, что стул — это пианино.

Учащиеся должны:

- отстучать заданный им учителем ритм пальцами по сидению стула;
- сидя на стуле, отстучать обеими руками заданный ритм на спинке стула;
- согнуться и отстучать заданный ритм пальцами обеих рук с обратной стороны сиденья стула.



Статуя

В этом упражнении используются все варианты выполнения задания стоя.

Учащиеся должны:

- стать на стул и медленно повернуться влево, прямо, вправо и назад с закрытыми глазами;
- стоя на стуле с закрытыми глазами, поднять руки вверх и сильно потянуться;
- стоя на стуле с закрытыми глазами, протянуть руки назад ладонями вверх своему товарищу;
- стоя на стуле с закрытыми глазами, попеременно поднимать то левую, то правую ногу;
- стоя на стуле, развести руки в стороны и прогнуться не много вперед, как перед прыжком;
- стоя на стуле, сделать «ласточку»;
- стоя на стуле, изобразить фигуру, напоминающую памятник.



Грезы

Упражнение выполняется в круге. Ребята садятся на стулья, кладут голову на руки на спинку стула, закрывают глаза и считают про себя от 1 до 50.

Во время выполнения задания звучит тихая музыка. После того, как ребята откроют глаза, они должны поделиться впечатлением о том, что им грезилось во время счета и слушания музыки.



Сон

Это упражнение полезно перед написанием математического или орфографического диктанта. Учащимся предлагается откинуть голову на спинку стула и представить себе те слова или математические знаки, которые нужно было выучить. Во время выполнения задания звучит тихая музыка.

Игровые двигательные упражнения с газетой

Упражнения с газетой можно выполнять во время урока в качестве игровой двигательной минутки, во время конкурсов, спортивных состязаний, тренингов.

Цель упражнений:

Демонстрация широких возможностей развития собственной двигательной активности с помощью самых обычных предметов.

Психологическое назначение упражнений:

Развитие внимания, умения сосредотачиваться, ловкости, партнерских дружеских отношений.

Во время выполнения заданий с газетой постоянно звучат музыкальные произведения, которые используются в цирковых представлениях. Для выполнения упражнений газета должна быть свернута в трубку. Эти упражнения имеют большое значение для учащихся, так как стимулируют двигательную активность мелких мышц.

Балансировка



Ребята балансируют с газетой в положении сидя или стоя. При этом-:

- они держат газету на вытянутых руках;
- на левой и правой руке попеременно, стоя на обеих ногах;
- на левой и правой руке попеременно, стоя на одной ноге;
- держат газету на голове;
- на плечах;
- на затылке;
- попеременно на правой и левой ноге.

По кругу



Учащиеся выполняют все те же движения, что и в упражнении «балансировка», но при этом они движутся по кругу.

Снежная баба

Участникам нужно представить себе, что они должны лепить снежную бабу.

Для выполнения упражнения они становятся на колени и:

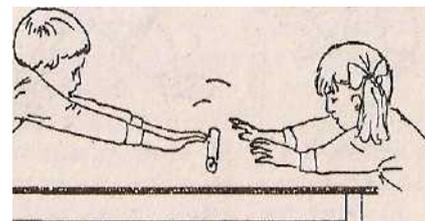
- катят свернутую газету перед собой обеими руками;
- катят газету попеременно левой и правой рукой как дальше от себя и к себе;
- катят газеты друг другу, меняясь ими.



Глаза в глаза

Участники садятся напротив друг друга за стол и смотрят друг другу в глаза. При этом они катят друг другу свернутую газету:

- руками по столу;
- ногами под столом, едва к ней прикасаясь;
- участники меняются под столом газетами, не отрывая да друг от друга;
- поднимают газету на стол с помощью рук, катя ее по глядя друг другу в глаза.



Жонглеры и эквилибристы

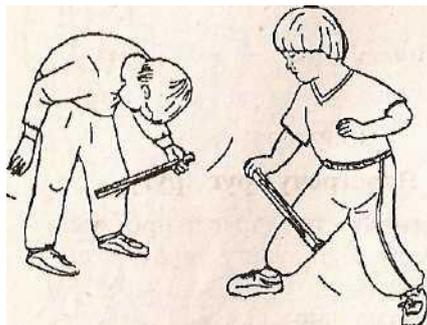
Участники сидят за партами. Попеременно они держат правую и левую руку перед грудью и кладут на локоть свернутую газету. Они должны:

- не потеряв газету, встать и сесть за парту;
- взять, газету между ног и пройти с ней по классу, не потеряв ее при ходьбе;
- собрать все свернутые газеты и разложить их через небольшие промежутки по классу. Участники выполняют задание по цепочке. Они должны каждую свернутую газету перепрыгнуть.



Волшебная палочка

Свернутую в трубочку газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться:



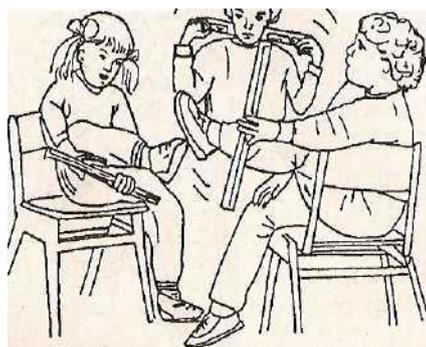
- поясницы;
- шеи;
- головы;
- правой рукой левого плеча;
- левой рукой правого плеча;
- положить газету на пол и перепрыгнуть через нее, затем

вернуться в исходное положение.

Задание выполняется с закрытыми глазами.

Эстафета с газетой

Ребята сидят на стульях за партой. Упражнение выполняется по цепочке. Участники должны передать свернутую в трубочку газету:

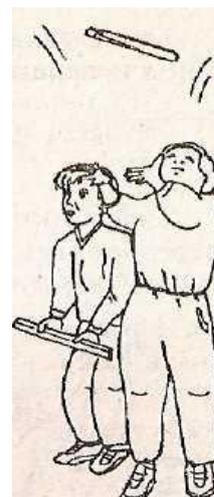


- горизонтально над головой;
- вертикально с левой и правой стороны;
- прокатив ее по голове и груди вернуть ее обратно;
- передать газету друг другу, прокатив ее под правой и левой ногой.

Цирк

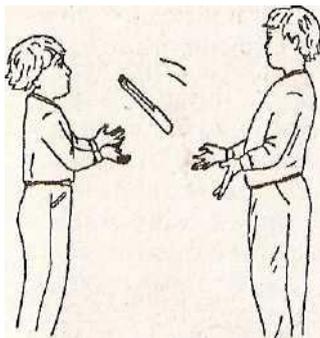
Участники выполняют упражнение стоя:

- свернутую газету подбросить и поймать обеими руками;
- газету ловить левой и правой рукой попеременно;
- газету подбросить и поймать ее, скрестив при этом руки;
- газету подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать.



Навстречу друг другу

Участники стоят друг напротив друга. Они бросают газету друг другу:



- вертикально;
- горизонтально;
- ловят газету, стоя на одной ноге;
- ловят газету, сидя на корточках;
- перебрасывают газету друг другу через поставленные в цепочку стулья;

- участники стоят спиной друг к другу и бросают поочередно свернутую в трубочку газету через голову друг другу.

Совместный полет

Вариант первый

Участники стоят спиной друг к другу.

Они вдвоем вертят палочку из газеты вокруг себя: палочка передается правой рукой за спину в левую руку партнера, партнер берет и, передает в левую руку партнера и т. д.



Точно также они выполняют задание с противоположной стороны и вращают газету вместе во всех направлениях.

Круговорот

Вариант второй

Участники стоят спиной друг к другу. Один из участников передает свернутую газету между ног, второй возвращает ее через голову обратно. Затем они меняются ролями.

По кругу



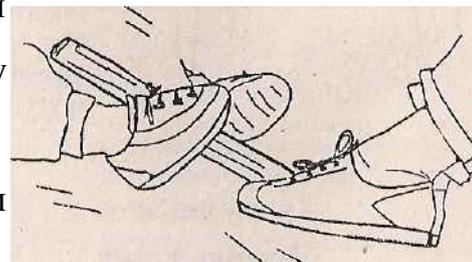
Участники становятся в круг. Они передают свернутую в трубочку газету:

- перед собой;
- за спиной;
- стоя на одной ноге;
- зажимая палочку коленями.

Тренировка ног

Участники сидят в круге. Они находятся в положении «ноги врозь» друг возле друга и передают палочку внутренней и наружной стороной стопы.

Затем они зажимают трубочку из газеты ступнями и передают ее по кругу.



Снежки

Учащиеся получают в руки газету. Они должны в течение нескольких секунд смять ее и превратить в «снежный ком». Каждый снежный ком передается из рук в руки от одного игрока к другому, пока все снежки не передадут по цепочке.

Швейная мастерская

Учащиеся должны порезать или порвать газету, получив при этом как можно больше кусочков. Задание выполняется на время. Ребята считают количество частей и объявляют его вслух.

Игровые двигательные упражнения с ватой

Упражнения с ватой можно выполнять как игровую двигательную разминку во время обычных уроков, а также во время подготовки и проведения различных конкурсов и тренингов.

Подготовка игрового материала нетрудоемкая, материалом для выполнения упражнений служит обычная вата. Ее делят на равные куски размером 10-15 см, а затем сворачивают в не очень тугие комочки.

После выполнения упражнений вату можно использовать для игр еще несколько раз.

Для того, чтобы превратить игровую разминку учащихся в яркий праздник, предварительно кусочки ваты можно покрасить в разные цвета, а затем высушить. Для упражнений можно использовать ватные тампоны для нужд гигиены, которые продаются в магазинах.

Цель упражнений:

Развитие двигательной активности учащихся с помощью нестандартных приемов и методов.

Психологическое назначение упражнений:

Осознание учащимися необходимости занятий по развитию собственной двигательной активности; развитие внимания, координации движений;

Воспитание уважения к себе и другим.

Живые комочки

Участники упражнения сидят за партами. Перед ними лежат комочки цветной ваты. Они берут вату в руки и:

- перекладывают ее из правой руки в левую руку и наоборот;
- крепко зажимают ее в кулак;
- перебрасывают из одной руки в другую;
- кладут комочек ваты на парту и пытаются поднять его с помощью локтей.



Кувшин на голове



Участники игры должны представить себя жителями Востока, которым приходится носить поклажу на голове.

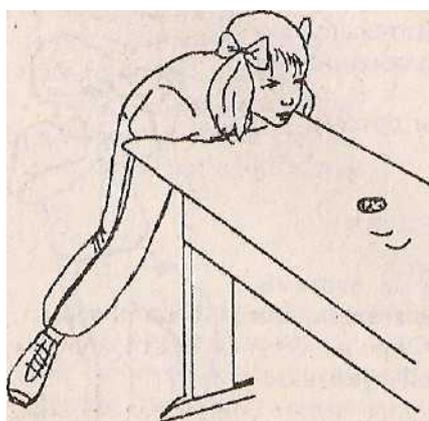
Ребята должны положить вату на голову и:

- ходить по классу, причем вата не должна упасть;
- уступать друг другу дорогу, слегка наклоняя голову;
- приседать и выпрямляться с ватой на голове;

- сбросить вату с головы и поймать ее руками.

Ветер

Вариант первый



Участники сидят за столом напротив друг друга.

Они дуют на свои комочки ваты. Каждый комочек ваты должен докатиться до края стола, но не упасть со стола.

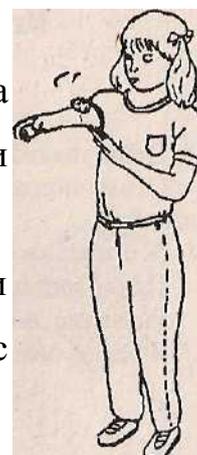
Вариант второй

Затем участники дуют на свои комочки ваты так, чтобы комок ваты как можно быстрее докатился до края и свалился. Побеждает тот, чей комок свалился быстрее.

Равновесие

Участники игры укладывают комочки ваты на различные части тела (руки, ноги, плечи) и пытаются ходить по комнате так, чтобы комочки ваты не свалились.

Затем участники начинают бег на месте, при этом кусочки ваты они перемещают с ладони на локоть, с локтя на плечо, с плеча на голову, с головы опять на плечо и т. д.



Доброта

Участники игры сидят за столом, развернувшись лицом один к другому, и гладят попеременно друг друга комочками ваты.

Тот партнер, которого гладят, сидит с закрытыми глазами выражает удовольствие или неудовольствие мимикой лица.

Затем участники игры закрывают глаза и выполняют поглаживания своего лица. Выполнение упражнения сопровождается рассказом учителя: «У каждого человека есть добрый ангел. Он охраняет человека от злобы, и горя, обид и неудач. Человек спит, а ангел вершит добрые дела. Он опускается на лоб человека и поглаживает его, затем опускается на глаза и легонько ласкает их, делая глаза человека умными и ясными. Ангел касается крыльями носа, и дыхание человека становится ровным и спокойным, пробегает по щекам, и они розовеют, легко касается губ. Добрый ангел касается лица человека, его головы, и все плохое уходит прочь, уступая место добрым мыслям и делам».



Во время выполнения упражнения звучит спокойная музыка.

Игровые двигательные упражнения с книгой.

Цель упражнений:

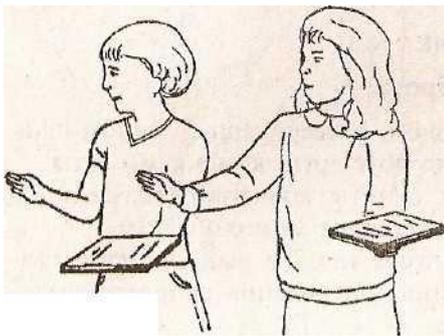
Стимулирование интереса к собственным физическим возможностям.

Мотивации развития собственной двигательной активности.

Психологическое назначение упражнений:

Развитие внимания, памяти, координации движений. Формирование культуры общения, умения быть партнером.

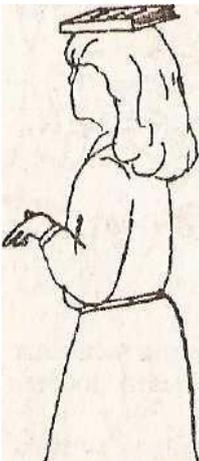
Тяжелый груз



Держа книгу на вытянутой руке:

- перекладывать ее из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу;
- приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты.

Борьба с трудностями



Участники упражнения встают из-за стола и выполняют следующие варианты упражнения с книгой:

- стоят с книгой на голове;
- приседают с книгой на голове;
- осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове;
- вращаются с книгой на голове;
- осторожно двигаются вперед с книгой на голове.

Оркестр

Участники упражнения тихонько отбивают ритм с помощью книги в такт музыке. Они стучат:

- по столу, стулу, спинке стула, по полу;
- по разным частям тела: коленям, рукам, плечам;
- все отбивают одинаковый ритм, который задает учитель;
- все вместе пробуют создать оркестр, отбивая один и тот же ритм.



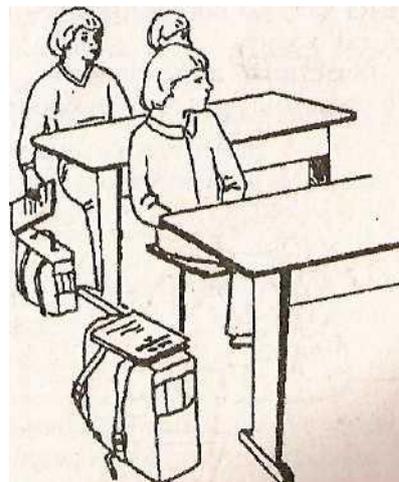
Прятки с книгой

Учитель договаривается с участниками игры о том, что они по его команде будут прятать книгу под стол, стул, в портфель, в стол, но при этом место, в которое будет прятаться книга, не будет называться, а будет соответствовать определенному ритму.

Например,

- «положить под стол» — 3 удара,
- «положить на стул» — 5 ударов,
- «положить в портфель» — 1 удар,
- «положить в стол» — 6 ударов.

Учащиеся выполняют задание по заданному ритму.



Волшебники

Упражнение выполняется во время перемены. Участники игры пытаются переносить книгу с помощью различных частей тела. Например, дети переносят книгу:

- в ладонях, на ладонях, между рук, при этом ладони остаются свободными;
- на локтях;
- на плечах, прижимая головой слева и справа;
- под подбородком;
- защемляя между бедер.



Цирковой трюк

Участники разминки пытаются ходить по комнате, держа книгу на кончиках пальцев ног. При этом они носят книгу попеременно на правой и левой ноге.

Затем задание усложняется. Участники кладут по книге на каждую ногу и пытаются так ходить.

Участники игры становятся напротив друг друга и бросают друг другу каждый свою книгу.



Игра с пальцами

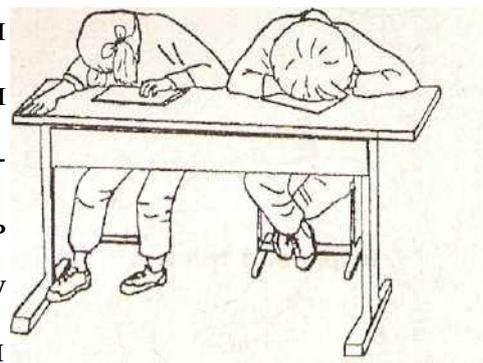
Участники игры сидят спокойно за столом. Перед ними лежат книги. По команде учителя они закрывают глаза и выполняют следующие команды: ощупывают контуры книги с открытыми (закрытыми) глазами; - проводят пальцами по обложке книги с закрытыми глазами.



Затем учитель рассказывает историю. Дети соответственно данной истории с закрытыми глазами ощупывают пальцами книгу.

Волшебная история

Муравей перелазит через угол книги. Он осматривается и обдумывает, куда ему сейчас направится и быстро пробегает три шага вперед. Он снова останавливается, осматривается и бежит пять шагов вперед, чтобы потом снова остановиться. Взгляд налево, взгляд направо, и снова бежит, но уже к другому углу книги. Там он замедляет свой шаг и идет очень спокойно вдоль внешнего края книги. Подойдя к следующему углу книги и осмотрев противоположную сторону, он разворачивается, бегло осматривает край книги и бежит обратно. Это должно быть очень интересно, думает он, пройтись размеренным шагом по краю книги прямо до следующего угла! Взволнованно вытягивает он одну ногу, потом вторую и начинает маршировать. На следующем углу он останавливается, поворачивается два раза вокруг себя и спешно бежит в середину. Там он поднимается на задние лапки и смотрит вверх. Потом, слегка приплясывая, он обегает всю книгу, ложится в уголок и засыпает.



Руки детей выполняют роль муравья, глаза при этом закрыты. История воспринимается детьми с закрытыми глазами.

Дети могут придумать свои истории для подобного рода упражнений.

Игровые двигательные упражнения с ластиком

Эти двигательные упражнения можно проводить как на уроке во время разминки, так и после уроков, используя их в различных видах внеклассной работы.

Цель упражнений:

Стимулирование двигательной активности учащихся во время учебных действий.
Развитие интереса к собственной двигательной активности.

Психологическое назначение упражнений:

Осознание необходимости двигательной активности в жизни человека, Развитие памяти, внимания и внимательности, умения преодолевать трудности.



Препятствие

У учащихся на парте лежит ластик. Они должны удержать его в равновесии на различных частях тела:

- на запястьях;
- на носу;
- на голове;

- на кончиках пальцев рук;
- на локтях.

При этом участники игры должны; ходить вокруг стола по комнате; делать стойку на носках; ходить на пятках; маршировать налево и направо.

Ловкачи

Участники упражнения используют ластик для того, чтобы, перебрасывать его друг другу:

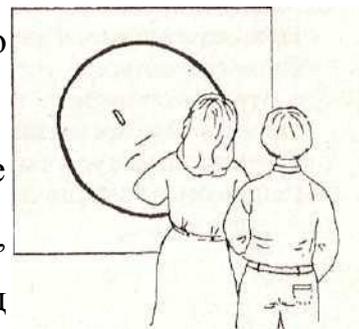


- сидя;
 - стоя;
 - при ходьбе;
 - держа руки над головой;
- передать ластик, заложив руки за спину.

Стрелки

Участники упражнения учатся бросать ластик в цель. Для этого дети выстраиваются в две шеренги лицом к доске или стене.

Каждый по очереди бросает ластик в отмеченный на доске (стене) круг. Для того, чтобы избежать несчастных случаев, ребята должны быстро поднимать ластик и становиться в конец шеренги.



Прыгалки



Участники упражнения должны построиться в две шеренги, положить ластик на пол и, меняя левую и правую ногу, на одной ноге прыгать, а другой толкать ластик.

Упражнение можно усложнить:

- одной и той же ногой прыгать и одновременно толкать ластик;
- повторить то же самое, но только с закрытыми глазами;
- скрестить с партнером руки и таким образом толкать стирку по классу, уступая при этом другим парам дорогу.

Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта

Очень интересно и необычно можно построить игровые двигательные упражнения, используя стаканчики из-под йогурта. Они очень легкие, никакого физического вреда ребенку они причинить не могут,

Игровые двигательные упражнения со стаканчиками можно использовать как на уроках, в том числе и физической культуры, как игровую паузу, так и в ходе различных конкурсов и тренингов.

Эти упражнения развивают наблюдательность, внимательность, ловкость, отточенность движений.

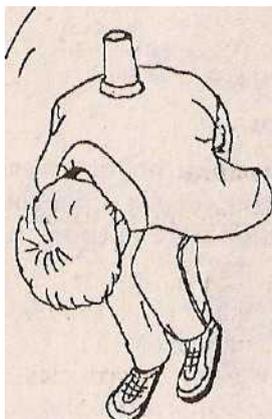
Цель двигательных упражнений:

Развитие интереса учащихся разного возраста к занятиям физкультурой и спортом.

Психологическое назначение упражнений:

Формирование у учащихся понимания необходимости занятий спортом, развитие памяти, внимания, способности к имитации, ловкости.

Магия



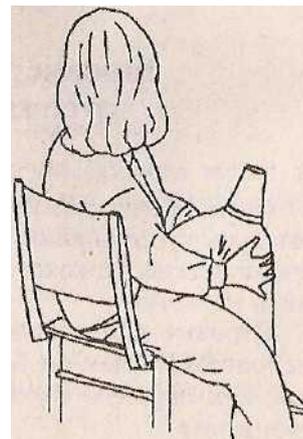
Сидя или стоя за партой, участники игры должны удерживать стаканчик:

- на ладони;
- на запястье обеих рук;
- на двух пальцах;
- на локте,
- на плече (правом и левом), при этом вытягивать руки в стороны;
- на ключице;
- на затылке,
- при этом наклонять туловище вперед и назад;
- на голове (лбу, ушах, глазах).

Олимпийцы

Сидя или стоя и при этом сохраняя равновесие, участники игры должны:

- поднимать стаканчик на колене, при этом наклоняя его (в стороны, вперед и назад);
- на ноге, при этом сгибать и разгибать голени;
- качать на затылке вправо и влево, нагибая голову вперед и назад;
- держать стаканчик на голове, при этом верхнюю часть туловища нагибать вправо и влево, вперед и назад, вращать его, смотреть назад.



Колдовство

Участники игры должны удержать стаканчик в равновесии, держа его на запястье или ладони в положении стоя или сидя. При этом они должны:

- вытягивать руку вверх и вниз (разводить руки вправо и влево);
- рисовать рукой в воздухе вертикальные (горизонтальные) круги;
- изображать в воздухе большие цифры (буквы);
- закладывать руки за спину;
- касаться ногой стаканчика.



Тренировка мышц

Участники игры держат стаканчик на голове. Они должны:

- вставать со стула и садиться на стул;
- сидя на стуле и держа стаканчик на голове, поворачиваться налево, направо;
- поставить руки перед грудью и делать рывки руками, держа стаканчик на голове; активно сделать различные гримасы лица.



Прыг-скок

Участники игры стоят возле своих стульев. Они берут в руки стаканчик из-под йогурта, ставят его на ладонь или на запястье и пытаются его удержать. При этом они должны:

- залезать и слезать со стула (один, два, три раза);
- становиться посередине стула на носках, при этом вращать руками;
- залезать на стул, стоять, сидеть на корточках;
- залезать на стул и вращаться вокруг себя;
- залезать на стул и стоять на одной ноге.



Осанка

Вариант первый

Участники игры должны держать стаканчик на голове и при этом писать, читать, рисовать. Рисунки и письменные задания могут быть вывешены для того, чтобы ребята видели, что и как получилось у одноклассников.

Вариант второй

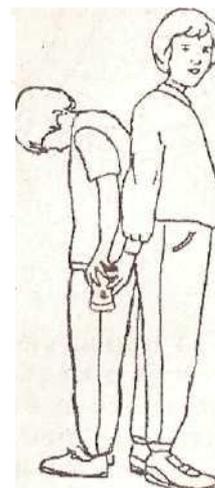
Участники игры стоят спиной друг к другу. С правой стороны от них стоят поставленные друг на друга стаканчики из-под йогурта. Участники игры берут стаканчик вдвоем, поднимают над головой, переключают в левую руку и ставят друг на друга стаканчики с левой стороны. Задание выполняется до тех пор, пока все стаканчики не будут перенесены с правой стороны на левую сторону.



По цепочке

Участники игры стоят спиной друг к другу. Они должны:

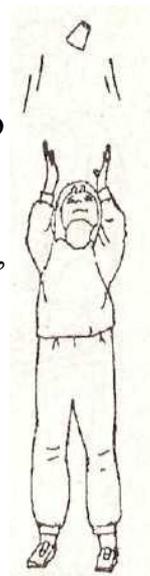
- передавать друг другу стаканчик {сначала один, потом два);
- давать правой рукой, брать левой (и на оборот);
- просовывать стаканчик между разведенными ногами, давать обратно через плечо;
- передавать стаканчик за спиной правой рукой в правую руку партнера, забирать из правой руки в левую (перед туловищем и за туловищем).



Ловкость

Участники игры должны подбросить стаканчик и, прежде чем его поймать, несколько раз хлопнуть в ладоши.

- передавать из левой (правой) руки в правую руку вокруг туловища, потом высоко подбросить и ловить стаканчик;
- перебрасывать стаканчик из одной руки в другую;
- за стаканчик двумя пальцами, другой рукой выбивать его снизу, а затем ловить.



Кто кого?

Участники игры становятся напротив друг друга и бросают стаканчик друг другу, перед тем, как поймать стаканчик, они должны:

- сделать поворот на 360 градусов (присесть на корточки и быстро встать);
- развести ноги на ширину плеч, передавать стаканчик между ногами из одной руки в другую.



Слушаем звуки



Участники игры должны:

- стучать верхом стаканчика по различным предметам (по столу, стулу, книге, тетради) и слушать различные звуки;

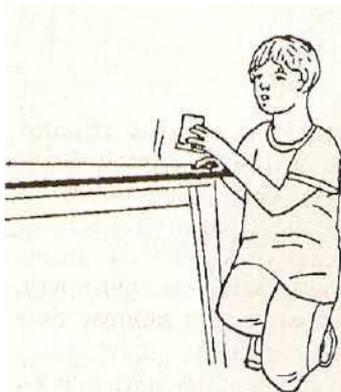
одновременно в одном и том же ритме стучать два раза по столу, один раз по тетради, один раз по книге, четыре раза

по стулу.

Игра: «Вопрос — ответ».

Мальчики договариваются между собой и стучат стаканчиками какой-нибудь вопрос, девочки выстукивают карандашами ответ. Затем все вместе выстукивают мелодию какой-нибудь известной песни.

Музыканты



Участники берут в руки стаканчики, в одной руке держат стаканчик, в другой — карандаш.

Затем они стучат карандашом по дну стаканчика (стаканчик нужно держать в руке) и при этом сочиняют различные мелодии и ритмы.

После этого они задают различные ритмы друг другу и выстукивают их.

Взбивалка

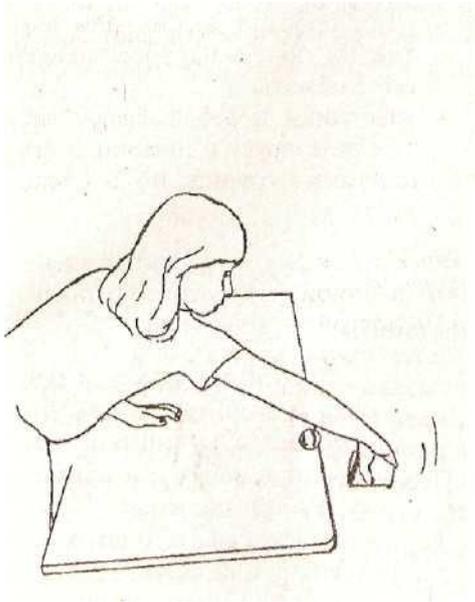
Для выполнения упражнения участникам понадобится ластик. Они кладут ластик в стаканчик и: крутят в стаканчике так, чтобы он подпрыгивал (но не вываливался);

- медленно вращают стаканчик, постепенно повышая темп до тех пор, пока шарик не вывалится из стаканчика,



Рыбаки

Участники игры должны ловить шарик или ластик, который выкатывается из стаканчика партнера. Его можно ловить стаканчиком или рукой.



Футболисты

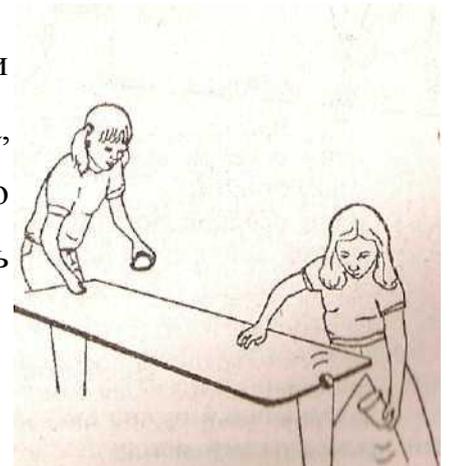
Участники игры играют друг с другом за партой. Каждый на своей части стола делает импровизированные ворота.

Участники пытаются забить гол ластиком друг другу, при этом ластик забивается в ворота стаканчиком.

Счёт ведётся до пяти голов забитых в ворота подряд.

Налету

Участники игры стоят за столом напротив друг друга. Они должны катить шарик или ластик через стол и ловить тогда, когда он будет перекатываться через край с помощью своего стаканчика. Участники не имеют права помогать себе ловить шарик или ластик руками.



Броуновское движение

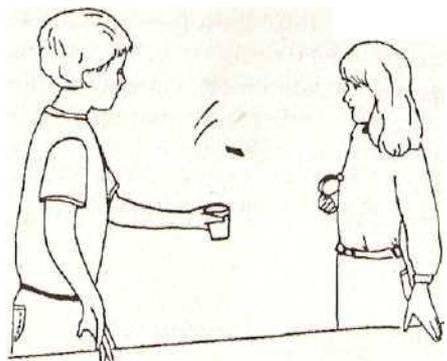


Игра с партнером или в группе. Участники игры располагаются в помещении свободно. Они выполняют следующие задания:

- перебрасывают шарик стаканчиками;
- один бросают шарик или ластик на пол, а партнер должен его поймать;
- участники перебрасывают ластик друг другу с

помощью стаканчика в группах по 3-4 человека.

Бдительность



Участники должны бросать и ловить ластик при помощи стаканчика. Они играют в парах и в одиночку. Ребята должны:

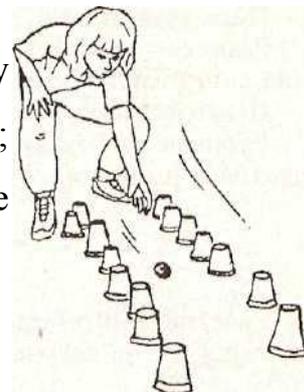
- подбрасывать ластик левой рукой, ловить стаканчиком в правой руке (и на оборот);
- подбрасывать ластик стаканчиком и стаканчиком же ловить;
- один ребенок высоко подбрасывает ластик, другой ловит стаканчиком;
- один ребенок подбрасывает ластик из стаканчика вверх, другой ловит его в свой стаканчик.

Необычный слалом

Все стаканчики нужно выставить на полу в ряд с одинаковыми промежутками между стаканчиками (20-30 см):

- участники выстраиваются в очередь и катят шарик или ластик между стаканчиками, огибая каждый как в слаломе (рукой или ногой);
- затем стаканчики выстраиваются в две линии, перпендикулярные друг другу, которые в начале расширяются, а затем сужаются.

Участники катят ластик или шарик вдоль линии.



Башня



Участники игры делятся на группы. В каждой группе должно быть равное количество участников. Каждый участник получает определенное количество стаканчиков из-под йогурта. Каждая группа должна возвести свою башню за отведенное количество времени, при этом каждый участник группы делает свой ход (ставит стаканчик) один раз и передает ход следующему. И так до тех пор, пока снова до него не дойдет очередь.

Игровые двигательные упражнения с карандашом

Игровые двигательные упражнения с карандашом полезно использовать как во время учебных занятий, так и во время разминок тоже. Кто-то может посчитать, что использование карандаша качестве предмета для игровой разминки весьма опасно. Но это совершенно неверно. Ребята должны учиться видеть возможность использования любого предмета для физических разминок. При этом, используя предметы подобного рода, они учатся быть осторожными, видеть реальную опасность и избегать её.

Цель упражнений:

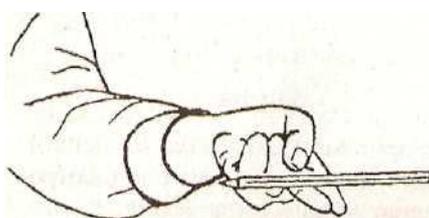
Развитие интереса к выполнению упражнений, формирование двигательной культуры участников игр.

Психологическое назначение упражнений:

Развитие любознательности, внимания, ловкости, умения общаться и выполнять совместные действия в группе, в паре.

Воображение

Участники игры держат карандаш на весу на ладони, на одном пальце, на двух пальцах. Сидя за столом, они учатся удерживать карандаш:



- на голове;
- на лбу;
- на переносице;
- подбородком;
- на ухе.

Участники игры пробуют удерживать карандаш между разными пальцами и писать в воздухе цифры, буквы и слова по предложению учителя.

Равновесие

Участники игры должны положить один или несколько карандашей на голову или ухо, изгибы локтей и т. д. и ходить с ними, стараясь выполнять упражнение так, чтобы карандаши не упали. При этом ребята должны:

- поворачиваться вокруг своей оси;
- ходить вокруг стола (стула);
- ходить по классу;
- водить партнера спиной вперед;
- удерживать в равновесии два карандаша одновременно.



Игры на сноровку

Участники игры должны:

- удерживать карандаш большим и указательным пальцами (левой и правой рукой), передавать дальше между указательным и средним, средним и безымянным, безымянным пальцами, мизинцем;
- перекладывать карандаш с левой стороны стола на правую сторону, удерживая его между пальцами (передавать карандаш с одного пальца к другому, как описано выше), держать карандаш вертикально двумя пальцами и быстро передавать из левой руки в правую руку и наоборот;
- крутить карандаш двумя указательными,
- средним и безымянным пальцами;



Герои

Участники игры должны зажать карандаш под коленом и при этом:

- вращать туловище вправо и влево;
- садиться на корточки и вставать;
- стоя на прямых ногах делать наклоны вперед, при этом дотрагиваясь руками пола;

Затем задание усложняется и ребята должны выполнить все то же самое, но при этом зажимать карандаш между плечом и шеей.

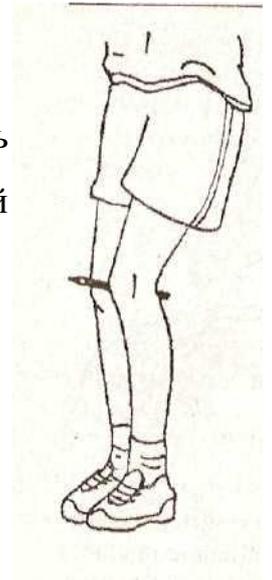


Прыжки

Зажать карандаш под правым (левым) коленным суставом и выполнять задания карточки, но при этом прыгать попеременно на левой и правой ноге.

Затем участники игры должны зажать карандаш между коленями и:

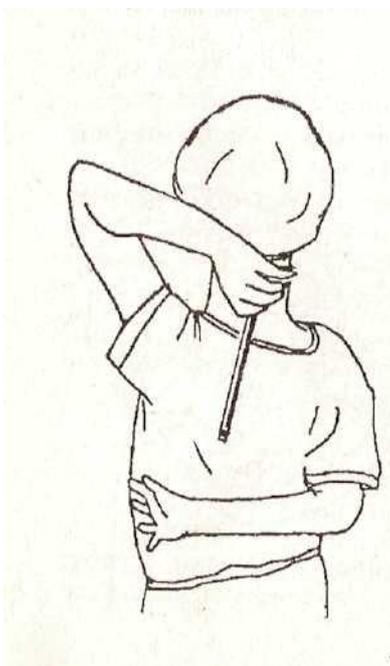
- прыгать вперед и назад со сведенными вместе стопами;
- прыгать через карандаш налево и направо (вперед и назад);
- прыгать вокруг карандаша.



Перевертыши

Участники игры передают карандаш или несколько карандашей из одной руки в другую:

- под высоко поднятыми левым и правым коленями;
- вокруг туловища, при этом темп выполнения упражнения все время должен увеличиваться.
- держа ноги на ширине плеч, передавать карандаш между ног спереди назад (левой и правой рукой попеременно);
- передавать карандаш правой рукой через правое плечо в левую руку, потом провести карандаш через широко



расставленные ноги (повторить задание несколько раз).

Хватательный рефлекс

Участники игры должны:

- ставить карандаш вертикально на стол, отпускать его и ловить другой рукой, при этом рука лежит неподвижно до тех пор, пока на нее не упадет карандаш;
- поднимать карандаш вертикально на высоту головы (и выше), отпускать его и ловить другой рукой;
- перебрасывать карандаш из правой руки в левую (вертикально или горизонтально, при этом постепенно увеличивать расстояние между руками).



Бамбуковая палочка

Ребята становятся в две шеренги и быстро передают карандаши с начала шеренги в ее конец. При этом они выполняют задание в различных вариантах:

- поставив ноги на ширину плеч;
- стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками;
- присев с высоко поднятыми руками;
- наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер).



Игровые двигательные упражнения с

полиэтиленовым мешком

Упражнения с полиэтиленовым мешком вызывают у ребят большое удовольствие. Возможность мять мешок, превращать его в маленький комочек помогает преодолевать детскую агрессию, выплескивать отрицательную энергию, активно расслабляться.

Эти упражнения не требуют большой подготовки, их можно выполнять как на уроках, так и после уроков. Хороший эффект имеют эти упражнения во время череды трудных уроков, которые требуют большого эмоционального и духовного напряжения.

Цель упражнений:

Снятие эмоционального и интеллектуального напряжения, развитие интереса к двигательным упражнениям.

Психологическое назначение упражнений:

Формирование двигательной культуры, способности к самосовершенствованию.

Волшебное превращение



У каждого участника в руках полиэтиленовый мешок. Все мешки должны быть одинакового размера. После выполнения каждого задания мешки нужно распрямлять и разглаживать руками. Ребята должны;

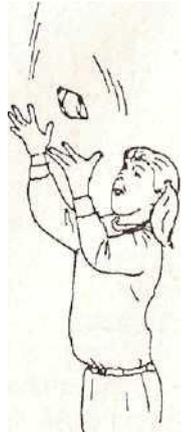
- скомкать мешок в руках так, чтобы его не было видно;
- комкать мешок правой (левой) рукой попеременно;
- передавать мешок-мяч друг другу через спинку стула, за спиной, под высоко поднятыми коленями, стоя, через лодыжки.

Волшебный мяч

Участники игры комкают полиэтиленовый мешок, превращая его в мяч.

Они стоят возле своих парт. Упражнение состоит из следующих заданий:

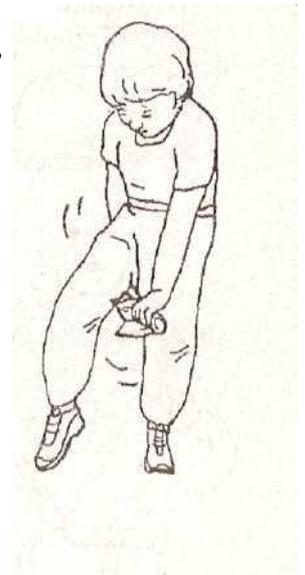
- высоко подбросить и поймать импровизированный мяч двумя руками {одной рукой};
- подбросить мяч правой рукой и поймать левой (и наоборот);
- подбросить мяч через высоко поднятое колено и поймать его;
- сидя напротив друг друга за партой, катать мяч вдоль стола. Каждый партнер останавливает импровизированный мяч на другой стороне стола;
- щелкая пакет двумя пальцами, запускать его друг другу, сидя напротив.



Пакет-палочка

Свернув пакет в трубочку, и держа его на вытянутых руках, выполнять следующие упражнения:

- наклоняться влево, вправо, вперед, назад;
- зажимать пакет-палочку под правой и левой коленками, и прыгать попеременно на левой и правой ноге.



Парашиют

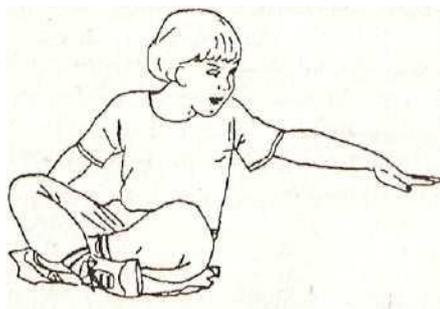


Стоя в кругу:

- размахивать пакетом попеременно во все стороны;
- размахивать пакетом во все стороны так, чтобы он громко шелестел;
- делать круговые движения руками вперед и назад вместе с пакетом; так размахивать пакетом, чтобы он набирал в себя воздух.

Пакет- под ушка

Ребята надувают пакет и завязывают. Затем они садятся на пакет, скрестив ноги. Они должны:



- наклонять туловище вперед, назад, налево, направо;
- совершать вращательные движения туловищем на право и налево;
- вытягивать ноги налево и направо;
- вытянуть обе ноги, поставить ноги врозь, крест на крест.

Живой мешок

Пакеты лежат на полу возле каждого участника. Ребята прыгают через пакет. При этом они должны:



- перепрыгивать пакет на одной ноге;
- прыгать вперед-назад, слева направо и наоборот на внешней стороне стопы, изображая косолапого медведя;
- прыгать вокруг пакета на одной ноге;
- положить руки на пакет (руки вытянуты), сидя на корточках, прыгать налево и направо через пакет;
- прыгать через все пакеты в комнате и сесть на один из них.

Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом

Для выполнения упражнений с мячом из бумаги можно предложить ребятам проявить творчество и сделать этот бумажный мяч. Для этого берется несколько листов плотной бумаги, мнется, заворачивается сверху в еще один бумажный лист и склеивается или перевязывается. Бумажный мяч можно раскрасить, дать ему имя, можно придумать историю о том, как бумажный мяч оказался в школе и стал чьим-то другом и т. д.

Игры с бумажным мячом развивают не только двигательную активность, но и фантазию, творчество, помогают преодолевать одиночество и закрытость характера, агрессивность и озлобление.

Цель упражнений:

Развитие двигательной активности, воспитание умения жить в согласии и мире с самим собой и окружающими людьми.

Психологическое назначение упражнений:

Формирование культуры двигательной активности, осмысления значения движения в жизни человека.

Эксперимент

Участники игры демонстрируют свои бумажные мячи. Им предлагается рассказать историю рождения своего мяча. С помощью мяча они должны:

- легонько бить мячик над столом правой рукой, левой рукой попеременно;
- подбивать мячик щелчком так, чтобы он перелетел через весь стол;
- так дуть на мячик, чтобы он не падал на пол.



Единение

Участники игры должны научиться во время игры выполнять следующие движения:



- подбрасывать бумажный мяч вверх обеими руками (дощечкой, книгой);
- ловить мячик близко над землей и снова подбрасывать вверх;
- не давать ему упасть, удерживая мяч в воздухе ногой, рукой, ладонью, плечом, коленом.

Кто из нас ловчее?

Участники игры располагаются в парах или тройках друг напротив друга и пробуют выполнять с мячом следующие упражнения:



- ловить мяч обеими руками (левой рукой, правой рукой попеременно);
- ловить рукой, головой, грудью (попеременно);
- ловить коленями, присев в упоре.

Игра с мячом

Ребята стоят в парах друг напротив друга. Они выполняют следующие варианты игры с мячом:

- перебрасывают мяч друг другу, касаясь его различными частями тела (рукой, ногой, коленом), пытаясь как можно дольше продержать его в воздухе;
- перебрасывают мяч друг другу дощечками или книжками.



Выдержка



Участники игры должны как можно дольше удержать мяч в равновесии:

- на руке (голове, колене, дощечке или книге);
- при этом ходить по комнате (прыгать на одной ноге, обеих ногах, вперед, назад);
- ходить по комнате и поворачиваться в разные стороны, по команде учителя петь песенки.

В едином порыве

Участники игры сидят за столами или за партами. Они передают свой бумажный мяч друг другу:

- в направлении по часовой стрелке или против часовой стрелки;
- передают один мяч или несколько количество мячей, постепенно можно увеличивать до тех пор, пока у каждого ребенка не окажется по мячу, при этом можно увеличивать темп передачи мяча;
- в определенном ритме

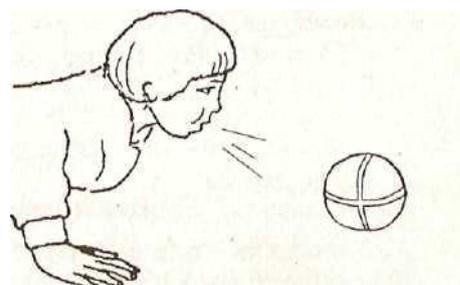


(ритм устанавливается учителем посредством хлопков в ладоши, постукивания по палочке, ударов по барабану). Соответствующая фоновая музыка помогает успокоению и концентрации внимания ребят.

Игра с мячом на полу и на столе

Участники игры лежат на полу в круге. Они выполняют следующие движения:

- бросают мяч друг другу, ударяя по нему рукой;
 - дуют на мяч так, чтобы он перелетел партнеру;
- Затем они садятся за стол друг напротив друга и:
- дуют на мяч так, чтобы он катился друг к другу;
 - делают импровизированные ворота и забрасывают мяч в ворота друг другу;



при этом они ведут диалог друг с другом от имени мяча или рассказывают друг другу придуманные истории о своих мячах.

Игровые двигательные упражнения с платком

Для участия в играх ребята используют платки. Это может быть небольшой головной платок или большой носовой платок. Готовясь к участию в играх, ребята могут, платки подписать или даже расписать, разрисовать фломастерами или красками.

Игровые двигательные упражнения с платком помогают ребятам расслабиться, успокаивают их, помогают настраиваться на серьезные и трудные виды деятельности

Цель упражнений:

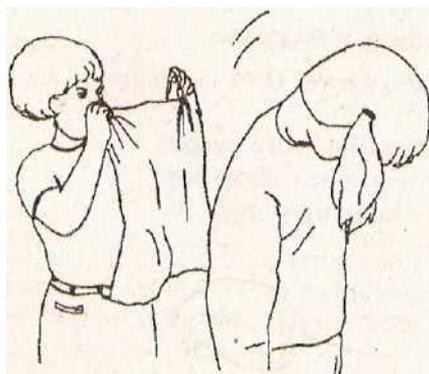
Формирование у учащихся осознанного участия в упражнениях для развития собственной двигательной активности.

Психологическое назначение упражнений:

Способность к релаксации, умение расслабляться и успокаиваться, преодолевать трудности.

Ощущения

Задание выполняется в парах. Один из участников сидит на стуле, а другой стоит за стулом. Глаза у сидящего на стуле закрыты. Они выполняют задание попеременно и:



- кладут платок на руки (ладони, голову, плечи, колени), называя при этом части тела;

- один из партнеров ложится на стул и закрывает глаза, второй кладет платок на ладони (руки, голову, плечи, колени).

Лежащий называет, на какую часть тела ложится платок.

Наблюдение за полетом

Участники игры выстраиваются в круг и одновременно подбрасывают платок в высоту. Они выполняют следующие действия:

- дают платку упасть, наблюдая за его падением;
- повторяют всем своим телом каждое движение платка;
- пытаются поймать платок прямо перед падением;
- пытаются подбросить платок так высоко, чтобы можно было



поймать его головой;

- пока платок находится в полете, пытаются повернуться на 360° и вернуться в исходное положение.

Стрелки

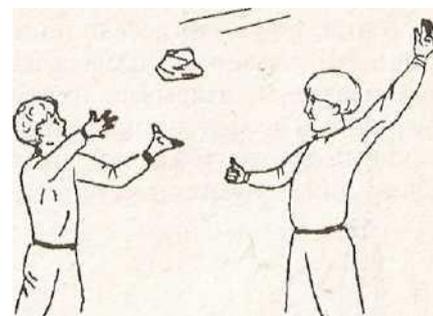
Участники игры выполняют упражнение в парах, стоя друг напротив друга.

В самом начале они играют с одним платком, предварительно завязав его в узел.

Затем в игре используют два платка.

Они выполняют следующие движения:

- перебрасывают один платок друг другу;
- бросив платок друг другу, оба поворачиваются вокруг своей оси и делают хлопок над головой;
- выполняют все то же самое, но с двумя платками;
- один участник из пары подбрасывает платок, другой ловит прямо перед падением и снова подбрасывает вверх.



Развитие ощущений Вариант первый



Для выполнения упражнения участникам игры понадобятся различные, мелкие предметы; ластик, карандаш, точилка и др. Учащиеся складывают платок настолько, насколько это возможно и прячут в платок любой из предметов попеременно. Сосед по парте в это время сидит с закрытыми глазами. Рядом сидящий протягивает ему платок, в котором завернут предмет. Ощупав платок, нужно догадаться, какой предмет в нем завернут.

Вариант второй

Участники сидят за партами с закрытыми глазами. Учитель проходит по рядам и на развернутый платок кладет различные, мелкие предметы: кусочек мела, камешек, каштан, ракушку, геометрическую фигурку и т. д. Ребята заворачивают предмет в платок, а затем называют предмет, находящийся в платке и дают ему характеристику.

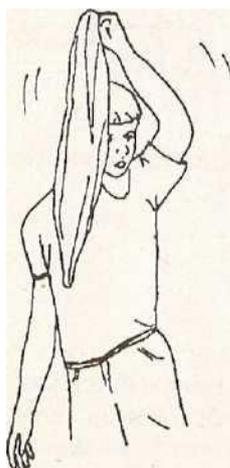
Вариант третий

В игре участвуют соседи по парте. Один закрывает, глаза, другой в это время раскладывает на столе по кругу различные, мелкие предметы, накрывает их платком, берет руку своего соседа по парте и кладет на платок, Второй игрок должен догадаться, какие предметы лежат под платком, и дать им характеристику. Затем они меняются ролями.

Вьюга

Участники игры стоят за партами. Они держат в руках платки. Им нужно представить себе зимний, вьюжный день. Они должны показать это, используя платок. При этом они прищуривают глаза, отворачиваются от воображаемого ветра и т. д. Участники игры:

- размахивают платком;
- обмахиваются платком слева направо (сверху вниз), в движении,
- попеременно каждой рукой;



Вариант второй - делают большие круговые махи;

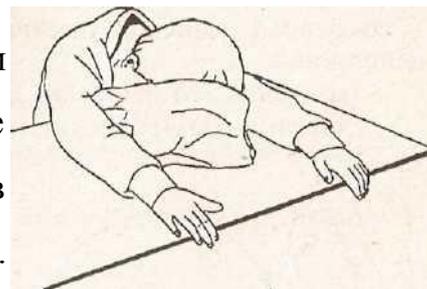
- вытирают платком свой стул (стол), как бы очищая его от снега, садятся на стул и придумывают историю о только что пережитых ощущениях.

Истории, навеянные музыкой

Это упражнение можно выполнять, если ребята пережили минуты эмоционального возбуждения, выполняли трудные и ответственные учебные действия.

Учитель предлагает учащимся взять платки или раздает им платки сам. Учащиеся расправляют платки у себя на парте и кладут на них голову. Руки вытянуты вперед и не сжаты в кулаки. Звучит музыка, которая способствует расслаблению.

Под музыку ребята придумывают свои истории о пережитом на уроке или о том, что им навеяла музыка.



Платочный вернисаж

Вариант второй

Ребята поднимаются и стоят возле своих мест. В руках у них платки. Каждый ряд договаривается и придумывает несколько движений с платками под музыку. Движений должно быть не более 3-4, но выполнить их нужно слаженно и ритмично. Лучшее исполнение награждается хлопками.

Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами

Для выполнения упражнений с воздушными шарами понадобятся надувные шары диаметром 30-40 см. Упражнения с воздушными шарами помогают развивать у учащихся умение фантазировать и воображать, способности к релаксации.

Шары легки и удобны в использовании, нет проблем с их хранением в классном кабинете.

Цель упражнений:

Стимулирование детской двигательной активности, желание учащихся участвовать в упражнениях подобного типа, преодоление внутренней неловкости и тревожности за свои движения.

Психологическое назначение упражнений:

Развитие умения общаться, активно включаться в общие игры, формирование культуры совместных действий учащихся.

Любопытство

Вариант первый

Ребята выполняют задание в парах. Для этого они берут один воздушный шарик и держат его между собой на уровне лица. Они выполняют следующие задания; рассматривают друг друга сквозь шарик;

- используют шар в качестве телефона: один говорит в шар, другой слушает;
- один ребенок трет (бьет, барабанит, щипает) шар, а другой слушает издаваемые при этом звуки;
 - ребята зажимают шар лбами, после чего рассматривают друг друга (стоя, сидя);
 - удерживают шар в равновесии на кончиках пальцев.



Необычное выступление

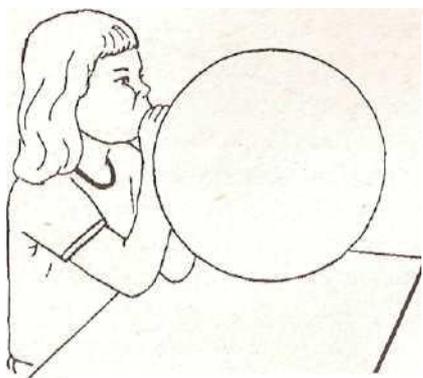
Вариант второй

Учащиеся используют воздушные шарики в качестве музыкального инструмента. Вначале они:

- выстукивают ту мелодию, которую предлагает им учитель в виде определенного ритма;
- шуршат шариками определенный мелодический ритм;
- царапают шарики для получения заданного учителем ритма

Воздушный змей

Учащиеся получают в руки по одному воздушному шару. С воздушным шариком участники игры выполняют следующие действия;



- медленно его надувают, при этом стараются глубоко вдыхать и выдыхать воздух;

- затем очень медленно стараются выпустить из шарика воздух.

Упражнение проделывают, несколько раз выпускают из шарика воздух, при этом растягивают выпускающий воздух

вентиль то больше, то меньше, пытаясь таким образом создавать различные звуки;

- учащиеся действуют в унисон, пытаются с помощью издаваемых шариками звуков устроить концерт;

- в конце концерта, по команде учителя, учащиеся салютуют шариками, выпуская их из рук;

- растягивать вентиль, спуская из него воздух (один раз больше, другой раз меньше), при помощи данных звуков устроить концерт;

- надуть шар и отпустить вентиль;

- после того, как начнет выходить воздух, отпустить шар так, чтобы он летал по всей комнате (объяснить детям принцип полета шарика в воздухе).

Наказание

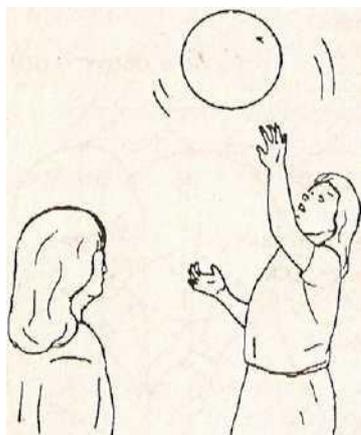
Вариант первый

Участники игры разбиваются по парам и становятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров. У них в руках один воздушный шарик. Упражнение они стараются выполнять синхронно. Ребята:

- одновременно осторожно ударяют по шару рукой (пальцем, ногой, коленом, плечом);
- ударяют по мячу двумя руками (попеременно левой, правой рукой);
- повторяют все предыдущие упражнения и движения, только постепенно изменяя расстояние между друг другом, то уменьшая, то увеличивая его.

Круговерть

Вариант второй



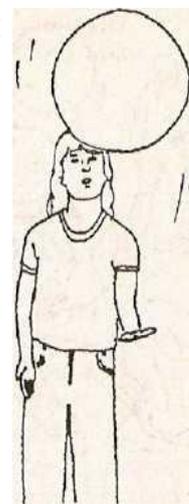
Учащиеся выходят из-за парт и держат в руках воздушный шарик. Они должны подбросить его вверх, и за это время выполнить следующие движения:

- поменяться местами с соседом по парте;
- хлопнуть в ладоши и 2 раза повернуться вокруг себя;
- присесть 2 раза;
- сделать два наклона вперед, а затем назад.

Наказание

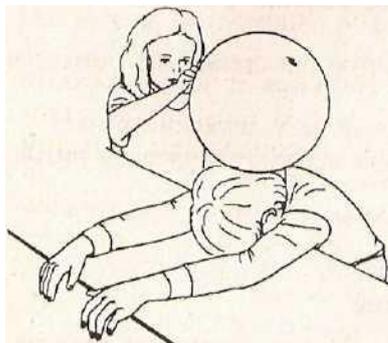
Ребята сидят или стоят. В руках у них воздушный шарик. Они с силой бьют по нему:

- сидя за столом на стуле, стоя возле стола;
- по очереди бьют по шару, сидя за столом, стоя возле стола;
- бьют по шару двумя руками, попеременно правой и левой рукой;
- ритмично похлопывают по шару в такт музыке, которая очень быстро меняется.



Кругосветное путешествие

Учащиеся сидят на своих местах. В руках у них воздушные шары. Они совершают увлекательное «кругосветное путешествие».



Для этого они делают следующие движения:

- катают воздушный шар по туловищу, рукам, ногам, совершая при этом вращательные движения ногами в одну и другую сторону;

- катают попеременно шар по туловищу друг друга спереди, сзади и сбоку, при этом они не должны помогать себе другой рукой;

- ребята садятся напротив друг друга и дуют каждый на свой шарик так, чтобы они столкнулись и перелетели каждый на чужую сторону. Чей шарик быстрее перелетит на другую сторону, тот и побеждает.

Упражнение выполняется под ритмичную музыку.

Лабиринт

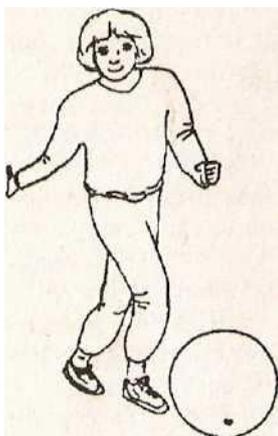
Надувные шары различных размеров лежат на полу. Участники игры выполняют различные движения, которые постепенно усложняются:

- ходят вдоль и поперек комнаты так, чтобы не задеть шары;

- осторожно перепрыгивают через каждый шар то в одном, то в другом направлении;

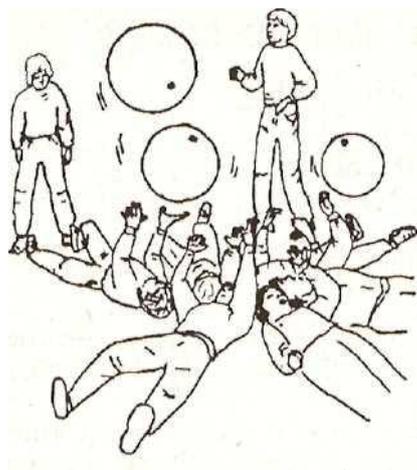
- дети дотрагиваются до шаров каждый раз другой частью тела (рукой, ступней, коленом, носом, локтем, большим пальцем руки (ноги));

- дотрагиваются до шаров в следующем порядке: голова — колено — стопа - рука — колено — стопа.



Проверка ловкости

Дети разбиваются на небольшие группы по 4-6 человек. Они выполняют по очереди следующие движения:



- ударяют шар различными предметами (газетой, книгой, карандашом);
- пытаются подбросить шар в воздух и продержать его там как можно дольше; жонглируют двумя, тремя, четырьмя шарами, перебрасывая их друг другу;
- лежа на ковре, бросают шарик вверх переворачиваются и ловят его грудью, лицом, руками, ногами; держат шарик ногами и жонглируют им,
- перебрасывают шарик ногами друг другу.

Сценарии уроков здоровья

ЗАНЯТИЕ 1

Спорт в жизни людей

Цели занятия:

Воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие двигательной активности учащихся. Воспитание культуры общения учащихся.

О, спорт! Ты — мир!

Пьер де Кубертен.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Знакомство учащихся с физкультурным залом, его снарядами, раздевалкой, со стендом, на котором представлены фотографии учащихся — лучших спортсменов школы.

2. Знакомство учащихся с правилами поведения на уроках здоровья.

Эти правила можно закрепить в виде небольшого стихотворения, с которого можно начинать и заканчивать последующие уроки здоровья.

Ребята учат стихотворение под музыку и выполняют различные движения.

Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.

Спорт, подвижная игра — нужное занятие.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Мы стараемся всегда помогать друг другу,

Не смеемся никогда, если другу трудно!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Если вновь не получается это упражнение,

Нужно просто повторить трудное движение.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь! .

Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу принесут!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

II. Подготовительный блок.

Игровые упражнения на развитие двигательной активности.

УПРАЖНЕНИЕ. «Я расту»

Для того, чтобы стать сильным и ловким, нужно много заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение.

Ребята стоят на своих местах и выполняют задание по команде учителя.

Упрись в землю ногами,

Потянись к небу руками,

Воздуха чистого вдохни,

И мысленно болезни отгони.

УПРАЖНЕНИЕ. «Живые картинки»

Учащиеся двигаются по залу. В это время учитель показывает им картинки, которые они должны «оживить» — это значит изобразить движения этих животных и птиц. Для имитации учащимся предлагаются картинки, на которых изображены следующие животные и птицы: медведь, утка, индюк, лиса, петух, чайка, пингвин, кенгуру.

Затем задание усложняется: учащимся предлагается вспомнить картинки, которые показывал учитель и имитировать движения животных и птиц в том порядке, в котором их показывал на картинках учитель.

УПРАЖНЕНИЕ. Зеркало

Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает учитель, четко их копируя. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся.

Они должны:

- замереть на месте;
- повернуться как можно дальше вправо, влево;
- постоять как можно дольше на пальчиках;
- походить на пальчиках,
- постоять на пальчиках с закрытыми глазами,
- постоять на пальчиках и поморгать глазами;
- покивать головой, как будто соглашаются и не соглашаются с чем-либо;
- постоять, попеременно поднимая над головой правую и левую руку с разомкнутыми пальцами;
- постоять, сомкнув руки за головой и зажав голову руками;
- постоять, обнимая себя за шею правой и левой рукой попеременно;
- постоять, обнимая свою голову попеременно левой и правой рукой, при этом поглаживая себя по щеке.

УПРАЖНЕНИЕ. Плечо друга

Все знают, как важно вовремя опереться на плечо друга. Особенно важно это делать в спорте. Давайте попробуем учиться чувствовать плечо друга, который поможет и поддержит в трудную минуту.

Ребята бегут по залу, положив руку на плечо впереди стоящего ученика.

Во время бега они меняют руку по команде учителя. Задача учащихся — не отрываться от своего сверстника, а все время чувствовать его руку на своем плече.

УПРАЖНЕНИЕ. Морская волна

Многие из вас были на море, на реках и всегда интересно наблюдать за морской волной. Давайте вспомним, как ведет себя морская или речная волна, приближаясь к берегу, и попробуем ее показать.

Учащиеся становятся в шеренгу и изображают морскую волну.

Первые три человека стоят, три следующих приседают и так по очереди, все время убыстряя темп и стараясь выполнять задание синхронно.

III, Познавательный блок. Школа юных олимпийцев.

1, Опрос.

Учащиеся садятся на скамеечки. На переносной доске нарисованы олимпийские кольца и написаны слова: «Быстрее, выше, сильнее!».

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что символизируют олимпийские кольца?
- Чем являются написанные на доске слова?
- Где состоялись первые олимпийские игры?
- Когда состоялись первые олимпийские игры?
- Кто был первым победителем олимпийских игр?

Если учащиеся не могут ответить на поставленные вопросы, учитель приглашает учащихся в школу олимпийцев, в которой они могут познакомиться с историей олимпийского движения и стать участниками школьных олимпийских игр.

2. Рассказ учителя. Знакомство с олимпийской азбукой

Пять олимпийских колец, объединенных между собой, это пять олимпийских материков, игроки которых участвуют в олимпийских играх. Материки — это Европа, Азия, Америка, Австралия и Африка.

На каждой олимпиаде гордо реет олимпийское знамя с пятью олимпийскими кольцами, представляющими народы, населяющие эти материки.

Девизом олимпийских игр являются слова: «Быстрее, выше, сильнее!» Они говорят о том, что в олимпийской борьбе побеждает тот, кто проявит великое желание стать первым среди первых.

Первые олимпийские игры состоялись в Афинах в 776 году до н.э. Это стало известно потому, что имена первых победителей олимпийских игр выгравировывали на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей в Олимпии.

Первым победителем олимпийских игр был повар Кореб из Элиды, административного центра, на территории которого находилась Олимпия.

Олимпийские игры проводились в течение месяца. С того дня, когда в стране объявлялись олимпийские игры, во всех странах прекращались раздоры и войны, откладывались суды и казни. Все радовались наступлению мира и спортивных состязаний.

3. Комплекс упражнений «Олимпионики»

Олимпионики — участники олимпийских игр Древней Греции.

Олимпионики добирались до города Олимпии пешком, Многие шли недели и даже месяцы. Для того, чтобы активно заниматься спортом, нужно много ходить, развивать в себе выносливость.

1. Ходьба на носках по кругу с высоко поднятыми коленями.
2. Ходьба на пятках по кругу с высоко поднятыми пальцами ног.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп. Пальцы ног необходимо поджать.
4. Походить по кругу, имитируя ходьбу аиста. Поднимать ногу высоко вверх, а второй ногой ступать на пальчиках.
5. Взять мяч, попытаться на нем постоять как можно дольше.
6. Попытаться прокатить карандаш по всей ступне от пальцев до пятки.
7. Взять карандаш кончиками пальцев левой ноги и переложить его направо и наоборот.
8. Взять чистый лист бумаги, положить его себе под ноги, взять пальцами ноги карандаш и попробовать нарисовать на бумаге олимпийские кольца.

IV. Итог занятия.

Учащиеся получают закладки, сделанные старшеклассниками, на которых написаны следующие слова:

Ты — Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечастную потребность в движениях. Живи в гармонии со своим телом!

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

Лучше иди по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!

Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным и непобедимым!

Сохраняй данное тебе природой здоровье!

Борись с собой, своей ленью и своими недугами!

Знакомься со спортивными достижениями других и сам станешь сильнее!

ЗАНЯТИЕ 2

Зарядка в стране Олимпийщиков

Цели занятия:

Познакомить учащихся с режимом дня. Формировать культуру здоровья учащихся, уважительное отношение к своему телу и своему здоровью.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

На доске — плакат:

Мы в городе очень красивом живем,
В честь Олимпии назван Олимпийком он.
В городе этом нет места лентяям,
Тем, кто без спорта по жизни шагает.
В городе этом вам скажут уверенно:
Режим, гигиена важны для спортсмена!

Учитель просит ребят объяснить слово «режим» и знакомит учащихся с режимом дня выдающихся спортсменов.

Ребята делают выводы из рассказа учителя.

Чтобы стать настоящим олимпийщиком, нужно:

- всегда вовремя ложиться спать;
- ежедневно делать зарядку;
- вовремя питаться;
- планировать свой день;
- следить за своей личной гигиеной, быть чистым и опрятным;
- выполнять режим дня;
- хорошо говорить и думать о своих друзьях;
- радоваться своим успехам и успехам других людей.

Загадки для олимпийщиков

Стать здоровым ты решил

Значит, выполняй ... (*режим*).

Утром в семь звенит настырно

Наш веселый друг... (*будильник*).

На зарядку встала вся

Наша дружная... (*семья*).

Режим, конечно, не нарушу

— Я моюсь под холодным... (*душем*).

Поверьте, мне никто не помогает

Постель я тоже... (*застилаю*).

После душа и заправки

Ждет меня горячий... (*завтрак*).

После завтрака всегда

В школу я бегу, ... (*друзья*)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить... (*не хочет*).

Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последний кончился ... (*урок*)

С пятерками спешу домой

Сказать что я — всегда... (*герой*)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам... (*Мойдодыра*)

После обеда можно спать,

А можно во дворе... (*играть*).

И в мороз, и в жару

Играть на улице... (*люблю*).

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья... *(мои)*.
 Мама машет из окна
 Значит, мне домой... *(пора)*.
Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя... *(работа)*.
 Я важное закончил дело,
 И погулять иду... *(скорее)*.
Я, ребята, не грущу,
Я с работы папу... *(жду)*.
 Домой мы весело идем,
 Нас ужин мамин дома... *(ждет)*.
После ужина веселье,
В руки мы берем гантели,
С папой спортом занимаемся,
Маме нашей... *(улыбаемся)*.
 Мама от нас не отстает —
 В руки скакалку она... *(берет)*.
Смотрит к нам в окно луна
Значит, спать давно... *(пора)*.
 Я бегу скорей под душ,
 Мою и глаза, и уши.
 Ждет меня моя кровать,
 «Спокойной ночи»!
 Надо... *(спать)*
Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

II. Основной блок.

Комплекс утренней зарядки олимпийков. Упражнения разучиваются под музыку.

УПРАЖНЕНИЕ. Радость

Подойти к зеркалу и сказать себе «Доброе утро», улыбнуться и пожелать всем доброго дня.

Глядя в зеркало, поднять руки вверх, потянуться, потрясти пальчиками в воздухе, вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ. БУДИЛЬНИК

Звенит будильник, зовет всех добрых людей встретиться с утром, будит на работу и учебу, просит проснуться для добрых дел.

Представь себя будильником, изобрази звук будильника, попробуй попеременно поднимать то левую, то правую ногу, поворачивая стопы по часовой стрелке и против часовой стрелки.

УПРАЖНЕНИЕ. Мельница

Давай попробуем превратиться в мельницу. Для этого нужно представить себе, как мельница работает.

Попробуй развести руки в стороны и сделать круговые движения руками вперед и назад со сжатыми пальцами в кулак и разжатыми пальцами.

УПРАЖНЕНИЕ. Гармошка

Представь себе, что у тебя появилась уникальная возможность превратиться в музыкальный инструмент — гармошку.

Опусти руки вдоль туловища, максимально сведи и разведи плечи вперед и назад.

УПРАЖНЕНИЕ. Змея

Представь себе змею, которая пытается защитить свою нору от посторонних. Изобрази ее движения:

Опустить руки по швам, вытянуть шею и, поворачивая голову в разные стороны, изобразить шипящую змею.

УПРАЖНЕНИЕ. Внимание

Представь себе, что ты отправился с друзьями в лес и на дороге увидел что-то такое, что может быть опасно для других людей. Ты хочешь привлечь их внимание к опасности. Для этого ты выполняешь следующие действия:

Поставить ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и махать ими перекрестно перед собой как можно сильнее.

УПРАЖНЕНИЕ. Капелька

Представь себе, что ты только что выкупался в реке. Тебе в ухо попали капельки воды. Попытайся вытряхнуть их из ушей. Для этого тебе нужно попрыгать на левой и правой ножке и потрясти головой, приложив к уху руку.

УПРАЖНЕНИЕ. Герои

Ты видел военных в красивой форме. На голове у них голубой берет. Это сильные и мужественные люди. Их зовут десантники. Они выполняют ответственную и важную работу. В своем деле они выполняют ответственные прыжки. Попробуй выполнить прыжки, которые делают десантники.

Для этого попрыгай:

- на двух ногах одновременно;
- на левой и правой ноге одновременно;
- сделай перекрестные прыжки.

УПРАЖНЕНИЕ. ПОКЛОНЫ

Ты, видимо, любишь смотреть русские фильмы — сказки. В них, приветствуя гостя, люди кланяются, оказывая прибывшим людям почет и уважение.

Представь себе, что к тебе в гости пришли былинные богатыри. Прими их с почетом и уважением.

Для этого нужно поклониться много раз как можно ниже. При поклоне делай попеременные махи правой и левой рукой, как бы приглашая гостей в дом.

УПРАЖНЕНИЕ. Ласка

У тебя впереди рабочий день. Постарайся сделать так, чтобы он был успешным. Для этого пожелай себе удачи с помощью поглаживаний.

Вначале обними себя руками и пожелай себе удачи. Затем положи руки на шею и погладь себя, затем погладь себя по голове, поднимая руки с шеи на голову, затем опусти их на лицо, погладь себя по лицу, помассируй свои ноги, руки.

УПРАЖНЕНИЕ. Королевство кривых зеркал

Вернись к зеркалу, с которого ты начинал свое утро. Загляни в него, ты увидишь веселого мальчика или радостную девочку, которым хочется погримасничать. Покривляться, построить рожицы. Попробуй это. Сделать так, чтобы твое лицо вдруг задвигалось.

Для этого:

- вытяни губы трубочкой;
- растяни губы как можно шире;
- сделай глаза как можно удивленнее;
- зажмурь глаза как можно сильнее;
- подвигай челюстями вправо и влево;

- подвигай бровями, сморщи лоб, сделай свое лицо добрым и смешливым, удивленным и радостным.

Учащиеся разучивают комплекс зарядки и выполняют его под музыку. Учитель раздает комплекс зарядки учащимся для того, чтобы они могли выполнять его дома.

III. Итог занятия.

Учащиеся получают набор жетончиков, с помощью которых они будут вместе с родителями подсчитывать за неделю выполнение учеником комплекса утренней зарядки.

Красный жетон — выполнял без напоминания.

Зеленый жетон — выполнял после напоминания родителей.

Желтый жетон — выполнял с родителями.

Синий жетон — не выполнял зарядку.

В конце недели ребята отчитываются о своих достижениях, и учитель поощряет их за выполнение утренней зарядки.

ЗАНЯТИЕ 3

Гигиена олимпийщиков

Цели занятия:

Напомнить учащимся о значении соблюдения гигиены для сохранения здоровья.

Формирование привычки выполнения гигиенических требований.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Ребята строятся под музыку следующей песни:

Ни мороз мне не страшен, ни жара.
Удивляются даже доктора
Почему я не болею, почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора?
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водой из-под крана умываюсь я каждый день.

2. Учащиеся шагают под музыку по залу.

Затем они продолжают фразу, которую начинает учитель. **Здоровье в порядке — спасибо зарядке.**

3. Ребята выполняют упражнения из комплекса зарядки по команде учителя.

Раз, два — мы проснулись,
Три — в кровати потянулись,
Четыре — солнцу улыбнулись.
Пять — кровать заправляем,
Шесть — лицо мы умываем,
Семь — зарядку выполнять,
Восемь — душ скорей принять.
Девять — быстро обтираться,
Десять — надо одеваться,
Срочно в школу собираться:
Не спеши, дружок, стой!
Зубы чисти, причешись,
Побыстрее шевелись!

4. Выполнение упражнения в командах под названием «Утренняя эстафета».

Класс делится на две команды. Каждая команда получает набор карточек, которые обозначают последовательность различных действий, которые человек должен делать по утрам. Ребята должны бежать и принести на финиш одну из карточек, которые приготовлены для всей команды. Учитель определяет последовательность выполняемых детьми действий по утрам.

Жюри из числа ребят определяет, правильно ли определена последовательность выполняемых действий.

Карточки могут быть следующими:

- проснуться;
- всем сказать «доброе утро»;
- открыть форточку;
- расстелить коврик для выполнения зарядки;
- включить музыку;
- выполнить комплекс зарядки;
- умыться под душем;
- растереть себя полотенцем;
- почистить зубы;
- причесаться;
- позавтракать.

II. Игровой блок.

Обсуждение выполняемых по утрам действий.

Выполнять утром зарядку, чистить зубы, умываться хочется не всегда.

Но олимпийцы — народ сильный и волевой. Он всегда стремится к победе.

Олимпийцы понимают, что невыполнение режима дня, несоблюдение гигиены и порядка может совершенно изменить человека.

Ребята делятся на группы и выполняют следующее задание:

Они должны показать с помощью жестов человека и его качества, которые мешают ему выполнять режим дня и соблюдать навыки гигиены. Остальные ребята из других групп должны определить, о каких качествах характера идет речь.

Покажите человека, который не хочет вставать с кровати.

Покажите человека, который боится воды;

Покажите человека, который ленится чистить зубы;

Покажите с помощью движений человека грязнулю.

Покажите с помощью движений человека, который разбрасывает свои вещи, а утром не может их найти.

III. Познавательный блок. Олимпийская азбука.

Вопрос классу:

Кто хочет стать олимпийцем?

Для этого нужно много и упорно работать, трудиться так, как трудятся спортсмены — победители олимпийских игр.

В прошлом веке, в 1960 году в городе Риме проходили 17-е Олимпийские игры, в которых участвовала девушка из американского города Теннесси Вильма Рудольф. До восьми лет Вильма не могла ходить, она была парализована. Ее семья была очень большой, девочке жилось тяжело.

Выздоровев после тяжелой болезни, она много бегала, кто-то посоветовал ей, что с болезнью можно справиться, если будешь много и долго тренироваться.

Она вставала с рассветом, много и упорно занималась. Получив свою олимпийскую медаль, она вернулась домой с победой, закончила колледж и стала учительницей, много времени уделяла обучению детей, борьбе за права человека.

Трехкратная олимпийская чемпионка говорила: «Все, чего я добилась, стоило огромного ежедневного труда».

Наверное, каждому из вас хотелось бы стать таким же сильным и упорным спортсменом, как Вильма Рудольф.

Тогда, за дело!

IV. Основной блок. Игровые двигательные упражнения с мячом.

Цирковая школа олимпийцев

Вступительное слово учителя.

Во время Олимпийских игр в Древней Греции проводились большие празднества, в которых участвовали артисты. В таких праздниках участвовали артисты цирка. С большим удовольствием люди наблюдали за выступлением цирковых уличных жонглеров.

Давайте попробуем выступить в роли жонглеров!

УПРАЖНЕНИЕ. КОЛОБОК

У вас в руках не просто мяч, а колобок из русской сказки. Помогите ему как можно быстрее убежать от лисы. Учащиеся передают мяч друг другу вперед и назад:

- над головой;
- между ногами;
- через правое плечо;
- через левое плечо;
- скрестив руки над головой;
- прокатив мяч по голове.

УПРАЖНЕНИЕ. Мы — одна команда

На арене цирка выступает команда жонглеров. От них требуется синхронное выполнение задания. Необходимо создать для зрителя такое впечатление, будто выступает один человек. Попробуем это сделать, работая с мячами.

Учащиеся стоят на равном расстоянии друг от друга и одновременно подбрасывают мяч руками. При этом они стараются выполнять упражнение синхронно, стараясь как можно больше сгибать руки в локтевых и плечевых суставах.

УПРАЖНЕНИЕ. Цирковые трюки

Мы продолжаем работать в цирке. Задание жонглеров на арене усложняется.

Учащимся нужно подбросить мяч двумя руками вверх, присесть и поймать его, сидя на корточках.

УПРАЖНЕНИЕ. Глаза в глаза

Жонглеры умеют не только работать всей группой, но и в паре, работая друг с другом и понимая друг друга. Они всегда внимательно смотрят друг на друга, стараясь чувствовать другого человека.

Учащиеся разбиваются на пары, становятся друг против друга и бросают друг другу мяч. При этом они стараются хлопнуть в ладоши один раз после того, как отправили мяч партнеру.

УПРАЖНЕНИЕ. Жонглеры-математики

Жонглеры все время пытаются усложнить свои трюки. Они не только выполняют физические упражнения, проявляя ловкость и силу, но и при этом показывают свои интеллектуальные возможности.

Учащиеся бросают мяч друг другу. Бросив мяч, каждый из участников должен повернуться на 360 градусов и назвать любую цифру. Его партнер должен повторить то же самое и назвать ту цифру, которая идет вслед за, уже названной цифрой. Например, один называет «5», другой называет «6» и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ. Эстафета с мячом

Эстафета — один из любимых видов олимпийских игр древности и современности.

Попробуем проверить силу и ловкость.

Ребята выстраиваются в две команды и выполняют задания эстафеты.

Для выполнения заданий эстафеты нужно внимательно слушать задание для каждого участника эстафеты и постараться выполнить его в точности с инструкцией. Каждый участник эстафеты выполняет свое задание, возвращается, передает мяч следующему игроку команды и становится в конец своей команды.

Первый участник — бег с мячом, держа его в руках перед собой.

Второй участник — держит мяч над головой;

Третий участник — бежит, зажав мяч коленями;

Четвертый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой правой руке;

Пятый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой левой руке;

Шестой участник — держит мяч на правом плече, придерживая его рукой;

Седьмой участник — держит мяч на левом плече, придерживая его рукой;

Восьмой участник — бежит, держа мяч за спиной; - Девятый участник — бежит, ударяя мячом о пол.

Десятый участник — бежит, перекидывая мяч из одной руки в другую.

УПРАЖНЕНИЕ. ОТДЫХ

Мы славно потрудились, работали дружно и умело, Пришла пора отдохнуть.

Учащиеся садятся на скамейки. Они закрывают глаза. Звучит музыка Б. Гребенщикова «Город золотой». Ребята закрывают глаза и опускают голову на руки. В это время звучат слова учителя.

«Представьте себе красивый город. В нем много ярких необычных домов.

В городе много солнца и света. Много радостных людей. Вокруг царит оживление. Много цветов и улыбок».

По команде учителя ребята открывают глаза и рассказывают о своих впечатлениях.

IV. Итог занятия.

На переносной доске прикреплен плакат, на котором нарисован город Радости. На нем нанесены:

- парк Исполнения Желаний,
- Улица Победы,
- Магазин Счастья,
- Школа Удовольствий,
- Фонтан Дружбы,
- Кафе Помощи и Поддержки.

Учащиеся нужно нарисовать свой маршрут, который они прошли бы по городу Радости.

Домашнее задание:

Поделиться с родителями впечатлением о своем участии в занятии.

ЗАНЯТИЕ 4

Двигательные упражнения олимпийщиков с предметами

Цели занятия;

Формирование привычки активного движения, умение выполнять требования учителя.

Воспитание культуры выполнения двигательных упражнений.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

Вопросы учителя:

- Что было написано на закладках, которые были вам, подарены на позапрошлом занятии?
- Прочитали ли вы надписи на закладках вместе со своими родителями?
- Понравилось ли вам прошлое занятие?

Учащиеся делятся на пять групп. Каждая группа получает по одному обручу. Ребята кладут обруч и становятся вокруг него. По команде учителя они поднимают его вверх, соединяют его с другими обручами и образуют пять колец — символ олимпийского движения.

II. Основной блок.

Упражнения по развитию двигательной активности учащихся с предметами.

УПРАЖНЕНИЯ. С флажками

Учащиеся получают флажки и шагают с ними по кругу. Они выполняют следующие команды:

- поднять флажок над головой, держа его попеременно в левой и правой руке;
- помахать флажком в воздухе;
- проскакать на одной ноге, зажав флажок попеременно под левой и правой ногой;
- пронести флажок на голове, стараясь его не уронить.

Комплекс упражнений «Спортивный парад» с флажками

Вариант 1

На счет 1 — взять флажок в обе руки;

На счет 2 — поднять над головой, потянуться вверх на носочках;

На счет 3 — развести руки, удерживая флажок в одной руке; На счет 4 — вернуться в исходное положение.

Вариант 2

На счет 1 — ноги врозь, флажок удерживается за спиной двумя руками;

На счет 2 — наклон попеременно влево и вправо с передачей флажка в одну руку;

На счет 3 — флажок поднимается над головой попеременно в левой и правой руке;

На счет 4 — принять исходное положение.

Вариант 3

Учащимся необходимо зажать флажок коленями и пробежать по кругу, стараясь его не потерять;

Затем зажать флажок подбородком и пробежать по кругу;

Зажать флажок под коленкой попеременно правой и левой ноги и попрыгать.

Можно провести соревнование «Кто сделает больше прыжков». Победитель награждается аплодисментами.

Олимпийская азбука

Учитель рассказывает учащимся о том, как награждали победителей олимпийских игр.

Победители олимпийских игр по всем видам спорта награждались в последний день олимпийских игр. На голову чемпиона возлагали лавровый венок, вручали олимпийскую медаль и диплом, а также награждали оливковой ветвью, которую срезали в священной роще Олимпии, где росло много оливковых деревьев.

III. Блок творчества.

Учащимся предлагается представить себе, что они находятся в Олимпии и им нужно подняться на священную гору Олимп, чтобы увидеть олимпийский факел. Для того, чтобы восхождение было удачным, нужно научиться ползать по канату. Для этого ребята должны:

- сидя на скамейке, максимально свести ноги вместе;
- максимально свести носки обуви вместе;
- как можно дальше свести ноги крест-накрест, поочередно меняя их положение;
- «нарисовать» попеременно каждой ногой слово «победа» и свое имя;
- максимально сжимать и расслаблять пальцы ног;
- поаплодировать себе обеими стопами ног, добравшись до вершины горы Олимпия.

IV. Итог занятия.

Учащиеся делятся впечатлениями от путешествия на гору Олимп.

Учитель предлагает учащимся закрыть глаза и представить себе на минутку, что они достигли вершины горы.

Какой вид им открылся с вершины?

Учащиеся рассказывают о своих впечатлениях.

ЗАНЯТИЕ 5

Движение есть жизнь

Цели занятия:

*Развитие наблюдательности, интереса к выполнению двигательных упражнений.
Воспитание культуры совместно выполняемых двигательных упражнений, кругозора учащихся.*

Ход занятия

I, Мотивационный блок. Беседа о зарядке.

Учащиеся делятся впечатлениями о первых результатах в выполнении зарядки. Они рассказывают о том, сколько и какие жетоны они уже израсходовали.

Под музыку ребята выполняют самые любимые упражнения из комплекса зарядки.

II. Познавательный блок. Олимпийская азбука.

Рассказ о Пьере де Кубертэне, возродившем олимпийские игры.

Пьер де Кубертэн родился в 1863 году во Франции в семье художника. Он увлекался историей, но больше всего его привлекали герои Олимпии, победы и поражения которых были описаны в исторических книгах.

Пьер не только читал книги о спортсменах, он сам увлекся спортом и вскоре возглавил спортивное движение во Франции.

В это время спортивное движение пришло в упадок, люди мало занимались спортом, здоровье людей требовало помощи и поддержки.

Пьер де Кубертэн пришел к выводу, что нужно объединить всех спортсменов своей страны, а потом и мира.

Он ездил по разным странам, встречался с королями и правителями и предлагал им раз в четыре года проводить олимпийские игры, как это было в древней Греции.

В 1894 году спортивные представители многих стран поддержали идею Пьера Кубертена.

В 1896 году были проведены первые олимпийские игры, которые проходили в Афинах.

Председателем международного олимпийского комитета был избран Пьер де Кубертэн.

Когда Пьер де Кубертэн умер, он попросил похоронить его сердце в городе Олимпия. Оно и сегодня находится в мраморной скале, у входа в священную рощу в Олимпии.

Пьера де Кубертена называют первым олимпийцем, хотя у него не было завоеванных им олимпийских медалей.

Вопросы классу:

- Что вам понравилось в рассказе о Пьере де Кубертэне?

III. Основной блок.

Учащиеся выполняют блок двигательных упражнений, направленных на развитие внимательности, наблюдательности, синхронности в выполнении двигательных упражнений.

Данный комплекс способствует формированию интереса к упражнениям, направленным на развитие двигательной активности учащихся, воспитывает культуру движения.

УПРАЖНЕНИЕ. Близнецы

Представьте себе, что все вы — братья и сестры, которых называют близнецами. Такие люди не только одеваются одинаково, любят одинаковую музыку и книги, имеют одни и те же увлечения. Они думают и поступают одинаково. Давайте попробуем выполнить движения так, чтобы показалось, что их делает один человек. Учащиеся строятся друг за другом, кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть;
- встать;
- встать на носочки;
- наклониться влево;
- наклониться вправо;
- прогнуться назад;
- прогнуться вперед и упереться головой в спину впереди стоящего;
- постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене;
- постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене;

- пробежать по кругу, не отрываясь друг от друга.

УПРАЖНЕНИЕ. Театр пантомимы

Многие из вас и ваши родители с удовольствием смотрите выступление театра «Лицедеи». Этот театр еще известен как театр пантомимы. В театре пантомимы люди имитируют движения животных и людей, а зрители должны догадаться, о ком или о чем идет речь.

Сейчас мы сами — театр пантомимы. Мы учимся имитировать, фантазировать, наблюдать и перевоплощаться.

Учащиеся встают друг за другом, кладут друг другу руки на плечи и имитируют движения:

- поезда;
- самолета;
- трактора;
- машины;
- черепахи;
- змеи;
- медведя;
- пингвина;
- кенгуру;
- робота.

УПРАЖНЕНИЕ. Путаница

Упражнение направлено на развитие координации движений, умения чувствовать и понимать другого человека. Это упражнение способствует формированию дружеских отношений учащихся класса.

Учащиеся разбиваются на пары, поворачиваются лицом друг к другу и выполняют следующие движения:

- на счет 1 — хлопок в собственные ладоши;
- на счет 2 — хлопок в ладоши стоящего напротив;
- на счет 3 — хлопок в собственные ладоши;
- на счет 4 — перекрестные хлопки руками.

Задание повторяется несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ. Необыкновенная эстафета

Упражнение направлено на развитие ловкости, быстроты реакции, наблюдательности, памяти и внимания учащихся.

Класс делится на две команды. Каждая команда получает набор цифр, которые лежат в корзине возле каждой выполняющей эстафету команды.

Каждый бегущий должен перед выполнением задания брать из корзины цифру по мере возрастания числового ряда.

Например, первый берет цифру 1, второй цифру 2 и т. д.

Выполняя эстафету повторно, можно изменить задание.

Например, брать цифры по мере убывания и т. д.

Такую эстафету можно разнообразить и использовать для этой цели не только цифры, но и буквы, цвета, птиц и животных и т. д.

IV, Итог занятия.

Учащимся предлагается оценить свое участие в занятии и свое настроение после занятия. Для этого учащиеся получают карточки, которые они прикрепляют на доску.

Хорошее настроение — улыбающийся мяч;

Плохое настроение — плачущий мяч;

Прекрасное настроение — хохочущий мяч.

ЗАНЯТИЕ 6

Значение осанки в жизни человека

Цели занятия:

Рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека. Показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Все вы, ребята, любите русские сказки. Вспомните, из какой сказки эти слова:

Жила-была царевна-краса — Золотая коса.

По земле шла словно лебедь белая плыла,

И статна и величава, и осанкою красива...

- Сказка эта о Василисе-красе — Золотой косе.

- А как понять, ребята, слова «стать» и «осанка»?

2. Обсуждение с учащимися слов «осанка» и «стать».

Ответы учащихся на следующие вопросы:

- Что дает человеку правильная осанка?

- Можно ли самому человеку формировать свою осанку?

- Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?

3. Когда начинаются Олимпийские игры, на главном стадионе страны проходит парад команд-участниц. Это очень красивое и захватывающее зрелище. Команды-участницы идут красиво, демонстрируя свою силу и стать. Многие люди, наблюдая эти парады на стадионе и по телевизору, отмечают осанку спортсменов, их красоту и слаженность движения.

Давайте представим себе, что мы с вами олимпийская команда и попробуем пройти по залу так, как спортсмены на параде. Учащиеся делают обход по залу под маршевую музыку.

II. Основной блок.

Упражнения по формированию осанки учащихся без предметов и с помощью предметов.

УПРАЖНЕНИЕ. На посту

Наверняка вы наблюдали, как несут свое дежурство солдаты у Вечного огня. Давайте попробуем постоять несколько секунд так, как стоят на своем посту они.

Учащиеся становятся вдоль стены, касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками.

УПРАЖНЕНИЕ. Рапорт командиру

Вы наблюдали, как во время парада ведущий военного парада сдает рапорт главнокомандующему. Давайте попробуем повторить движения ведущего. Учащиеся стоят спиной к стене, соблюдая осанку. Затем они должны сделать шаг вперед и снова вернуться к стене. При этом они должны делать шаг так, чтобы ни один мускул на лице не дрогнул.

УПРАЖНЕНИЕ. Тревога

Стоя на посту, солдат должен быть очень внимательным и неприметным. Если он заметил что-то необычное, необходимо, в первую очередь, не дать себя обнаружить.

Учащиеся должны коснуться затылком и спиной стены и присесть, стараясь при этом как бы вжаться в стену. Руки при выполнении упражнения вытянуть вперед.

Все упражнения необходимо повторить несколько раз.

III. Блок творчества.

Разучивание упражнений, формирующих осанку.

Сейчас мы с вами отправимся в Индию. В этой стране у женщин и мужчин осанка, стройность и умение держать спину ровной вырабатывается самой жизнью. Индийцы и индианки носят очень много предметов на голове: продукты с рынка или магазина, постиранное белье и фрукты, собранные в саду.

Давайте попробуем на некоторое время превратиться в жителей Индии и попробовать выполнить упражнения с предметами на голове.

Предметом, которым мы будем пользоваться — это стаканчик из-под йогурта.

УПРАЖНЕНИЕ. Тренировка

Прежде чем вы начнете выполнять упражнения как настоящие индийцы, нужно потренироваться. Предметом, которым мы будем пользоваться в упражнениях, будет стаканчик из-под йогурта.

Учащиеся ставят стаканчик из-под йогурта на голову, ставят руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на всю ступню.

УПРАЖНЕНИЕ. Индийский танец

Индийские танцы очень красивы, часто их исполняют с ношей на голове. Такое исполнение танца — особое искусство.

Давайте попробуем разучить первые танцевальные па, при этом помним о своей осанке. Учащиеся должны:

- развести руки в стороны и, неся стаканчик на голове, пройти от стены пять шагов вперед и обратно;
- разбиться на пары и, взявшись за руки, подойти близко друг к другу и отойти назад;
- поднять руки вверх и опустить;
- повернуться друг к другу спиной и, взявшись за руки, поднять руки над головой.

Во время выполнения упражнения звучит музыка Индии.

УПРАЖНЕНИЕ. За водой

Вода в Индии — очень дорогое удовольствие. Люди ходят за водой, неся наполненные кувшины на голове. Попробуем вместе с ними отправиться к ручью. Дорога будет трудной и узкой.

Учащиеся ставят на голову несколько стаканчиков из-под йогурта, которые изображают кувшин. Скакалки, разложенные на полу и скамейках, изображают тропу к ручью. Учащиеся должны пройти по скакалке, наступая только на нее. При этом нужно сохранить равновесие и не потерять стаканчики.

УПРАЖНЕНИЕ. Препятствие

Мы с вами учимся формировать свою осанку, преодолевая трудности. Вот и сейчас мы отправляемся покорять Индийский океан, бушующую морскую пучину.

Учащиеся строятся в три шеренги. Перед ними — полоса препятствий в виде воздушных шариков, связанных по пять-шесть штук. Ребята должны поставить руки на пояс и, держа стаканчики на голове, постараться перешагнуть через «морские волны» — полосу препятствий.

УПРАЖНЕНИЕ. Воспоминания об Индии

Вот и закончилось наше путешествие по Индии. Столица Индии — город Дели. В нем проживает много людей. Индийцы — добродушный и смелый народ. Среди них много выдающихся спортсменов. Одним из них является чемпион мира по шахматам Ананд. Учащимся предлагается сесть на скамейки. На голове ученики держат стаканчики из-под йогурта, рядом с каждым учеником на скамейке лежит блокнот для рисования и карандаш или несколько карандашей. Они должны взять в руки блокноты и карандаши и нарисовать свои впечатления от путешествия по Индии. Пока учащиеся рисуют, звучит музыка Индии. Рисунки выставляются в спортивном зале, ребята делятся впечатлениями по своим рисункам.

IV. Информационный блок.

Информационный блок можно использовать в беседе с учащимися устно или предложить им в виде памятки, которую они должны будут обязательно показать своим родителям.

Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.

3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало. Эти правила нужно проговорить с учащимися на данном уроке.

V. Двигательный блок.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Комплекс показывает сам учитель, ребята повторяют. Можно привлечь для показа ребят других классов, старшеклассников. В это время учитель комментирует само упражнение. Все упражнения выполняются под музыку.

УПРАЖНЕНИЕ. Кто я? Какой я?

Нужно лечь на спину, руки прижать к туловищу, все тело должно представлять собой одну сплошную линию. Вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться в исходное положение.

Упражнение. Велосипед

Лежа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

Упражнение. Плавание

Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи настолько это возможно.

Упражнение Прямой угол

Лежа на спине, отвести руки за голову.

- поднимать ноги поочередно вверх по возможности под прямым углом;
- горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

Упражнение. Рыбка

Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

УПРАЖНЕНИЕ. ОКОШКО

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

Упражнение. Игра с морской галькой

Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног камешки (их можно купить в магазине) или такие предметы как ластик, воланчик, ракушки.

Упражнение, Тренировка ног

Сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и:

- «сложить» стопы вместе, развести ноги и максимально вывернуть стопы наружу;
- держа спину максимально ровной, вытянуть ноги и носочки вперед;
- вытянуть ноги вперед и держа их на весу максимально выдвинуть пятки вперед;
- ~ сводить и разводить ноги, соприкасаясь попеременно пятками и пальцами ног;
- попеременно ставить ступни на пятку и на носок;
- шевелить пальцами ног, сначала медленно, а затем убыстряя темп;
- «вибрировать» ногами, то убыстряя, то замедляя темп.

УПРАЖНЕНИЕ. УЧИМСЯ ХОДИТЬ

Походить по комнате:

- на носках;
- на наружных и внутренних краях стоп ног;
- на наружных краях стоп;
- перекрестными шагами, занося вперед поочередно левую и правую ноги;
- как ходят модели на подиуме;
- как ходят балетные танцовщики.

УПРАЖНЕНИЕ ФУТБОЛИСТЫ

Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей, от маленького до средних размеров. Сидя на стуле, нужно:

- захватить стопами мяч и поднять его как можно выше;
- покатать мяч попеременно левой и правой ногой;
- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его как можно дольше, не роняя;
- подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячи и постоять на них;
- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мячи местами.

Уважаемые папы и мамы!

Еще несколько советов перед тем, как вы начнете серьезно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!

Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.

Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.

Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.

Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

Успехов и удачи!

VI. Итог урока.

Учащиеся выступают в роли судей. Они получают цветные карточки, с помощью которых они оценивают урок. Черная карточка — плохо; Зеленая карточка — хорошо; Оранжевая карточка — отлично.

ЗАНЯТИЕ 7

Бег вчера и сегодня

Цели занятия:

В совместном обсуждении с учащимися определить значение бега в жизни человека. Формирование у учащихся осознания необходимости бега для сохранения собственного здоровья.

Развитие кругозора учащихся, интереса к истории культуры - движения и занятий спортом.

Ход занятия

I. Мотивационный блок. Вопрос учащимся:

- Что было бы на Земле, если бы люди не умели бегать? Какой была бы жизнь?

Ребята описывают жизнь на Земле.

На видном месте прикреплен плакат, на котором написано одно слово:

Неникамен!

Вопрос учащимся:

- Известна ли вам история, связанная с этим греческим словом?

Рассказ об истории необычного марафона.

Эта история произошла в Греции в то время, когда на Грецию напало огромное персидское войско. Оно внезапно появилось возле деревни Марафон недалеко от Афин. Жители Афин, гордые и независимые, взялись за оружие, чтобы отстоять свою свободу. Войско персидского царя превосходило греческое в десятки раз, но греки решили бороться. Прикрываясь щитами, они отважно боролись с врагом. Персидское войско бросилось бежать. На поле боя осталось более шести тысяч раненых солдат персидской армии полководца Дария и только около двухсот греческих воинов полководца Мильтиада.

С радостной вестью о победе греков в Афины был послан гонец — самый быстроногий воин в армии. Его звали Фидипид. Под палящим солнцем, раненый в бою, он бежал 40 километров, пересекая холмы и возвышенности, мелкие речушки и перелески, отделяющие Селение Марафон от Афин.

Разбив ноги в кровь, задыхаясь, Фидипид вбежал в город Афины. «Неникамен!» — сумел сказать воин и упал замертво. Это были его последние слова: он умер, сообщив своей стране, что она победила в жестокой войне.

С 1896 года, времени возрождения Олимпийских игр, марафонская дистанция в 40 километров является самой популярной у спортсменов — бегунов.

В 1896 году на Олимпиаде в Афинах первым победителем первых игр на марафонской дистанции стал греческий письмоносец Луис Спирос, который повторил в мирное время в спортивном состязании подвиг своего соотечественника.

«Неникамен!» — сказал он после своей победы.

II. Информационный блок.

Бег укрепляет здоровье, делает человека сильным, выносливым, ловким, красивым.

Бег помогает человеку закалить свой характер, учит бороться с «не хочу» и «не могу», помогает преодолевать лень.

Занятия бегом приносят удовольствие, радость, желание побеждать.

«Нужно», «Можно» и «Нельзя» в беге

Ребята формулируют правила поведения во время бега. Во время бега нужно:

- бегать в удобной одежде и обуви;
- радоваться тому, что ты можешь выполнять это движение;
- стремиться выполнять задание как можно лучше;
- помогать своим одноклассникам в трудных ситуациях;
- радоваться успеху своих товарищей.

Во время бега можно:

- замедлять и убыстрять движения;
- отдыхать, если тебе очень трудно бегать;
- выполнять больше заданий, если есть желание.

Во время бега нельзя:

- быть помехой в выполнении упражнения другими детьми;

- совершать резких движений, толкаться;
- разговаривать;
- смеяться над теми, кому выполнять упражнение довольно трудно.

Ш. Двигательный блок.

Упражнения в беге

Не все упражнения можно сделать на одном занятии. Их можно варьировать в зависимости от интереса и желания учащихся.

Комплекс упражнений для развития навыков бега.

Упражнение. За ветром

Самый быстрый на земле — ветер. Он дразнит нас, смеется над нами, убегает от нас и приближается к нам, лаская своими прикосновениями. Мы попытаемся бежать с ветром наперегонки.

Учащиеся бегут друг за другом по залу. Они соблюдают дистанцию, не мешают друг другу, стараются бежать равномерно, учитывая движения впереди бегущего.

УПРАЖНЕНИЕ. Игры роботов

Представьте себе, что мы с вами попали в страну роботов. На соревнованиях вы бежите с роботом, который полностью повторяет ваши движения.

Бежать нужно синхронно, не выбегая вперед и не отставая. Можно только чувствовать друг друга, бежать как одно целое.

Упражнение. Тройка

Вы видели картину «Русская тройка». На ней изображены лошади, которые скачут во весь опор. Они красивые, стройные, с горделивой осанкой. Мы попробуем бежать так, как лошади, запряженные тройкой.

Учащиеся строятся и бегут по три человека. Задание в беге — такое же как и в предыдущем упражнении.

Упражнение. Мышка

Обращали ли вы когда-нибудь внимание, как бежит мышка? Она бежит почти неслышно: прошуршит и исчезнет. И мы попробуем имитировать бег мышки.

Учащиеся бегут друг за другом, соблюдая дистанцию. Бегут на носочках, стараясь сделать это максимально бесшумно.

Упражнение. На мамонта

Представьте себе, что мы с вами живем не в современном мире, а в древнем. В древние времена самой большой добычей охотников был мамонт. Мы отправляемся на поимку мамонта. Вот он, за деревьями!

Ребята бегут по кругу друг за другом максимально широким шагом.

УПРАЖНЕНИЕ. Аэроплан

А теперь мы снова вернулись в 21 век. Над нами кружит аэроплан, нам очень хочется подражать этой красивой серебристой машине.

Ребята становятся по четыре и делают «виражи» по залу. Упражнение выполняется учащимися по очереди. Каждый четверке ребята громко аплодируют после «полета».

Учащиеся бегут, делая маховые движения руками в воздухе.

Упражнение. Змейка

Солнечный летний день, В лесу прохладно, а на полянке тепло. Маленькая змейка ползет на полянку, чтобы согреться, понежиться на солнышке. Она улыбается небу, теплому дню.

Учащиеся бегут друг за другом зигзагом, изображая змейку.

При выполнении упражнения они:

- бегут, опустив руки по швам;
- взяв друг друга за талию;
- положив друг другу руки на плечи;
- протянув руки назад и объединив их в замкнутую цепочку.

УПРАЖНЕНИЕ. ГОНГ

На несколько минут мы переносимся в Африку и знакомимся с таким музыкальным инструментом, как тамтам. Звучат удары тамтама, и начинается волшебный танец...

Учащиеся совершают медленные ритмичные беговые движения под музыку Африки. Можно использовать удары в барабан.

Только вначале звучит определенное количество ударов тамтама. Затем учащиеся должны повторить количество ударов в беговых движениях.

Упражнение. Бег клоуна

Чего только не делает клоун на манеже! Гримасничает, смешит взрослых и детей придумывает смешные истории и... бегаёт.

Бежим так, как смешной клоун.

Учащиеся бегут друг за другом и выполняют следующие движения:

- взяв себя обеими руками за уши;
- прижав руки, сжатые в кулаках, к голове;
- выпускают пальцы и ставят себе «рожки»;
- берут себя обеими руками за щеки;
- зажимают рот ладонями;
- хватают себя за нос попеременно левой и правой рукой;
- кладут руки в замке на затылок, обнимая локтями голову;
- растягивая рот и вытягивая губы трубочкой.

Упражнение. Светофор

Мы едем на машине. Нам нужно соблюдать приказы дорожных знаков.

По залу разложены круги, имитирующие сигналы светофора — красный, желтый и зеленый. Учащиеся должны оббежать их по команде учителя. Круги должны быть разных размеров.

IV. Блок творчества.

- Какое упражнение было интересным?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какое упражнение хотелось бы повторить дома?

Своя игра на уроке физкультуры

Учитель предлагает учащимся ответить на вопросы, используя слова, которые упоминались в упражнениях урока.

Ребята делятся на команды. Кто ответит быстрее, тот и выигрывает.

- Как называется музыкальный инструмент, которым пользуются в ритуальных танцах Африки?
- Как называется вымершее доисторическое животное, бивни которого считаются самыми большими?

- Перу какого поэта принадлежат строчки стихотворения:

Ветер, ветер, ты могуч.
Ты гоняешь стаи туч.
Ты играешь на просторе,
Ты волнуешь сине море...

- С помощью какого прибора регулируется движение на улицах города?
- В какой стране мира создается самое большое количество роботов?
- Подведение результатов игры и урока.

ЗАНЯТИЕ 8

Бег в стране олимпийщиков

Цели занятия:

Развивать у учащихся культуру выполнения беговых упражнений.

Способствовать формированию интереса и привычки выполнять беговые упражнения.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Учащиеся выполняют упражнение-приветствие. Они становятся друг напротив друга по кругу и под звуки музыки продвигаются по кругу, каждый раз оказываясь перед новым партнером. Всякий раз они подают друг другу руку для приветствия и смотрят в глаза друг другу.

2. Учащимся предъявляются картинки, на которых изображены детали предметов, которые упоминались на прошлом уроке.

Учащиеся должны назвать эти предметы, вспомнить упражнение, связанное с этим предметом и показать его. Картинка первая — шапочка клоуна. Картинка вторая — язык змеи. Картинка третья — хвост мыши. Картинка четвертая — деревья, гнущиеся от ветра.

II. Слово учителя.

Мы с вами — граждане страны олимпийщиков. Поэтому снова отправляемся в путешествие по стране Олимпии. Сегодня мы познакомимся со словом Марафон. Марафонский бег является одним из видов состязаний на Олимпийских играх. Почему он называется марафонским, мы узнаем из очень красивой истории, случившейся на 111 Олимпийских играх.

Олимпийская азбука

Это произошло на III Олимпийских играх в Америке. На этих соревнованиях выступил спортсмен, сила воли которого потрясла судей.

Это был почтальон с острова Куба Феликс Карвайл. Феликсу очень хотелось попасть на Олимпийские игры, но он был очень беден. Собрать деньги на поездку в Соединенные Штаты он не мог. Тогда он проявил свою смекалку: каждый день он приходил на главную площадь Гаваны — столицы Кубы и бегал по кругу. Собирались люди, спрашивали чудака — Феликса, что с ним происходит, почему он бегаёт по кругу. Он отвечал, что таким образом он хочет привлечь к себе внимание, и объяснял, почему ему нужна помощь.

Люди слушали его историю и сыпали деньги в поставленную шляпу, чтобы мечта Феликса сбылась.

Накопив денег, он купил билет на пароход и добрался до ближайшего города, А потом... потом у него украли кошелек.

Как выдумаете, что сделал юноша? Он пошел пешком и прошел около трех тысяч километров. Он появился на марафонской дистанции, в день начала Олимпийских игр. Денег у него не было, поэтому бежал он марафонскую дистанцию в стоптанных башмаках и выгоревших на солнце брюках.

Он не просто бежал, Феликс занял четвертое место.

III. Основной блок. Упражнения для бега с предметами

Упражнение. За рулем

Предмет для выполнения упражнения — книга.

Представьте себе, что вы за рулем блестящего лимузина. Вы открываете дверь, садитесь и держите руль, который вам так нравится.

Учащиеся берут книги, которые служат рулем, держат их перед грудью и бегут по кругу. При этом они должны «поворачивать» руль, влево, вправо, держать его прямо по команде учителя.

Упражнение. Гнев

Предмет для выполнения упражнения — газета.

Представьте себе, что вас кто-то или что-то очень разозлило. Вам хочется выпустить свой гнев наружу, чтобы он улетел и больше вас не беспокоил своим присутствием.

Учащиеся бегут по кругу. Учитель передает им газеты. Первый ученик получает из рук учителя газету и при этом не останавливается, бежит дальше, он передает газету следующему и по цепочке газету получает каждый ученик.

Затем, по команде учителя они «прогоняют» гнев, комкая бумагу на бегу в своих руках.

После того, как задание выполнено, учащиеся останавливаются и бросают свои газетные мячи в одно общее место, образуя гору уничтоженного ребячьего гнева.

Упражнение. Жалость

Предмет для выполнения упражнения — мягкая игрушка. Представьте себе, что вы нашли на улице несчастного щенка. Вы решили его подобрать, пожалеть и отдать в добрые руки.

Учитель подает первому бегущему ученику мягкую Игрушку — собаку. Ученик должен ее пожалеть, прижать к себе и передать следующему ученику. Упражнение выполняется по цепочке и бег не останавливается до тех пор, пока не закончит последний ученик.

Упражнение. Телевизор

Предметы для выполнения — кегли.

Представьте себе, что вы смотрите телевизор, по которому показывают выступления спортсменов. Вам так понравилось выступление, что захотелось в нем поучаствовать. Вот вы и увлеклись...

Учащиеся держат кегли в обеих руках и выполняют упражнение, глядя на то, как его выполняет учитель.

Учащиеся бегут:

- опустив руки с кеглями вдоль туловища;
- подняв вытянутые руки над головой;
- разведя руки в стороны;
- положив руки на плечи;
- заведя руки с кеглями за спину;
- поочередно поднимая правую и левую руку;
- попеременно ставя руки перед грудью и заводя их за спину;

УПРАЖНЕНИЕ. Школа моделей

Предмет для выполнения — гимнастическая палка.

В школе моделей во все времена уделяют большое внимание, стройности фигуры. Модели должны быть спортивными, сильными и выносливыми. На подиуме их всегда выделяет красивая осанка. Мы отправляемся на показы в школу моделей.

Учащимся нужно пробежать по залу, держа гимнастики палку:

- в локтевых сгибах;
- за спиной;
- в руках перед грудью;
- в пальцах, не помогая ладонью;
- прижав палку подбородком.

УПРАЖНЕНИЕ. Турпоход.

Предметы для выполнения задания — рюкзаки с набором кубиков.

Сегодня мы отправляемся в туристический поход. Туристам приходится переносить много груза. И не только ходить пешком, но и бежать с грузом. Попробуем сыграть юных туристов.

Учащиеся используют импровизированные рюкзаки. Ими могут служить сшитые из ткани мешки. На них пришиты лямки, чтобы мешки можно было одевать на плечи. В мешки укладываются мелкие предметы, которые есть в зале: кубики, кегли и т. д. Учащиеся бегут по залу с рюкзаками на плечах. Во время бега можно исполнять туристские песни.

Упражнение. Клад

Отправляясь в туристический поход, мы узнали, что в тех местах зарыт клад. Нам нужно обязательно его отыскать. Кто быстрее доберется до клада, тот и победит.

Класс делится на четыре команды. Упражнение выполняется не на личный зачет, а на проверку слаженности работы в команде. Команды бегут к «кладу», зарытому в центре зала. Команда, которая прибежит первой и откроет клад бесшумно, побеждает.

Упражнение. Поезд

Мы с вами отправляемся в путешествие на поезде. За окном меняются пейзажи, мелькают станции. Мы с вами учимся быть внимательными и замечать все изменения в пути.

Учащиеся строятся для бега по кругу. Они закрывают глаза перед стартом, а в это время учитель и ребята-помощники в одном хорошо просматриваемом месте зала раскладывают различные предметы, желательно разной величины, разного количества и цвета: кегли, кубики, палки и т. д.

Учащиеся открывают глаза, и дается старт выполнению упражнения. Пробегая мимо этих предметов, они должны определить и запомнить:

- общее количество предметов;
- их цвет;
- их назначение;
- их размер.

Упражнение. Необыкновенный бег

Ехать в поезде довольно утомительно, поэтому люди придумывают себе различные занятия. Разгадывают ребусы и кроссворды, читают книги, играют в интеллектуальные игры.

Попробуем поиграть и мы.

Во время бега по кругу ребята могут:

- считать по цепочке от 1 до 100 туда и обратно;
- решать примеры подобные данным: $1 + 2 = 3$; $3 + 1 = 4$ и т. д.;
- называть буквы алфавита по порядку;
- играть в слова, называя слова на порядковые буквы алфавита;
- Называть только существительные, прилагательные, глаголы и т. д.
- считать на иностранном языке и даже научиться считать на разных языках и т. д.
- называть слова с одинаковым и противоположным значением и т. д.

Упражнение. Путешествуем по карте мира

Перед началом упражнения ребята вместе с учителем определяют, по какой карте им хотелось бы путешествовать. Это может быть карта мира, карта Родины и карта своего города, района и т. д.

В своем произведении Грибоедов описал литературного героя, который совершенно не знал географию. Звали этого героя Митрофанушка.

Мы попытаемся не только практиковаться в географии, но и совмещать это занятие с бегом.

Кто первым даст больше правильных ответов, получает интеллектуальную карточку.

Ребята бегут по кругу и дают ответы, на вопросы учителя.

Нужно назвать:

- столицы государств или страны;
- учитель называет страну — ученики называют континент;
- учитель называет гору — ученики называют страну и т. д.

Вручение карточек за результаты работы на занятии.

IV. Подведение итогов занятия.

Учащиеся определяют самый интересный момент занятия.

ЗАНЯТИЕ 9

Бег и преодоление препятствий

Цели занятия:

Демонстрация учащимся значения бега в преодолении препятствий.

Развитие интереса учащихся к занятиям бегом, творческих способностей, воображения, фантазии.

Ход занятия

I. Мотивационный блок. Беседа с учащимися.

- Ребята! Давайте вспомним, каким сказочным героям приходилось преодолевать различные препятствия? (Колобок, Иван Царевич, Серый волк и др.)
- С помощью каких предметов сказочные герои преодолевали препятствия? (С помощью клубка, щуки, огнива и т. д.)
- Что интереснее, преодолевать препятствия самому или с помощью кого-то?
- Хотите ли вы учиться преодолевать препятствия?

Давайте попробуем! Вспомните упражнения прошлого занятия, которые вам более всего понравились и повторим их.

Ребята выполняют полюболюбившиеся упражнения.

II. Информационный блок.

Олимпийская азбука

Сегодня мы поговорим о том, как научиться преодолевать препятствия и что для этого нужно.

Наша Олимпийская карта привела нас в Бельгию в город Антверпен.

В этом городе состоялись 7-е Олимпийские игры.

Именно в этом городе был впервые поднят олимпийский флаг, изображающий пять переплетенных колец, именно в этом городе спортсмены впервые сказали слова олимпийской клятвы.

Здесь был впервые назван девиз олимпийских игр: «Быстрее, выше, сильнее».

Самые большие почести на этой олимпиаде достались спортсмену из Финляндии Пааво Нурми. О нем говорили, что он — самый настойчивый и трудолюбивый спортсмен в мире.

Об этом спортсмене рассказывали удивительные истории. У себя на родине он соревновался с поездом, бежал рядом с ним, держась за поручни вагона.

А еще он устраивал спортивные соревнования с оленями, которых много в Финляндии, и обгонял их.

В своей стране он устраивал рекорды забегов на супер марафонские дистанции: пять, семь тысяч километров. Готовясь к Олимпиаде, он пробежал на тренировках не одну тысячу метров.

Нурми ехал на Олимпиаду с целью увезти все золотые медали в беге на средние и длинные дистанции. Но руководство команды не выставило его в беге на 9000 метров. Тогда во время забега он решил бежать по другой дорожке. Но бежал он необычно: в свитере, брюках, ботинках, что было гораздо тяжелее, и победил, обогнав соперника на 33 секунды.

Зрители, видевшие его выступления, говорили о нем как о заведенном механизме, который никогда не останавливается.

На олимпийских играх в Париже через четыре года приключилась еще более удивительная история.

На главной улице Парижа полицейские нашли мальчика, который был страшно истощен и падал от усталости. Он разговаривал на финском языке. От мальчика полицейские узнали, что он из очень бедной семьи и всегда мечтал познакомиться с великим бегуном. Денег ему хватило только для того, чтобы добраться до Швеции. Он прошел пешком Данию, Германию и добрался до Парижа. Но к этому времени великий спортсмен уже закончил свое олимпийское выступление.

Полицейские даже не знали, как об этом сказать мальчику, который преодолел тысячи километров за своим кумиром.

В тот же день на Парижском стадионе «Коломб» состоялся необычный забег, который не входил в программу олимпийских игр. На пустой трибуне сидел маленький мальчик, ради которого по дорожке бежал выдающийся бегун, он делал этот забег в честь почитателя своего таланта.

Пааво Нурми был настолько великим спортсменом, что когда он приехал в Америку, поклонники его таланта попросили его туфлю, поместили ее в расплавленное золото и вернули ее спортсмену.

Эта золотая туфля хранится в музее спорта в городе Хельсинки в Финляндии.

Вопросы учащимся:

- Интересна ли вам история о великом бегуне?
- Кому из вас хотелось бы стать таким же знаменитым спортсменом?
- Каким человеком был великий спортсмен, судя по рассказу?

III. Основной блок.

Упражнения в беге с препятствиями с использованием различных предметов

Упражнение. Учения

Наверняка, вы не раз наблюдали по телевизору различные военные учения, в которых солдатам нужно преодолевать много препятствий.

Вот и на нашем пути встретился ручей, который нужно преодолеть и не упасть в него.

В зале разложены скакалки параллельно одна другой. Они образуют «ручей». Ручей то сужается, то расширяется, учащимся нужно бежать так, чтобы не попасть в промежуток между двумя скакалками.

Упражнение. По горам, но холмам

Мы отправляемся в путешествие по родной стране, в которой много холмов и гор. Мы попытаемся это делать с удовольствием, наблюдая за тем, что происходит в природе.

Учащиеся бегут друг за другом и стараются преодолеть препятствия на своем пути. Препятствия — мячи разного размера. После того, как ребята пробежали, они садятся на скамеечки. Учитель убирает мячи в сторону и просит сказать, в каком порядке лежали мячи в зале в качестве препятствий.

Упражнение. В разведку

И мальчики, и девочки с удовольствием читают книги про разведчиков. Это люди, у которых необычная и сложная профессия, и они должны уметь все. Мы попробуем представить себя в роли разведчиков и выполнить достаточно сложное упражнение.

Упражнение выполняется со стульями.

Учащиеся должны выполнить со стульями следующие действия:

- оббежать стул сначала слева, а затем справа;
- проползти под стулом как можно тише;
- встать на маленький стульчик и постоять на нем;
- оббежать два стула только с левой стороны;
- оббежать три стула с правой стороны;
- переступить через маленький табурет;
- и проделать весь путь обратно в том же порядке.

Упражнение. За ягодами

Мы отправляемся с вами в лес, в котором много грибов и ягод.

Ваша задача — собрать их как можно больше.

Учащиеся выполняют задание по 2-3 человека.

Те, кто выходит на старт, закрывают глаза. В это время по всему залу разбрасываются картинки, на которых изображены грибы и ягоды. Картинок не менее 10-12. Учащиеся по команде учителя бегут по залу и собирают «ягоды». Кто соберет больше ягод, тот становится победителем.

Главное требование — соблюдение правил поведения и уважительного отношения друг к другу.

Упражнение. Заготовка дров

Каждый из вас бывал на даче или живет в собственном доме.

Летом необходимо заготовить дрова на зиму, чтобы в любом доме было тепло и уютно. Мы попробуем это сделать все вместе, тогда и дров можно заготовить больше. Только подобраться к сараю тяжело: бревна, которые нужно распилить, лежат повсюду.

Учащиеся должны бежать по кругу, переступая через свернутые в трубочку газеты. При этом они берут по дороге сложенные «дрова» — гимнастические палки, подбегают к противоположной стене зала, складывают их и возвращаются обратно, перепрыгивая через газеты.

Упражнение. Градинки

У нас произошло необычное явление. На землю выпал волшебный град. Этот град в виде воздушных шариков, которые лежат повсюду в зале. Всем хочется посмотреть необычные градинки, потрогать их руками.

По залу раскладываются разноцветные воздушные шарики. Они раскладываются по цвету: красные, зеленые, желтые, синие на равном промежутке друг от друга, но эти промежутки небольшие. Учащиеся должны бежать и перешагивать каждый шарик, стараясь его не задеть.

Кто заденет шарик, из игры выбывает.

Упражнение. Пастуший бег

Преодолевать барьеры приходится не только спортсменам, но и пастухам. Попробуем и мы догнать стадо, прыгая через барьеры.

Учащимся предлагается преодолеть препятствие в виде кеглей, которые лежат в зале. При этом нужно соблюдать условие, предлагаемое учителем. Учащиеся бегут и выполняют следующее задание:

- препятствие красного цвета перешагнуть;
- препятствие синего цвета перепрыгнуть;
- препятствие желтого цвета оббежать;
- препятствие белого цвета поднять и положить на место.

УПРАЖНЕНИЕ. Упражнение с обручами

Мы с вами едем на машине по кольцевой дороге. Одно кольцо сменяется другим, второе — третьим. Кольцевая дорога не кончается, нужно быть очень ловким водителем, чтобы не уйти с дистанции..

По всему залу разложены обручи. Учащиеся должны оббежать каждый обруч по внешней стороне. В середине каждого кольца указано, какой обруч нужно оббежать первым, какой — вторым и т. д.

Упражнение. Магические квадраты

Квадраты, которые лежат на беговой дорожке, не простые, а магические. С их помощью мы узнаем что-то интересное,

Учащиеся бегут, перешагивая квадраты, которые лежат на разных расстояниях друг от друга.

На обратном пути ребята собирают квадраты. Тот, кто бежит первым, поднимает последний квадрат и т.д.

На квадратах написаны буквы, с помощью которых можно составить фразу занятия: «Бег в спорте — основа будущих побед»!

Упражнение. Расслабление

Вот и подошло к концу очередное занятие.

Давайте немного помечтаем. Закройте глаза и послушайте прекрасную музыку.

Представьте себе спортсмена, который выступает за свою страну. Миллионы людей сидят на трибунах. Он смел и отважен, он красив и горд, ему рукоплещут стадионы. Он бежит по дорожке, и она подчиняется его бегу. Еще рывок, еще...

Он у финиша, он — герой.

В упражнении используется музыка из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь».

Учащиеся садятся на скамейки, кладут голову на колени, закрывают глаза.

После выполнения упражнения они обмениваются мнением и отвечают на вопросы учителя.

Смогли ли они представить себе то, о чем рассказал учитель?

Что из рассказанного наиболее увиделось?

Что было представить довольно трудно?

IV. Подведение результатов занятия. Рефлексия.

Учащиеся определяют победителя урока и вручают ему флажок с олимпийскими кольцами, который будет храниться у этого ученика до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 10

Бег в нашей жизни

Цели занятия:

Популяризация бега как вида спорта. Развитие интереса взрослых и детей к участию в спорте.

Сплочение семей учащихся и формирование осознанного ношения к здоровому образу жизни взрослых и детей.

Форма проведения занятия: робинзонада.

Ход занятия

Учащиеся и их родители в спортивной форме входят в спортивный зал и разделяются на две команды: команда взрослых и команда детей. Они выстраиваются напротив друг друга. Капитаны обеих команд зажигают символический факел в честь дня бега.

I. Конкурс первый. Приветствия.

Приветствие команды детей.

Мы — команда «Олимпионик».

Кто из взрослых нас догонит?

Уступать мы не хотим

И, конечно, победим!

Все нам в спорте интересно,

Первое нам нужно место!

На занятиях, друзья,

Вам мы скажем по секрету

Учим мы от А до Я

Олимпийские победы.

Это очень интересно,

Это нас и в спорт влечет.

Будет кто-нибудь, наверно,

олимпийский чемпион!

А если серьезно, а если серьезно

От наших занятий здоровью — польза!

Приветствие команды родителей.

У нас от вас, ребята, нет секретов

— Мы пришли сегодня за победой.

Мы — команда профессионалов,

Побед на нашем счету немало.

Пришли мы вас немного поучить

И может быть чему-то поучиться,

Желаем сильными вам быть

Успехов в спорте больших добиться!

II. Конкурс второй. Зарядка

После устного приветствия каждая команда показывает комплекс утренней зарядки с использованием упражнений для бега.

Требование жюри:

1. Комплекс выполняется в течение 10 минут обеими командами.
2. В каждом комплексе не менее пяти упражнений.
3. Оценивается слаженность, зрелищность, синхронность выступления команд.

III. Конкурс третий. Олимпийская викторина

Каждая команда участвует в олимпийской викторине на равных условиях и получает за каждый ответ по одному жетону. Жетонами являются кружки картона с нарисованными на них олимпийскими кольцами.

Для подготовки ответов на вопросы викторины учащиеся должны знакомиться с олимпийской информацией на уроках здоровья. Это является одним, из важнейших условий здоровьесберегающих технологий.

Вопросы викторины:

- Когда состоялись первые Олимпийские игры?

Первые олимпийские игры, описанные и известные в истории состоялись в 776 году до н. э.

- Кто был первым победителем первых Олимпийских игр?

Первым победителем Олимпийских игр был греческий бегун по имени Кореб.

- Откуда пришло в языки мира слово стадион?

Слово «стадион» пришло из древнегреческого языка и образовано оно от слова «стадия». Стадия — это мера длины, с помощью которой в Олимпии определяли длину беговой дорожки.

- Какому событию посвятил эти строки русский поэт В. Жуковский?

Пришел из ближних, дальних стран,
Шумя, как мутный океан,
Над рядом ряд, сидят народы;
И движутся как в бурю лес,
Людьми вскипящи переходы,
Всходя до синевы небес.
И кто сочтет разноплеменных,
Сим торжеством соединенных?

Это отрывок из стихотворения В. Жуковского, посвященный славе Олимпа. Стихотворение называется «Во славу Олимпа».

- Как чествовали и какими почестями награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?

Победитель Олимпийских игр пользовался великими почестями- Его имя, имя его отца и город, в котором он родился, трижды объявляли глашатаи. На его голову возлагался венок из ветвей оливы, которую срезали для награждения золотым ножом. Победителя забрасывали цветами и торжественно несли на плечах вокруг арены.

Утром следующего дня победители-олимпионики приносили богам благодарственные жертвы.

Когда победитель возвращался домой, весь город или деревня выходили его встречать. Он входил в родной город не через городские ворота, как все люди, а через пролом, специально проделанный к его возвращению в городской стене. Это означало, что город, имеющий таких героев, не нуждается в каменных стенах.

В его честь пели песни и слагали хвалебные стихи. Этот человек получал пожизненно самое почетное место в театре и лучшую должность.

- Почему беговая дорожка стадиона была размером 192 метра?

Беговая дорожка отличалась от современной тем, что она была прямая, как стрела. Добежав до ее конца, спортсмен поворачивался и бежал обратно. Длина дорожки — 192 стадия. Это мера длины, равная ступне человека, повторенная 600раз. Самой длинной была дорожка на стадионе в Олимпии. По легенде, живущей в Греции до сих пор, ее отмерял сам Геракл — герой Греции, основавший состязания самых сильных и смелых юношей Греции. Длина его ступни, согласно преданию, была именно 192 стадия.

- Кто был основателем возрожденной традиции Олимпийских игр?

Основателем возрожденных Олимпийских игр стал Французский историк Пьер де Кубертэн, а первая Олимпиада нашего времени проходила в 1896 году.

- Кто был первым российским чемпионом в беге и на каких Олимпийских играх?

Первым Русским чемпионом в беге стал Владимир Куц в 1956 году в Мельбурне в Австралии. Он принес своей команде две золотых олимпийских медали и два спортивных рекорда.

- Почему марафонский бег составляет 42 километра?

В 42 километрах от Афин находится деревня Марафон, у ворот которой проходило сражение персидского царя Дария с войском афинян.

Афиняне разбили враждебное войско и послали своего самого быстрого воина в Афины, чтобы сообщить о победе.

Воин бежал, не останавливаясь ни на секунду. Добежав до главной площади Афин, он сообщил о победе и умер. В честь подвига воина был включен в Олимпийские игры бег, который назвали марафонским. Его длина — 42 километра. Цена его — жизнь солдата, вошедшего в историю.

- Почему бег с барьерами называют спортом пастухов?

В Англии пастухи устраивали загоны для овец из переносных барьеров. Такой барьер был высотой 106 метров. Во время различных традиционных праздников пастухи устраивали состязания в ловкости и быстроте. Самым главным развлечением на празднике были прыжки через барьеры на пари. В результате пари побеждал тот, кто пробежит быстрее всех и возьмет больше барьеров.

- Где будут проходить Олимпийские игры 2004 года?

Олимпийские игры 2004 года будут проходить в Афинах.

IV. Конкурс четвертый. Эстафетный бег

В качестве предмета эстафеты выступает олимпийский флажок.

V. Конкурс пятый. Знание символики

Каждая команда получает по листу ватмана. Команда должна нарисовать на листе ватмана олимпийские кольца, расположить их правильно, раскрасить и объяснить, какой цвет символизирует каждый континент.

Для подсказки:

голубое кольцо — цвет Европы;

желтое кольцо — цвет Азии;

черное кольцо — цвет Африки;

зеленое кольцо — цвет Австралии; красное кольцо — цвет Америки.

VI. Конкурс шестой. Необычный кросс

Команды выполняют необычный бег. Каждый член команды выполняет свое задание.

1-й — капитан каждой из команд выполняет бег в мешке.

2-й участник бежит со связанными ногами;

3-й участник бежит с книгой на голове;

4-й участник ведет перед собой мяч;

5-й участник бежит, держа в руке наполненное водой ведро;

6-й участник бежит в туфлях большего размера;

7-й участник бежит с завязанными глазами;

8-й участник бежит в противогазе;

9-й участник бежит со связанными за спиной руками;

10-й участник бежит в целлофановых пакетах, которые не должны быть завязаны.

VII. Конкурс седьмой

Команды получают зашифрованное задание из глубины веков. Они должны прочитать рисунок, который лежит в конверте, и объяснить его. Каждая команда получает один и тот же рисунок. Его смысл связан с событиями, которые происходили в древней Греции и описаны в истории.

На рисунке — цифра 3 между столбами. Столбы стоят вдоль беговой дорожки.

Ответ:

Это беговые столбы, которые стояли на стадионе вдоль беговой дорожки в самом начале дорожки, посередине и в самом конце.

На первом столбе было написано: «Будь смел!», на втором столбе было написано: «Спеш!», на третьем — «Возвращайся!»

VIII. Конкурс восьмой. Командный бег

Это задание выполняется следующим образом: На старт выходят первые члены каждой команды и бегут до определенной отметки. В этом месте их должны ждать следующие члены команд по одному человеку. Далее они бегут уже вместе, взявшись за руки. И так до тех пор, пока вся команда не присоединится к мерному члену команды.

Жюри оценивает слаженность и четкость выполнения задания, умение почувствовать ритм бега своего партнера по команде.

IX. Конкурс девятый. Конкурс болельщиков

В центре зала образованы две беговых дорожки. Они предназначены для каждой команды. Вдоль дорожек установлены флажки, в которые вставлены разноцветные флажки. Их количе-

ство соответствует количеству членов команд болельщиков.

Каждый участник во время бега имеет право снять только один флажок и принести его команде.

Упражнение выполняется на скорость.

X. Конкурс десятый. Музыкальный

Команды соревнуются в исполнении песен о спорте. Подведение итогов. Награждение учащихся.

Вместо медалей каждый член команды получает золотую туфлю Геракла.

За второе место каждый член команды получает серебряную туфлю Геракла.

Прыжки в жизни человека

Цели занятий:

Формирование интереса учащихся к выполнению двигательных упражнений в виде прыжков.

Развитие культуры выполнения двигательных упражнений, желания двигаться.

ЗАНЯТИЕ 11 Прыжки в повседневной жизни

Цели занятия:

Развитие интереса к истории прыжка и результатам прыгунов в истории Олимпиад.

Воспитание трудолюбия, упорства, желания и необходимости двигательной активности.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Беседа с учащимися.

- Какие животные, на ваш взгляд, прыгают красиво и не обычно?
- Часто ли вы прыгаете и нравится ли вам прыгать?
- Нужно ли человеку уметь прыгать и в каких ситуациях в жизни используются прыжки?

Значение прыжков в жизни человека.

Без прыжков очень трудно представить жизнь человека. Прыжки человек делал и делает там, где встречается препятствие. Идет человек, спешит, на пути его дерево — человек разбежался, перепрыгнул и сократил себе путь.

А вот на пути ручей — обходить его достаточно большое расстояние. Опять прыжок, и снова человек побеждает.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы йог, спины, рук, воспитывают смелость и решительность, развивают быстроту и ловкость.

Прыгать можно в длину и в высоту, с разбега или с места.

Умение прыгать помогает человеку в самых непредвиденных ситуациях.

В годы войны умение прыгать порой спасало людям жизнь, уберегало от неминуемой смерти.

Сегодня умение прыгать стало одним из самых важных видов олимпийских игр.

Давайте посмотрим, умеем ли мы прыгать.

II. Основной блок. Выполнение прыжков на обеих ногах, на одной ноге и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ. С кочки на кочку

Представьте себе, что мы с вами находимся в лесу. В лесной чаще очень сыро. Нам не хочется мочить ноги в росе. Мы стараемся прыгать с кочки на кочку, чтобы наши ноги остались сухими.

Учащиеся становятся друг за другом на расстоянии вытянутой руки и прыгают друг за другом. При этом они стараются подпрыгнуть как можно выше.

УПРАЖНЕНИЕ. Радость

Люди очень радуются, когда узнают радостную весть. Это можно наблюдать по радио и по телевидению, когда люди бурно проявляют свою радость. Давайте и мы с вами проявим радость, подпрыгивая как можно выше.

Ребята расходятся по залу на расстояние вытянутой руки и прыгают как можно выше. При этом они улыбаются, всем своим видом демонстрируя, что они получили радостное известие.

УПРАЖНЕНИЕ. Пластинка

У некоторых бабушек и дедушек сохранились пластинки и проигрыватель, на смену которым пришли магнитофоны и плееры.

Часто можно было наблюдать, как игла проигрывателя заедала, и пластинка долго играла одно и то же место в музыкальном произведении.

Давайте побудем несколько секунд той самой иглой, которая заедает.

Учащиеся прыгают на одной ноге, стараясь сохранять одинаковый ритм прыжков. Затем несколько минут стоят, а потом прыгают на другой ноге.

УПРАЖНЕНИЕ. К бабушке

Все ребята знают сказку Шарля Перро про Красную шапочку. Красная Шапочка шла, любовалась цветами, бегала и прыгала в лесу.

На пути ей встречались различные препятствия, которые она умело обходила. В этом ей помогали прыжки, которые она очень любила.

По спортивному залу расставлены маленькие и большие стулья. Прыгая, учащимся нужно обойти препятствие с одной и с другой стороны.

УПРАЖНЕНИЕ. Воробей

В вашу квартиру залетел воробей. Вы хотите выпустить его на волю, но форточка высоко. Вы прыгаете сначала медленно и не очень высоко, а затем все выше и выше. И вот, наконец-то форточка открыта, птенец на свободе. Можно вздохнуть с облегчением.

Учащиеся становятся у стены на равном удалении друг от друга. Они начинают прыгать, поднимая руки высоко вверх. Сначала ребята прыгают медленно, а потом все быстрее и быстрее.

По команде учителя они прекращают упражнение и громко выдыхают.

Упражнение. Заводной зайчишка

Совсем недавно было то время, когда вы играли с заводными зайчишками, птичками, лягушатами. Завел игрушку и она прыгает, как живая. Давайте попробуем завести игрушку.

Учащиеся становятся в зале в том месте, где им нравится. По команде учителя они ставят левую руку на пояс и делают круговые движения кистью на левом боку, имитируя включение игрушки.

Затем они начинают прыгать на обеих ногах на одном месте и останавливаются через несколько секунд по команде учителя. Затем упражнение повторяется.

Упражнение. Кенгуру

Кенгуру — очень красивое животное. Его прыжки — самые высокие. Кенгуру прыгает очень далеко. Давайте попробуем имитировать не только прыжки животного, но и его действия.

Учащиеся становятся в круг и по команде учителя начинают прыгать. Они ставят руки перед грудью, сжимают пальцы рук. Прыжки выполняются по команде учителя. Затем учитель дает возможность каждому ученику сделать свой самый лучший прыжок. Все остальные учащиеся определяют, кто из ребят сделал прыжок лучше всех, достоверно имитируя кенгуру.

УПРАЖНЕНИЕ. Яблоки

Давайте представим себе, что пришла осень. Мы с вами в осеннем саду.

Какие деревья растут в саду? Чем пахнет в нем? Правильно, в саду пахнет яблоками. Очень хочется сорвать яблоко с дерева, но висит оно высоко. Давайте попробуем сорвать яблоко.

В зале на ниточках на разной высоте развешаны яблоки, сделанные из картона. Учащиеся должны сорвать яблоки, подпрыгнув высоко на обеих ногах. Выигрывает тот, кто соберет больше яблок.

Упражнение. Детские игры

Все мы любим различные игры. Девочкам, например, очень нравится игра в классики. Пригреет солнышко, и все ребята играют во дворе в свои любимые игры. Давайте и мы поиграем в классики.

Посреди спортивного зала нарисованы квадраты. По ширине — 5 квадратов, по длине — восемь.

Учащимся нужно:

- прыгнуть в каждый квадрат обеими ногами, не наступив на линию между квадратами;
- прыгнуть в каждый квадрат на одной ноге;
- прыгнуть через квадрат обеими ногами;
- прыгнуть в квадрат, повернувшись к нему спиной, стараясь не наступить на разделительную линию;
- прыгать зигзагом; (прыгнуть в левый квадрат, затем в правый квадрат и т.д.).

Учащиеся выполняют задание по цепочке.

Упражнение. Скакалка

Все мы любим прыгать через скакалку. А что, если скакалки нет? Давайте представим себе воображаемую скакалку и попрыгаем через нее, Посмотрим, что из этого получится. Возьмите скакалки в руки! Начали!

Учащиеся «берут» в руки скакалки и начинают прыгать. Необходимо, чтобы они не прекращали держать скакалку в руках. Оценивается не только умение прыгать, но и умение имитировать действие.

Ш. Олимпийская азбука. Необычные истории с обычными прыжками

В Олимпийских играх вторым видом выступлений после бега всегда были прыжки.

В древней Греции спортсмен во время Олимпиады прыгал не налегке, как сейчас. В руках у него были каменные гантели, считалось, что гантели помогут прыгуну сохранить равновесие.

Рядом с ямой для прыжка всегда стояли музыканты, которые играли на флейте. Считалось, что так спортсмену легче ставить рекорды в прыжках.

В некоторых исторических сведениях говорится о том, что был в Греции знаменитый прыгун Файл, который прыгнул более чем на 16 метров.

Такой прыжок достаточно трудно представить, но так записано в древних рукописях. Нам остается только удивляться силе и ловкости прыгунов древнего мира.

На Олимпийских играх в 1932 году в Америке прославилась американская прыгунья Бейб Дидриксон. На этой Олимпиаде она набрала больше очков, чем любая из команд. Бейб выступала на Олимпиаде в восьми видах программы Олимпийских игр, поставила два мировых и олимпийских рекорда, стала олимпийской чемпионкой в прыжках в высоту и вывела команду Америки на первое место.

Спустя какое-то время знаменитая спортсменка тяжело заболела, но через год, несмотря на перенесенную тяжелую операцию, снова была в строю и выступала на международных соревнованиях.

IV. Подведение итогов занятия.

На видном месте в зале прикреплен плакат с планом занятия. Ребята подходят к плану и отмечают тот момент занятия, который им больше всего понравился.

Это может выглядеть так:

Упражнения в прыжках —

Олимпийские истории —

ЗАНЯТИЕ 12

Прыжки в стране Олимпийщиков

Цели занятия:

Развитие интереса к выполнению упражнений с прыжками, культуры выполнения прыжков.

Развитие любознательности, наблюдательности, фантазии, потребности в выполнении упражнений, культуры общения учащихся.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Вопросы учащимся:

- О каких спортсменах шла речь во время прошлого занятия?
- Можем ли мы, исходя из рассказа об их победах определить, какими они были людьми?
- Давайте попробуем сделать несколько упражнений с прыжками в честь побед олимпийских чемпионов древности и современности.

2. Разминка.

Упражнение. Перед прыжком

Давайте представим себе, что совсем скоро нам придется выступать на олимпийском стадионе. Попробуем размять свое тело перед ответственным прыжком.

Учащиеся становятся в круг и выполняют следующие команды:

- присесть;
- встать;
- встать на носки;
- наклониться влево;
- наклониться вправо;
- прогнуться назад;
- постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене;
- постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене;
- согнуться и коснуться руками пола;
- положить друг другу руки на плечи и пройти по залу перекрестными шагами сначала влево, а затем вправо.

УПРАЖНЕНИЕ. Бегущие машины

Бег по залу с высоким подниманием колен. При этом учащиеся по команде учителя выполняют различные движения руками:

- руки вверх;
- руки сплетены в замок над головой;
- руки поставлены крест — накрест;
- руки сплетены на затылке;
- руки на плечах;
- руки на груди;
- руки на поясе;
- руки имитируют движения лыжников.

3. «Можно», «нужно» и «нельзя» в прыжках.

Учащиеся вместе с учителем определяют правила выполнения прыжков. Можно:

- прыгать, используя для этого любую возможность;
- придумывать самому различные упражнения для выполнения прыжков;
- можно ставить себе цель в прыжках, тренироваться и ставить свои собственные рекорды.

Для того, чтобы достичь успехов в прыжках, нужно:

- много и упорно тренироваться;
- не давать себе поблажек;
- запоминать свои результаты, пусть даже очень небольшие;
- радоваться успехам других людей;
- знакомиться с биографиями спортсменов-прыгунов;

- не забывать о зарядке.

Нельзя в прыжках:

- все время бояться, что у тебя не получится;
- прыгать в неудобной одежде и обуви;
- забывать рекомендации учителя по технике выполнения прыжков;
- злиться, если что-то не получается.

II. Информационный блок.

Из жизни замечательных людей. Рассказ о великом русском полководце А.В. Суворове

А. В. Суворов в детстве был очень слабым и хилым ребенком. С самого детства он очень хотел стать военным, но понимал, что это невозможно — слишком он плохим было его здоровье.

Тайком от няни он стоял часами на ветру в осенние дождливые вечера. Зимой, когда все еще спали, он выбегал на улицу и натирался снегом.

Все, кто изучал биографию Суворова, говорят о том, что он стал здоровым только благодаря зарядке, режиму и физическим упражнениям.

Знаете ли вы, что свой переход с солдатами через Альпы он совершил в 70 лет?

Каким же был режим дня А.В. Суворова?

Он вставал в два часа ночи и в течение часа делал зарядку на улице в любую погоду. Затем он обливался холодной водой. Если рядом была речка, он по часу плавал в реке. Затем он пил 2-3 чашки молока начинал петь, потому что считал: пение помогает справляться с трудностями.

После пения он опять закалялся; а затем начиналось его обычное утро воина-командира. Вечером он отправлялся на пешую прогулку, которая занимала два часа. В 10 вечера он отправлялся спать.

III. Основной блок. Прыжки с предметами и без предметов

УПРАЖНЕНИЕ. Переправа

Давайте представим себе, что мы переправляемся через широкую реку вместе с войсками А.В. Суворова. Река широкая, вместо мостика — камни, большие и маленькие. Прыгая с камня на камень, мы преодолеваем бурную реку.

По залу разложены «камешки» — фанерные ящики разной высоты. Высота от 20 до 50 сантиметров. Высота ящиков чередуется.

Учащиеся становятся друг за другом и прыгают, стараясь не только не мешать друг другу, но и помогать, если у кого — то не получается прыжок.

УПРАЖНЕНИЕ. Шахматы

Мы с вами будем играть в шахматы, но не так, как обычно играют в эту игру. Мы будем учиться делать ходы прыжками.

Зал разделен на определенное количество квадратов. Их должно быть не менее 40. Учащиеся по очереди совершают прыжки — ходы по воображаемой шахматной доске. Можно делать прыжки в сторону, назад, вперед, но нельзя делать прыжки по прямой.

УПРАЖНЕНИЕ. Акробаты

Нам известно, как много и упорно тренируются акробаты в цирке перед своими выступлениями. Сейчас мы выполним упражнение, которое выполняют акробаты, готовя свои трюки.

Учащиеся прыгают через гимнастическую палку, которая лежит на полу, и выполняют следующие движения:

- прыгают через палку с места двумя ногами;
- прыгают через палку двумя ногами, закрыв глаза;
- прыгают через палку двумя ногами, стоя слева от палки или справа;
- прыгают через палку двумя ногами, делая хлопки в ладоши;
- прыгают через палку двумя ногами, поджимая ноги в воздухе;
- прыгают через палку, сцепив руки на затылке.

УПРАЖНЕНИЕ. ОХОТНИКИ

Мы с вами — первобытные охотники. Мы отправляемся за добычей. Нам очень трудно. Нужно проявить ловкость, смелость, хорошую реакцию.

Давайте попробуем проверить свои качества характера.

Учащиеся становятся друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Они идут по залу на полусогнутых ногах, во время обхода зала учитель показывает картинку с рисунком животного.

В этот момент ребята должны стать и прыгнуть за «добычей». Учитель показывает не менее 4-5 картинок.

После выполнения упражнения учитель просит учащихся сказать, в каком порядке он показывал животных и назвать этих животных.

УПРАЖНЕНИЕ. Танцевальная школа

Многие ребята занимаются в танцевальных школах и кружках.

Когда мы видим их выступления, нас удивляют красивые движения, которые они выполняют своими ногами.

Давайте попробуем выполнить движения, которые выполняют танцоры. Может, и нам стоит заняться танцами?

Учащиеся выполняют задание под музыку.

Учащиеся становятся вдоль стены и выполняют следующие Движения:

- опереться о стену правой рукой и поднять левую ногу высоко;
- отвести ногу в сторону и сделать несколько махов ногой в сторону;
- отвести ногу вперед, назад, в сторону;
- поменять положение и то же самое сделать правой ногой;
- согнуть попеременно правую и левую ноги и постоять несколько секунд неподвижно, «заснуть»;

IV. Блок творчества.

Упражнения для развития ловкости, воображения, фантазии

УПРАЖНЕНИЕ. Несуществующее животное

Каких только сюрпризов не преподносит нам наша природа? Давайте представим себе, что в наших краях появилось несуществовавшее до настоящего времени животное.

Его очень трудно увидеть, мы попробуем его себе представить.

Упражнение выполняется как эстафета.

Учащиеся делятся на две команды. Каждая команда получает лист ватмана и фломастеры. Условия выполнения упражнения могут быть такими:

- три прыжка вперед на левой ноге;
- три прыжка вперед на правой ноге;
- два прыжка вперед на обеих ногах;
- два прыжка зигзагом;
- два прыжка приставными ступнями;
- два прыжка перекрестными ногами.

Учащимся нужно допрыгать до листа ватмана, выполнив описанные выше задания и нарисовать элемент фигуры несуществующего животного. Каждый последующий участник рисует новый элемент животного.

Задание выполняется на время.

После выполнения задания учащиеся вместе с учителем обсуждают рисунки и определяют, какое животное на рисунках обеих команд более похоже на несуществующее.

УПРАЖНЕНИЕ. Летка-енка

В прошлом столетии был очень популярный танец, который танцевали с удовольствием взрослые и дети. Этот танец незаслуженно забыт. Мы попробуем его вспомнить, разучить и научить этому танцу своих родителей, сестер и братьев.

Слова песенки такие:

Раз — два, туфли надень-ка!
Как тебе не стыдно спать!
Славная, милая, смешная енька
Нас приглашает танцевать!

Танцевальные движения выполняются прыжками: раз — прыжок вперед; два — прыжок назад; три, четыре, пять, шесть — четыре прыжка вперед; семь — прыжок вперед; восемь — прыжок назад; девять, десять, одиннадцать, двенадцать четыре прыжка вперед. А дальше можно фантазировать и придумывать свои танцевальные движения.

УПРАЖНЕНИЕ. По лестнице

А теперь мы отправимся в путешествие к небу, в своем путешествии мы будем пользоваться не самолетом и вертолетом, а очень необычной лестницей. В качестве лестницы мы используем стулья. В начале мы будем учиться ходить по стульям, а потом прыгать по ним.

По кругу выставляются один за другим стулья на равном расстоянии. Стулья должны быть поставлены так, чтобы у детей была уверенность, что они смогут выполнить задание. Упражнение выполняется следующим образом:

- ребята ходят по стульям, перешагивая с одного стула на другой;
- расстояние между стульями увеличивается, и ребята прилагают усилие для перешагивания;
- учащиеся перепрыгивают со стула на стул.

Упражнение усложняется.

Учитель ставит вперемешку большие и маленькие стулья. Стулья стоят на близком расстоянии.

Учащиеся должны:

- перешагивать со стула на стул;
- бежать по стульям;
- перепрыгивать со стула на стул;
- перепрыгивать со стула на стул задом наперед.

Упражнение усложняется. Несколько стульев убирается, нужно прыгнуть со стула на стул с небольшого расстояния.

УПРАЖНЕНИЕ. Букет

Вы дарили когда-нибудь цветы? Это очень приятно и тому, кому дарят, и тому, кто дарит. Всегда приятно, если ты сделал кого-то счастливым. Сейчас мы с вами будем собирать цветы для букета. Но для того, чтобы собрать цветы, нужно потрудиться. Мы с вами стоим на горе, самые красивые цветы растут в долине. Нам нужно спускаться за каждым цветком. Сорвать все сразу мы не можем, есть риск сорваться с горы.

Перед каждым стулом лежат вырезанные из бумаги цветы: ромашка, гвоздика, василек, роза, лилия, гладиолус, хризантема. Ученик должен спрыгнуть со стула, взять один цветок и взобраться на стул. Это действие он должен повторять до тех пор, пока не возьмет все цветы. Каждый раз можно брать только один цветок.

После выполнения упражнения учитель просит положить учащимся свои букеты и вспомнить, какой цветок они «срывали» первым, вторым и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ. Лягушки.

Представьте себе, что злая волшебница нас с вами заколдовала, и мы превратились в лягушек, а зал, в котором так хорошо заниматься, в болото.

Для того, чтобы вновь принять облик человека, нам нужно выполнить следующее приказание злой волшебницы.

Мы должны прыгать по залу на корточках. Каждый из нас должен прыгнуть на корточках как можно дальше и при этом не забывать квакать. Тот, к кому дотронется волшебная палочка, считается расколдованным.

Злая волшебница выбирается из числа ребят по их желанию.

Прыгнуть нужно не менее 15 раз.

Упражнение на расслабление

Учащиеся садятся в круг, кладут друг другу руки на плечи, опускают голову и под негромкую музыку качаются в спокойном ритме по кругу.

В это время они слушают рассказ учителя:

«Солнечный день, красивый зеленый луг с сочной травой. На лугу много ярких цветов: красные маки, голубые незабудки, белые ромашки. Ярко-зеленая стрекоза перелетает с цветка на цветок, кузнечик трещит в траве, пчела спешит за медом, необычная бабочка садится на травинку. Ее крылышки украшены необычным узором, художница-природа не пожалела для бабочки голубую и лиловую, розовую и оранжевую краски.

Обсуждение рассказа.

Вопросы учащимся:

- Какие краски использовал художник для окраски бабочки?
- Какие цветы выросли на лугу?
- Какие насекомые населяют волшебный луг?

V. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 13

Прыжки и воспитание характера

Цели занятия:

Воспитание волевых качеств характера при выполнении упражнений с прыжками.

Развитие мышечной активности, желания выполнять упражнения вне школы, осознания необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Вопросы учащимся:

- Понравилось ли вам заниматься прыжками на прошлом занятии?
- Какие упражнения понравились более всего? Почему?
- Нужно ли быть настойчивым и честным, выполняя физические упражнения?

2. Разминка.

УПРАЖНЕНИЕ. Тренировка легких

Учащиеся получают цветные воздушные шарик, маршируют с ними по залу и надувают шарик по ходу движения.

УПРАЖНЕНИЕ. Путаница

Учащиеся поднимаются на шведскую стенку и развешивают свои шарик. Они должны попробовать забраться как можно выше. Затем они спускаются со стенки, меняются местами, поднимаются по шведской стенке и снимают чужой шарик.

УПРАЖНЕНИЕ. Шарик-букварик

Учащиеся получают набор клеящихся букв. В течение 2-3 минут они должны наклеить буквы на шарик, составив их в слова из тех букв, которые им раздали.

Шарик-буквари нужно вновь повесить на шведскую стенку, закрепив их как можно выше. Вернувшись на свое место в строю, вспомнить и назвать те слова, которые ребята наклеили на шары.

3. Олимпийские истории

Эта история произошла на Олимпийских играх 1904 года в Америке.

Спортсмены выполняли прыжки с шестом. На старт пригласили японского спортсмена Фуни. Это был человек небольшого роста. Он заявил высоту 3 метра 20 сантиметров. Это была очень большая по тем временам высота.

Спортсмен взял шест и, вместо того, чтобы разбежаться, и взметнуть свое тело в воздух, он поставил шест в песок и начал карабкаться по шесту. Добравшись до отметки в 3 метра 20 сантиметров, он отпустил шест и перевалился через планку.

Судьи даже растерялись от неожиданности. «Вы же выступаете в соревнованиях по прыжкам с шестом с разбега. Где же здесь разбег?» — заявили они. Спортсмен был возмущен и заявил журналистам, что к нему придираются.

Именно тогда, на этой Олимпиаде было записано новое правило в прыжках с шестом: «В прыжке с шестом запрещается перехватывать шест то одной, то другой рукой».

Вот какие истории случаются на Олимпийских играх.

Вопросы учащимся:

- Можно ли этого спортсмена назвать настоящим спортсменом?
- Если нельзя, то почему?
- Какими качествами обладает настоящий спортсмен?
- Почему спортсмен не имел успеха на Олимпийских играх?

II. Основной блок. Упражнения на развитие ловкости в прыжках.

УПРАЖНЕНИЕ. Рыбаки и рыбки

Наверное, кто-то из ребят любит рыбную ловлю, а может быть кто-нибудь из вас бывал на рыбалке вместе с папой. Как здорово, когда рыба клюет. Так и хочется ее быстрее положить в корзину.

Давайте попробуем побывать на импровизированной рыбалке.

Учащиеся стоят друг напротив друга. Попеременно они играют роль рыбака и рыбки. У рыбака в руках платок. Учитель дает команду: «Ловись, рыбка, большая и маленькая». Учащиеся-«рыбки» начинают прыгать, учитель дает команду: «Клюет!» — ученик-рыбка должен максимально подпрыгнуть вверх, ученик-«рыбак» должен его поймать. Затем они меняются местами.

УПРАЖНЕНИЕ. Мираж в пустыне

Сейчас на какое-то небольшое время мы перенесемся в пустыню Сахара.

В пустыне путнику приходится очень тяжело, особенно, когда испытываешь жажду. Только кажется ты вышел к источнику воды, а оказывается тебе померещилось. Сейчас мы тоже будем продвигаться по пустыне в поисках воды.

Учащиеся выстраиваются друг за другом. Перед ними раскладываются спортивные обручи, которые лежат друг от друга на разных расстояниях.

Каждый ученик должен прыгнуть в каждое кольцо, независимо от расстояния между ними. Ученики выполняют задание друг за другом, задание считается выполненным успешно, если все сумели перепрыгнуть препятствие и попасть в обруч.

УПРАЖНЕНИЕ. Спелеологи

Слышали ли вы, ребята, о такой профессии, как спелеологи? Спелеологи — это люди, которые занимаются изучением пещер, наскальных изображений. Это очень интересная и нужная профессия, она раскрывает тайны прошлого, знакомит с неизведанным в истории.

Давайте представим себе, что мы — спелеологи. Нам нужно забраться в пещеру и выбраться на поверхность.

Учащиеся строятся друг за другом. Они идут вначале:

- по спортивному залу;
- поднимаются на скамейки и идут по ним;
- переходят на маленькие стульчики;
- затем переходят на большие стулья;
- залезают на стол;
- прыгают со стола;
- бегут по залу вдоль стены;
- подбегают к шведской стенке и залезают на нее по очереди;
- подбегают к мату и прыгают как можно дальше;
- тем же путем возвращаются обратно.

Во время выполнения задания учащиеся держаться за веревку, концы которой держит первый и последний человек в команде.

УПРАЖНЕНИЕ. Военные учения

Вы смотрите по телевизору передачи, в которых показывают военные учения. Много кинофильмов тоже рассказывают об этом.

Давайте проведем и мы импровизированные военные учения. Ученики выстраиваются друг за другом и выполняют следующие задания:

- пройти по залу с согнутыми в коленях ногами;
- пробежать по залу задом наперед;
- прыгнуть с разбегу на мат;
- проскакать 10 шагов с помощью скакалки;
- бросить мяч и попасть им в щит;
- нарисовать солдата на листе ватмана;

- проползти под столом;
- взобраться на стол;
- спрыгнуть со стола;
- собрать разбросанные цифры по порядку.

III. Подведение итогов занятия. Награждение участников эстафеты.

Организация тренинга с учащимися с ослабленным здоровьем

В тренинге участвуют дети, имеющие проблемы эмоционального характера, дискомфорт, связанный с результатами учебной деятельности и с собственным здоровьем.

ЗАНЯТИЕ 1

Цели занятия:

Создание эмоционального комфорта, доверительных отношений, принятие правил и условий работы в группе.

Упражнение. Знакомство

Ребята располагаются в круге, сидя на стульях. Ведущий предлагает познакомиться друг с другом и рассказать немного о себе. Когда все члены группы представились, он предлагает им выбрать себе имя на время занятий, записать его на карточку и прикрепить себе на грудь.

Затем ребята получают кусочки проволоки размером 15-20 см и делают себе из проволоки свою эмблему, которая станет их оберегом и талисманом на время участия в тренинге.

Упражнение. Маска

Учащиеся получают в руки платки. Под музыку они двигаются с платками по кругу. При этом платки ребята передают друг другу. Как только музыка заканчивается, ребята должны сесть на стул и передача платков прекращается.

Каждый ребенок прикладывает платок к лицу и завязывает его, оставляя открытыми только глаза. Ребята поворачиваются к сидящим рядом и «читают» по глазам, отвечая друг другу на вопрос: О чем тебе говорят мои глаза?

Упражнение. Танец

Учащиеся встают и берутся за руки с помощью платков. Под музыку они должны поднять руки с платками вверх, присесть, отвести руки за спину, подвигать плечами. Во время выполнения задания руки разрывать нельзя.

УПРАЖНЕНИЕ. Подарок

Учащиеся должны сложить платок, упаковать его, сделать надпись и подарить своему соседу слева. При этом нужно сделать так, чтобы человек, получающий подарок получил максимальное удовольствие от его вручения ему.

УПРАЖНЕНИЕ. ДЖИН

Участники тренинга получают воздушные шарики. Они должны их надуть. Затем ребята пишут записки, в которых описывают все то плохое, с чем им больше не хотелось бы в своей жизни встречаться.

УПРАЖНЕНИЕ. Мяч героя

Учащиеся становятся в круг и перебрасываются мячом. При этом, бросая мяч, они должны давать себе характеристику. Например, «я — герой» и т. д.

Заключительный этап первого занятия.

Учащиеся прощаются друг с другом и «выпускают джина» — отправляют шары на улицу.

ЗАНЯТИЕ 2

Цели занятия:

Формирование навыков совместной деятельности в группе, установление доверительных отношений, закрепление ощущения эмоционального комфорта.

УПРАЖНЕНИЕ. Добрый день

Ритуал приветствия. В самом начале ритуала приветствия ребята берутся за руки, протягивают руки в круг и мысленно, закрыв глаза, желают себе и другим удачи во всех делах.

Учащиеся рассказывают друг другу о том, что произошло со времени последнего занятия, какие изменения в лучшую или худшую сторону произошли в учении учащихся.

УПРАЖНЕНИЕ. Игра «Падение»

Ребята становятся в круг, и по очереди каждый из участников становится в центр круга. Его раскручивают, и за тем он падает на вытянутые руки всех участников группы. Каждый из участников рассказывает о том, что он испытывал во время падения.

УПРАЖНЕНИЕ. «История Бумажного мяча»

Ребята получают листы бумаги, фломастеры или краски (по желанию). В их задачу входит создание мяча из бумаги и придумывание его истории. Дети сами определяют, будут они создавать мяч каждый самостоятельно или в группе. После того, как мяч создан, ребята придумывают ему название, дают объяснение его внешнему оформлению.

УПРАЖНЕНИЕ. «Разминка»

Ребята берут в руки платки, кладут их на спинку стула, на платок кладут голову и закрывают глаза. В это время звучит негромкая, спокойная музыка. Учащиеся отдыхают. Спокойная музыка сменяется быстрой и ритмичной. Под эту музыку ребята должны разыграть пантомиму «Пробуждение». Ребята по кругу рассказывают о том, какие мысли их посещали во время спокойной музыки, и какие чувства и эмоции у них появились с включением быстрой и ритмичной музыки.

УПРАЖНЕНИЕ. «Радость»

Учащиеся получают листы бумаги, карандаши, фломастеры и краски. В их задачу входит рисование рисунка под названием «Радость». Каждый ученик выполняет задание так, как он это себе представляет. Во время рисования учащимися рисунка звучит музыка. В ходе рисования ведущий не дает никаких пояснений, он старается уходить от оценки выполнения учащимися поставленной задачи. После того, как ребята закончат рисование, рисунки вывешиваются. Ребята садятся в круг и в быстром темпе говорят о своем рисунке, начиная следующим образом: я нарисовал свою радость такой, потому, что...

УПРАЖНЕНИЕ. «Поцелуй»

Ребята получают воздушные шары. Они сидят на стульях. В быстром темпе они должны опустить шар к своим ногам, не выпуская из рук, прокатить его по ногам, крепко прижав к себе, по груди, лицу, голове, по спине и сзади передать его другому участнику. Затем точно также получить шарик обратно. Все шары опускаются на пол.

Затем ведущий дает первому участнику новый воздушный шар. Он прижимает шар к своему лицу, говорит добрые слова и пожелания всем участникам, касается шарика губами и передает следующему участнику.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3

Цели занятия:

Закрепление навыков совместной деятельности, развитие двигательной активности и самостоятельности.

Упражнение. Ритуал приветствия

Ребята встают, берутся за руки и поднимают руки вверх, «тянутся к солнцу, теплу, добру».

Затем они усаживаются на стулья и рассказывают о том, как прошла их рабочая неделя, чем они занимались, какие значимые события произошли в их жизни.

УПРАЖНЕНИЕ. «Встреча с бумажным мячом»

Ребята берут в руки свои бумажные мячи и демонстрируют свои чувства по поводу встречи с ним. Они должны выполнить с мячом как можно больше движений. Ребята могут покатать его по своим рукам, ногам, голове, шее, груди и т. д.

Упражнение. «Встреча со сказкой»

Ведущий предлагает игровую ситуацию «Встреча со сказкой». Он также предлагает варианты выбора сказки, ребята должны сами определить, какую сказку они будут разыгрывать, определяют роли, которые они будут исполнять.

На подготовку показа сказки отводится не очень большое количество времени. Показ сказки должен сопровождаться музыкальным оформлением. После показа сказки ребята делятся впечатлением, говорят о том, что им больше всего понравилось в показе.

Упражнение. «Гримеры»

Ребята получают комочки ваты и усаживаются перед воображаемым зеркалом.

Они должны снять воображаемый театральный грим: погладить себя комочком ваты по лицу, по голове, по плечам.

Затем упражнение выполняется по кругу. Каждый должен помочь сидящему участнику справа с помощью комочка ваты снять остатки грима как можно бережнее: провести комочком ваты по глазам, щекам, бровям, носу, рту, ушам.

Затем ребята делятся впечатлениями от упражнения.

Упражнение. «Ассоциации»

Ребята играют в мяч. Для этого они используют свои бумажные мячи. Упражнение выполняется по кругу. Бросая мяч, участник называет слово. Другой игрок, получивший мяч, называет в ответ свою ассоциацию на данное слово. Например, мороз — зима и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ. «Безмолвный диалог»

Участники тренинга разбиваются на пары, садятся напротив друг друга, получают листы бумаги (лист ватмана, разрезанный на четыре части), фломастеры и выполняют следующее задание: они ведут друг с другом диалог, не разговаривая, а лишь изображая вопросы и ответы на бумаге.

После выполнения задания ребята делятся впечатлением и обмениваются мнением по выполненному упражнению. Ритуал прощания.

Упражнение. «Сердечко»

Ребята получают маленькие сердечки, вырезанные из бумаги. Они пишут на них свои впечатления от занятия и пожелания на будущее. Сердечки размещаются в помещении на видном месте.

ЗАНЯТИЕ 4

Цели занятия;

Осознание и преодоление негативных эмоций и чувств, эмоциональных переживаний.

Ритуал приветствия. Обсуждение событий прошедшей недели.

УПРАЖНЕНИЕ. «МОИ ЧУВСТВА»

Упражнение выполняется по кругу. Первый участник берет за руку следующего и пытается по его руке определить, какие чувства он испытывает. Он называет те чувства, которые испытывает Человек. Участник, чувства которого называют, с этим утверждением либо соглашается, либо нет.

Упражнение. «Паровозик»

Участники становятся друг за другом. Они кладут руки друг другу на плечи. В задачу первого участника, который находится в голове паровозика, двигаться как можно резче, чтобы воображаемые вагоны разорвались между собой, задача всех остальных участников — удержаться любой ценой. При этом ни один участник не должен произносить ни одного звука.

Обсуждение упражнения участниками.

Упражнение. «Чистые окна»

Участники выполняют упражнение в паре. Они поворачиваются друг к другу и разыгрывают сценку мытья окна. При этом в их задачу входит угадывание движений друг друга и выполнение «мытья» воображаемого окна синхронно. Во время выполнения упражнения звучит музыка. Участники между собой не общаются. Затем они обмениваются мнением по выполняемому заданию и рассказывают о тех трудностях, с которыми они столкнулись, выполняя задание.

Упражнение. «Крепость»

Задание выполняется всей группой. Участники должны построить крепость из стаканчиков из-под йогурта. В их задачу входит соблюдение определенных требований к выполнению задания: ребята должны уложиться в отведенное время, не ссориться и не ругаться друг с другом и использовать в строительстве все имеющиеся в наличии стаканчики. Обмен мнением после построения крепости.

Упражнение. «Испорченный телефон»

Участники тренинга берут в руки воздушные шарики и имитируют с их помощью разговор по телефону. При этом они общаются друг с другом по желанию. Главное условие — один из партнеров говорит и задает вопросы, а другой должен сыграть роль человека, который ничего не слышит. Затем они меняются ролями.

После выполнения упражнения участники делятся впечатлениями о том, какие чувства и эмоции они испытывали, выполняя задание.

Упражнение. Дом под названием «школа»

Участники получают большой лист ватмана и рисуют совместно школу. Задание выполняется по цепочке. Пока первый участник рисует, (все остальные не должны видеть, что он рисует), участники обсуждают, что он может нарисовать. Задание выполняется всеми участниками группы. Законченный рисунок вывешивается в группе на видном месте.

Затем участники обсуждают, насколько трудно или легко было выполнять задание после кого-то другого.

Ритуал прощания. «Волшебная шкатулка»

В помещении стоит склеенная из бумаги огромная шкатулка. В конце занятия каждый участник подходит к ней и выбрасывает в нее все плохие мысли, чувства, негативные эмоции, накопившие в ходе занятия. Шкатулку, (по желанию ребят), можно спрятать за импровизированную ширму. После сброса негативных чувств и эмоций ребята покидают помещение.

ЗАНЯТИЕ 5

Цели занятия:

Принятие спектра эмоциональных переживаний, формирование положительных эмоций, осознание ребенком себя, своих возможностей.

Ритуал приветствия, обсуждение событий прожитой недели.

Упражнение. «Надежда»

Участники группы получают в руки маленькие свечи. Ведущий подходит к каждому и зажигает свечу. Ребята встают и соединяют руки со свечами, а затем медленно их разводят и садятся на свой стул. Затем они говорят начало следующей фразы, а затем продолжают ее: «с этим огоньком я связываю надежду на...».

Упражнение. «Прогулка в лес»

По помещению расставляются стулья, маленькие стульчики, стол и столик. Ребята отправляются на воображаемую прогулку. В ходе прогулки они должны преодолеть препятствия: перелезть через лежащий стул, взобраться без посторонней помощи на стол и т. д. Если кому-то очень трудно выполнять задание, ребята помогают друг другу.

Обсуждение собственных переживаний после выполнения упражнения.

Упражнение. «Лепка»

Участники группы берут пластилин и лепят те чувства и эмоции, которые переживают чаще всего: радость, грусть, Любовь, злость и т. д.

Затем все вместе они лепят гнев и придумывают сказку про появление гнева на земле.

Упражнение. «Болезнь»

Ребята в парах разыгрывают пантомиму «Болезнь». Один участник играет роль больного, он выглядит печальным, не улыбается. Второй участник должен помочь ему выздороветь. Для этого он должен любыми возможными средствами «больного» рассмешить, но при этом не дотрагиваться до него.

Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Упражнение. «Необитаемый остров»

Группе предлагается отправиться на необитаемый остров. Ни острове никто не живет и группа должна стать там первым человеческим племенем. Ребята распределяют роли, обязанности и проигрывают один день жизни на острове.

Затем группа обсуждает действия каждого на острове, и каждый высказывает свои впечатления об одном дне жизни на острове.

Упражнение. «Прощание»

Каждый участник группы получает воздушные шары по количеству участников. Все шары надуваются, и в каждый шарик вкладывается записочка для каждого члена группы. Если в группе 12 участников, то каждый получит 12 записочек и 12 шаров. Все участники обмениваются мнением об участии в занятиях группы.

Данное пособие может стать хорошим помощником в работе учителей начальных классов, физической культуры, учителей общеобразовательных предметов, которые работают с учащимися средних классов. Упражнения, предлагаемые в пособии, — это мастерская творчества учителя, психолога, социального педагога, классного руководителя, человека, который хочет уйти от рутины, организуя учебную деятельность учащихся.

Использование упражнений из данного пособия поможет разнообразить урок и внеурочную деятельность учащихся, будет хорошим стимулом творческого потенциала педагога.

