

«Рассмотрено на заседании МК УНК» Руководитель кафедры _____/Перфильева И.А./ Протокол № ____ от «__» _____ 200__ г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по НМР МОУ гимназии №1 г. Балашова _____/Ковязина С. В./ «__» _____ 200__ г.	«Утверждено» Директор МОУ гимназии №1 г. Балашова _____/Изгорев С. А./ Приказ № ____ от «__» _____ 200__ г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Филоненко Светланы Александровны
высшей квалификационной категории
по интегрированному курсу
«Основы здорового образа жизни»
1 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № ____ от
«__» _____ 2010 г.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для учащихся 1 «в» класса МОУ гимназии № 1, г. Балашова Саратовской области.

Программа разработана для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе, ориентированной на охрану и укрепление здоровья школьников, предназначена для учителей и воспитателей

Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

Цель курса: формирование потребности - мотивационных оснований гигиенического поведения, безопасной жизни и нравственно- психологического компонента здорового образа жизни.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия, привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс ОЗОЖ в 1 классе реализуется во время проведения часовой динамической паузы, которая проводится ежедневно с 10.00 до 11.00. Динамическая пауза проводится на свежем воздухе (при отсутствии осадков и сильных заморозков). Она включает в себя комплекс физических упражнений, подвижные игры, беседы по правилам безопасного поведения на улице, на дороге, на водоёме.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного художественно-эстетического, эколого-технологического сознания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность патриотизма — одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Предметные результаты освоения учебного курса

Учащиеся первого класса научатся:

Понимать, что занятия физическими упражнениями помогут укрепить здоровье.

Понимать важность соблюдения режима дня и личной гигиены.

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки.

Играть в подвижные игры.

Содержание тем учебного курса

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря.

Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Подвижные игры (Приложение 1).

«Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, “Пятнашки”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (Приложение 2).

Беседы, игровые занятия.

1. Дорога в школу и домой
2. Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах
3. Правила катания на велосипедах, самокатах, санках, коньках.
4. Особенности движения на улице в зимнее и весеннее время.
5. Что такое тормозной путь транспорта. От чего зависит тормозной путь транспорта?
6. Перекрёсток. Как его пересечь?
7. Осторожно, незнакомец!
8. Петарды и фейерверки не всегда приносят праздник.
9. Правила поведения во время движения в колонне.
10. Правила поведения в зимний период на открытом водоёме.
11. Ледоход.
12. Опасные растения и насекомые.
13. Огонь – друг и враг.

Подвижная игра «Кошки и мышки»

Лучшим местом для этой игры служит просторная площадь вблизи школы, на открытом воздухе. В дождливые и холодные дни детям предоставляется в полное распоряжение одна из комнат, просторная и свободная, по возможности, от мебели.

Участники этой игры, в количестве до 25 и больше, без различия пола, выдвигают одного из сверстников в роли мышки и других двух в роли кошек.

Остальные дети берут друг друга за руки и образуют незамкнутый круг, в одном месте которого два по соседству находящиеся участника опускают по одной из своих рук, образуя таким образом род открытых «ворот», при чем кошкам разрешается проникновение в круг исключительно через эти «ворота», мышке же, кроме того, еще через все прочие промежутки, образуемые между детьми.

Игра эта основана на том, что кошки стремятся во что бы то ни стало поймать мышку; лишь только это случилось, трое этих более всего активных участников берутся за руки и примыкают к остальным для образования того же круга, при чем им на смену выдвигаются новые мышка и кошки и т. д. до тех пор, пока все дети не побудут в этих ролях.

При этой игре детям предоставляется широкая возможность порезвиться и побегать на открытом воздухе, что для развития и укрепления их физических сил имеет громадное значение.

Подвижная игра «Пятнашки»

Игры в пятнашки происходят либо в просторной комнате, либо на воздухе, где дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более.

Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой.

Пойманный задерживается таким образом и превращается в «пятнашку» при этом его имя произносится во всеуслышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться. Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно перёдает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

Игру эту следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют живой интерес к ней и не почувствуют себя утомленными.

Игры в пятнашки основаны, главным образом, на движении; их можно однако разнообразить, вводя различные элементы, например метание мяча и тому подобное.

Возможны и вариации этой популярной игры, а именно:

Пятнашки с передачей

Дети собираются в каком-нибудь просторном месте, избирают среди участников так называемую «пятнашку» и бросаются бежать.

Пятнашка по-прежнему стремится поймать жертву, последняя — и в этом состоит отличие этой игры от предыдущей — в свою очередь спешит ответить первому пятнашке, бросающемуся быстро в бегство, тем же.

Ясно, что для того, чтобы цель была вполне достигнута, требуется большая ловкость от действующих лиц, старающихся превзойти в этом отношении друг друга.

В этой игре дети совершают целый ряд правильных физических упражнений, стараясь не попасть в число пятнашек, кроме того они изоощряются еще в ловкости, развивая в себе постепенно это качество, если оно им не было присуще раньше.

Пятнашки с мячом

Кроме бега, существенным элементом этой игры является метанье мячом. Дети по предыдущему распределяют между собой роли, при чем большинство обращается в бегство, а один из их среды, получивши прозвище пятнашки, снабжается еще мячом большей или меньшей величины.

В то время, как дети бегут по разным направлениям, пятнашка намечает себе жертву и старается во что бы то ни стало настигнуть ее, запятнав прикосновением мяча. Потерпевший меняется с ним ролью, и игра продолжается до тех пор, пока у детей хватит охоты и они не устанут и не потеряют интереса к начатой игре.

Подвижная игра «Зайчик»

Дети, в каком угодно количестве, до 30 и больше, захватывают с собой обыкновенный мяч, средней величины, и отправляются во двор или просторную комнату.

Дети, принимающие участие в игре, все, за исключением одного, устанавливаются кругом, обращая свои лица в центр круга. Руки свои они складывают за спиной, передавая таким образом друг другу мячик, который в данном случае и служит зайчиком.

Один из участников, расположившийся в самом кругу, стремится при передаче мячика из рук в руки захватить его, при чем он имеет право требовать от каждого участника, чтобы тот показал ему свои руки.

Лишь только он заметит у кого-нибудь мячик или кто-нибудь из детей по рассеянности уронит его, он подхватывает мячик и становится на место потерпевшего, а тот входит в круг, меняясь с ним ролями.

Находящийся в кругу называется «водящий»; лишь только он очутится спиной к тому из участников, который овладел мячом, ему представляется право коснуться им спины «водящего», т. е. запятнать его, при чем пятнать дозволяется лишь в спину, а не в какое-нибудь другое место.

Запятнанный подхватывает мяч и бросается вслед за тем, кто его запятнал; при большой ловкости он реваншируется, т. е. старается его также запятнать; при успехе они обмениваются ролями.

В том случае, если ему не удастся настигнуть противника, он вновь отправляется в середину круга и становится по-прежнему водящим.

В этой игре, кроме бега, важным элементом является метание мяча, — оба эти условия чрезвычайно полезны для детей, так как дают им возможность развить максимум своей мышечно-нервной энергии; при продолжительном беге и метании развиваются и крепнут мускулы, дыхательные движения становятся частыми и глубокими, грудная клетка развивается и кровообращение значительно улучшается.

Игру следует приостановить, лишь только станет заметно утомление.

Подвижная игра «Медведь»

Число играющих может быть как угодно велико, причем местом для игры служит также просторная классная комната или обширный двор или площадь, прилегающая к школе.

Участники игры по жребию выбирают из своей среды одного товарища, которому поручают роль медведя, и снабжают каждого жгутами, — последние нетрудно смастерить, свертывая соответственным образом носовые платки.

На одной из сторон пространства, отведенного для игры, устраивается или, вернее, ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой.

По данному сигналу, дети бросаются бегом из одного конца двора или классной комнаты в противоположный, причем медведь, не вооруженный жгутом, бросается на них, стараясь прикоснуться к одному из них рукой, т. е. запятнать его.

Запятнанный также становится медведем и уводится в берлогу. Игра продолжается в таком порядке до тех пор, пока медведей не станет больше, чем оставшихся участников игры.

По мере увеличения числа помощников медведя, все они выходят вместе с ним на добычу, устанавливаются в ряд, причем только находящиеся по краям имеют право ловить играющих. Основным элементом игры является бег.

Подвижная игра «Волк в кругу»

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате.

На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребью из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга.

Участвующие в игре дети врываются в круг и стараются выбежать из него, не будучи запятнаны волком, который норовит изо всех сил запятнать их.

Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта — не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее — бег.

Подвижная игра «Змейка»

Число детей доходит до 20 и больше. Игра происходит во дворе или в саду.

Участвующие выбирают из своей среды вожака, берутся за руки и бегут по извилистому направлению вслед за вожаком.

Во время бега двое из играющих высоко поднимают соединенные руки, предоставляя вожаку пробраться под ними, — благодаря этому в цепи образуется выемка.

Попавшему в эту выемку необходимо тотчас же обернуться для того, чтобы цепь получила прежний вид. Далее вожак пробирается через руки всех участвующих в игре, причем к цепи образуется ряд выемок, благодаря чему получается форма змейки.

Главный элемент игры — бег; если игра заинтересовывает детей, они ведут ее очень охотно, развивая при этом свои физические силы и максимум мышечно-нервной энергии.

Подвижная игра «Летучий мяч»

Дети собираются в каком угодно количестве в просторной комнате или в чистом дворе и запасаются мячом довольно большой величины.

Участвующие в игре группируются таким образом, что образуют род круга и лицами обращаются к центру его.

Расстояние между поместившимися в вышеуказанном порядке детьми равняется приблизительно двум шагам. По данному сигналу дети начинают перебрасывать от одного к другому мяч, по разным, однако, направлениям, причем один из участвующих, находящийся внутри круга, изо всех сил старается перехватить мяч, чтобы дать ему добраться до цели, т. е. до того товарища, в чью сторону он был направлен.

Перехватив мяч, он овладевает им и немедленно становится на место того из участвующих, который в последний раз так неудачно бросил мяч.

Главным элементом игры является метание мяча, — упражнение чрезвычайно полезное для детей, так как оно развивает и укрепляет мускулы верхних конечностей.

Для правильного ведения этой игры требуется соблюдение некоторых правил. Так, участвующие должны все время сохранять раз захваченные места.

В то время, как один из участвующих бросает мяч по направлению к одному из товарищей, находящийся в центре круга не должен приближаться к нему больше, чем на 3—4 шага.

В том случае, когда играющий так неловко бросил мяч, что последний не попал в руки того, кому он предназначался, а пролетел над его головой, он наказывается тем, что меняется местами с находящимся в центре круга.

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно — один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей — один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.

Путаница

Весёлая игра для компании любого возраста.

Описание игры

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

Правила игры

Дети встают в круг и берутся за руки.

Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга.

Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

Золотые ворота

Эта игра - предшественница многих популярных забав.

Описание игры

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

Правила игры

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики».

Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

Дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается.

Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами»

"Карлики" и "великаны"

Описание игры

Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные.

А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики».

Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры.

Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

Правила игры

Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны.

Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные.

А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные.

Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики».

Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры.

Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие.

Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

Комплекс физических упражнений

Общеразвивающие упражнения

1. Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.

Текст. Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх – хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.

2. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.

Текст. Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

3. Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

Текст. Снова дальше мы идем,
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз- два, раз- два –
Позади уже вода.

4. Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»).

Текст. День и ночь бегу, бегу,
Отдохнуть бы – не могу!
Если мне остановиться,
Может море испариться.

5. Ходьба с подниманием рук.

Текст. Мы шагаем и шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

6. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Текст. Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.

7. Бег на носках.

Текст. Впереди из – за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.

8. Прыжки на двух ногах.

Текст. Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке, непоседы – ребятишки.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага – руки в стороны и вниз.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени. (Касаться ладоней).
3. Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставленной вперед ноги.
4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
5. Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу хлопок сзади внизу, под левую – впереди сверху.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Гимнастические упражнения

1. Силачи.
 - Ходьба друг за другом, свободно размахивая руками.
 - Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе.
 - Ходьба.
 - Непродолжительный бег.
 - Ходьба и перестроение в круг для выполнения общеразвивающих упражнений.
2. «Покажем, какие мы сильные».
 - И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак, смотреть прямо.
 - руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз;
 - с напряжением, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки (10-12 раз);
3. «Тук-тук»
 - И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-3-наклониться вперед, со словами «тук-тук» постучать правым кулаком о левый;
 - 4-выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться- вдох;
 - При повторении левым кулачком постучать о правый (4-6 раз);
4. И.п. – лечь на живот, ноги вместе прямые, руки согнуты;
 - 1-2-поднять руки вверх- в стороны; поднять ноги, прогнуться- вдох;
 - 3-4-возвращаемся в исходное положение-выдох (8 раз)
5. Успокаивающая ходьба.
 - Ходьба на месте.
 - Ходьба «змейкой» со сменой направления.

Комплекс утренней гимнастики.

1. Разминка.
 - Ходьба и ее разновидности (с высоким подниманием коленей, руки на поясе; ходьба в полуприседе, руки в стороны; ходьба с поочередными наклонами туловища в сторону, руки в стороны).
 - Бег.
2. Упражнения.
 - 1) -«Посчитаем пальчики».
 - 2) -«Покачаем руками».
 - И.п. – ноги на ширине плеч параллельно, руки внизу, отведены назад.

1-4- раскачивание рук вперед-назад, поднимая их все выше и выше (5-6раз)

3)-«Погреемся».

И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху.

1-со словами «раз» поворот туловища влево, руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать).

2-повернуться прямо, руки в стороны- вдох (3 раза в каждую сторону).

4) «Присядем пониже»

И.п.- о.с., руки в стороны.

1-2-со словом «присели» присесть, руками обхватить колени, голову наклонить вперед.

3-4-выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться - вдох (4-5 раз).

5) «Стройные березки».

И.п.- о.с.

1-2- подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них.

3-4- опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз (3-4 раза).

6) «Веселый мячик».

И.п.- о.с., руки на поясе.

На 8 счетов прыжки на месте, легко на носках.

На 8 счетов – ходьба на месте.

3.Заключительная часть.

-Ходьба на месте.

-Упражнение на внимание.

Хлопок-смена направления.

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений:

1. Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад – делаем вдох.
2. Свели руки перед грудью и опустили вниз – выдох.
3. Наклонили туловище вперед, влево, вправо – делаем выдох.
4. Выпрямляем или прогибаем туловище назад – вдох.
5. Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди – выдох.
6. Опустили ногу, отвели назад, выпрямили из приседа – делаем вдох.

Упражнения для исправления нарушений осанки.

1.При плоской спине.

-наклоны назад, прогнувшись из положения стоя на коленях;

-лежа на животе, закатив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»);
тоже поочередно правой, левой ногой;

-стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, пытаться оттянуть назад –
вверх; тоже другой ногой;

-мост из положения лежа;

-висы прогнувшись на гимнастической стенке;

-смешанные висы прогнувшись.

2.При увеличенном грудном изгибе.

-стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад, прогибаясь, достать руками
пятки;

-стоя на коленях наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги; то же
в левую сторону;

-лежа на животе прогнувшись кружение вытянутыми в стороны руками.

Нестандартная разминка (комплексы общеразвивающих упражнений)

Три поросенка

Ходьба

Учитель: Жили-были три поросенка: Ниф-Ниф, Нуф-Нуф и Наф-Наф. Жили они весело, беззаботно, ни о чем не думая.

(Ребята выполняют подскоки, прыжки, приставные шаги, затем снова переходят на ходьбу).

У – А в это время волк давно наблюдал за поросятами, прятался за деревьями и кустарниками. (Ходьба в полном приседе).

У – Голодный, злой волк рыскал по лесу в поисках пищи и выжидал момента, чтобы съесть поросят.

(Дети передвигаются по кругу широкими прыжками с ноги на ногу, изображая волка, затем останавливаются и встают в круг лицом).

У – А поросята всё резвились на полянке и никого не боялись.

Дети: Мы веселые ребята, наше имя – поросята. Любим бегать и играть – Никому нас не догнать!

(И.п. – руки вперед. Поочередное отведение рук в стороны с поворотом туловища – “поросята дразнят волка”. Выполнить 8–10 раз).

– Приседаем, приседаем, свои ножки разминаем. (Приседания, руки вперед – 6–8 раз).

– Нам не страшен серый волк. (Повороты головы – 6–8 раз).

У – Пришла осень. Стали поросята домик себе строить. Построил себе Ниф-Ниф домик из соломы и стал в нем жить. (Упражнение “Дровосек”. Выполнить 6–8 раз).

У – Прибежал волк к домику Ниф-Нифа и стал дуть на дом. (Дыхательное упражнение “У кого длиннее выдох” (2–3 раза).

У – Закачался домик и развалился. А Нуф-Нуф сделал себе домик из веток и прутьев. Побежал Ниф-Ниф к домику брата и спрятался у него.

(Бег на месте, высоко поднимая колени (10–15 сек.).

У – Стал волк дуть на домик Нуф-Нуфа. Закачался домик из стороны в сторону.

(Руки вверх соединить “домиком”. Выполнить наклоны в стороны – покачивания (по 6 раз в каждую сторону).

У – Побежали поросята к старшему брату – Наф-Нафу, который выстроил себе крепкий дом из камней. (Бег на месте с захлестыванием голени назад (10–15 сек.).

У – Полез волк через трубу и прямо в кипящий котел угодил и убежал из леса навсегда.

(Бег по кругу – 1 круг).

У – А поросята стали спокойно разгуливать по лесу, не боясь никого.

(Спокойная ходьба)

Репка

Учитель: – Жили-были дед да баба. Дед был старенький... (Ходьба на внешней стороне стопы).

У – ...бабка старенькая... (Ходьба в полном приседе).

У – Внучка у них была стройная, красивая. (Ходьба на носках, руки вверх, вытянуться).

У – С ними жила собачка Жучка – веселая, игривая. (Бег приставными шагами правым и левым боком).

У – Еще была у них мышка шустрая, юркая... (Бег на носках, руки сложены на груди как “лапки”)

У – ...и, конечно же, кошка Мурка – гибкая и грациозная. (Ходьба с высоким подниманием коленей).

У – Посадил дед репку. (И.п. – о.с.1 – наклон вниз, коснуться пола;2 – и.п. Выполнить 6–8 раз).

У – Выросла репка большая-пребольшая. (И.п. – о.с.1–2 – руки через стороны вверх; 3 – присесть, руками взяться за колени;4 – и.п.Выполнить 6 раз).

У – Стал дед тянуть репку. – Тянет-потянет – вытянуть не может. (И.п. – широкая стойка.– Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза).

У – Позвал дед бабку: “Где ты, бабка? – Иди, помогай мне!” (Повороты головы 6–8 раз). Бабка спину размяла и пошла деду помогать. (Наклоны в стороны, руки на пояс – по 6 раз в каждую сторону).

У – Тянут-потянут – вытянуть не могут. (Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза).

У – Позвала бабка внучку, а та в это время зарядкой занималась. (Выполнять пружинистые наклоны к ногам – 10–15 раз).
– Тянут-потянут – вытянуть не могут. (Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза).

У – Позвала внучка Жучку. (Повороты вправо – влево).

У – Тянут-потянут – вытянуть не могут. (Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза).

У – Позвала Жучка кошку. (И.п. – то же. Упражнение “Кошка”: прогнуться в пояснице вниз – вверх).

У – Тянут-потянут – вытянуть не могут. (Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза).

У – Позвала кошка мышку. Стали они репку качать-раскачивать. Тянут-потянут – вытянули репку!

У – Взвалили репку на плечо и понесли в дом. (Ходьба).

Снежная Королева

Ходьба.

Учитель. Зимой ребята играют во дворе, лепят снежки, катаются на санках. Брат с сестрой Кай и Герда тоже играют с ребятами во дворе. Любимые игры у детей – салки, “догонялки”. (Бег в разных направлениях за ведущим).

У – Зимой падают красивые, пушистые снежинки. (Руки вверх, присесть, руки вниз. Движения плавные. Выполнить 6–8 раз).

У – Вдруг налетел сильный ветер, закачались деревья. (И.п. – руки вверх. Наклоны в стороны. Выполнить 6–8 раз).

У – Поднялся ураган, завьюжила метель, началась снежная буря. Побежали ребята домой. (Бег).

У – А одна льдинка попала Каю прямо в глаз. Наклонился он, чтобы вытряхнуть из глаза острую льдинку. (Наклоны вперед, руками коснуться пола – 8–10 раз).

У – Тут промчалась Снежная Королева на санях, запряженных белоснежной лошастью. Подхватила Снежная Королева Кая и растворилась в небесах. (Бег шагами галопа).

У – Отправилась Герда на поиски брата. Шла она по лесу, по огромным сугробам. (Ходьба с высоким подниманием коленей (10–20 сек.).

У – Холодно Герде в лесу. Стала она греть руки... (Руки развести в стороны, обнять себя за плечи. Выполнить 6–8 раз).

У – Потом попала Герда к разбойникам. Встретила Герду совушка на пороге. (Повороты головы в стороны – по 6–8 раз в каждую сторону).

У – У маленькой разбойницы жил олень. (И.п. – руки вверх скрестно над головой. Поднимать ноги поочередно вверх – 8–10 раз).

У – Попросила разбойница Герду наколоть дров... (Упражнение “Дровосек” – 8–10 раз).

У – ...а потом разжечь костер. (Присесть, руки вытянуть вперед “греем руки возле костра”, выпрямиться. Выполнить 8–10 раз)

.У – Дала маленькая разбойница Герде быстрого оленя, чтобы тот отвез ее в царство Снежной Королевы. (И.п. – руки вверх скрестно над головой. Бег).

У – Примчал ее олень к замку Снежной Королевы. Зашла Герда и увидела Кая, который сидел на полу и играл льдинками. (8–10 пружинистых наклонов вперед).

У – Обняла она Кая, и растаяло его ледяное сердце. Растаял замок Снежной Королевы, наступила весна, и выглянуло солнышко. (Руки вверх(тянем к солнышку), ногу назад на носок, прогнуться. Выполнить 6–8 раз).

У – Вернулись дети домой к своей бабушке. (Ходьба).

Дюймовочка

Ходьба в обход по залу. Дети слушают учителя.

Учитель: – Жила-была женщина, у которой не было детей. Пошла она к колдунье. Та дала ей волшебное зернышко и велела посадить его в землю. Посадила она зернышко в землю, и к утру вырос в горшке прекрасный цветок.

Присесть, встать, руки вверх, медленно потянуться – 6–8 раз.

У – Утром увидела женщина, что в цветке сидит маленькая девочка, которую она назвала Дюймовочкой. Посадила она ее на листик, налила в блюдце воды. И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед – 8–10 раз. У – Целый день девочка каталась на лодочке – лепестке розы – и качалась на качелях из бусинок. – И.п. – лежа на спине, обняв колени. Перекаты в группировке – 6–8 раз.

У – Увидела красивую девочку Жаба из пруда. – Прыжки в упоре присев.

У – Решила она женить своего сына на Дюймовочке. А сынок целый день ловил комаров на пруду. – И.п. – сед согнув ноги скрестно, руки в стороны.

1 – поднять руки вверх, сделать хлопок над головой; 2 – и.п. Выполнить 6–8 раз.

У – Ночью Жаба украла с окошка скорлупку, где спала девочка, и отнесла на листик посредине пруда. Мимо проплывали Рыбки, которые захотели помочь Дюймовочке, но не смогли перекусить толстый стебель.

И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову, плечи и ноги вверх, удерживая это положение в течение 2–3 сек. Повторить 4–6 раз.

У – Позвали Рыбки Рака, который помог освободить девочку, и поплыла кувшинка по течению. – Передвижение в упоре лежа сзади ногами вперед (“рак”).

У – Мимо пролетал Жук. Подхватил он девочку и полетел, а потом опустил в траву.

Бег со звуком “ж-ж-ж-ж”, руки в стороны – 1 круг.

У – Все лето Дюймовочка жила под листиком, спала в гамаке из паутины. Но пришла осень, полетели первые снежинки, подул холодный ветер. Шла девочка по лесу и дрожала от холода. – Ходьба в обход по залу.

У – Приютила Дюймовочку Полевая Мышь. И.п. – стоя на коленях, руки скрестно. Сесть на бедра справа и слева без помощи рук. Выполнить по 2 раза в каждую сторону. У – Захотела Мышь выдать Дюймовочку замуж за Крота. Вышла Дюймовочка последний раз попрощаться с солнышком и увидела Ласточку. Взяла Ласточка Дюймовочку с собой в жаркие страны. – И.п. – руки в стороны. Соединить их сверху, как крылья, – 8–10 раз. У – Прилетели они в теплые края. Посадила Ласточка Дюймовочку на самый красивый цветок. И тут прилетело много красивых мальчиков и девочек с крылышками, а один из них – Принц – сделал ей предложение руки и сердца. И.п. – руки на пояс. Сделать шаг вперед, опуститься на колено, встать. Выполнить 4–6 раз каждой ногой. У – Целый день Дюймовочка играла с мальчиками и девочками в разные игры. И мы сейчас будем с вами играть. Ходьба в обход по залу с заданием. По команде “Великаны!” – ходьба широким шагом, по команде “Тномики!” – маленькими шагами – 1 круг.

Золотой ключик

Ходьба в обход по залу. Дети слушают рассказ учителя.

Учитель. Выстругал Папа Карло из бревна человечка и назвал его Буратино. Отправил Папа Карло Буратино в школу с красивой азбукой. Услышал Буратино веселую музыку, забыл про школу и побежал в другую сторону. – Бег по залу – 1 круг.

У – Увидел Буратино, как веселые куклы зазывают людей в кукольный театр на представление. – И.п. – руки на пояс. Сделать круг правой рукой вперед с поворотом туловища вправо. То же влево левой рукой. Повторить 4 раза.

У – Сел Буратино в первый ряд и, пока ждал представления, начал ноги разминать.

И.п. – сед. Поочередное сгибание и разгибание ног – 6–8 раз.

У – Зрители стали аплодировать, чтобы спектакль скорее начался.

И.п. – сед, руки в стороны. Делать хлопки над головой, сохраняя спину прямой, – 6–8 раз.

У – Вышли куклы на сцену и стали танцевать. – И.п. – руки в стороны, пальцы разведены. Повороты туловища с приседанием. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

У – Злой Карабас-Барабас обижал кукол, и они убежали от него. – Бег по залу – 1 круг. У – Прибежали куклы к домику Мальвины, стали чай пить, а потом Мальвина стала учить Буратино писать буквы. Но Буратино писать не умел и обмакнул нос в чернильницу.

И.п. – руки за спину, пальцы в “замок”. Наклоны вниз, руки вверх. Выполнить 6–8 раз.

У – Мальвина рассердилась и отвела Буратино в чулан, а пауку приказала стеречь его.

И.п. – упор лежа сзади, согнув ноги. Передвижение в упоре (“паучок”). Выполнять поочередно по 4 шага вперед и назад.

У – Буратино сбежал от Мальвины и прибежал к пруду, где жили лягушки и черепаха Тортилла. – И.п – упор присев. Прыжки в полном приседе с опорой на руки (“лягушка”) – 1 круг.

У – Черепаха отдала Буратино Золотой ключик, и он вернулся к Папе Карло.

Ходьба в обход по залу.

Гуси-Лебеди

Учитель. Жили-были брат с сестрой – Аленушка и Иванушка. Уехали однажды их родители в город и велели Аленушке за братцем присматривать. – Ходьба в обход по залу.

У – Усадила Аленушка братца в траву, а сама побежала с подружками играть.

И.п. – сед, руки на пояс. Повороты головы вправо и влево, спина прямая – 6–8 раз.

У – Прилетели Гуси-Лебеди, схватили Иванушку и унесли далеко-далеко.

Бег по кругу с подниманием рук в стороны – “взмахи крыльев”.

У — Прибежала Аленушка, а братца нет. Отправилась она искать его по белу свету.

Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

У – Видит Аленушка – яблонька стоит с яблоками наливными. Спросила Аленушка дорогу у яблони. А яблоня в ответ попросила снять урожай.

И.п. – руки на пояс. Потянуться одной рукой вверх, подняться на носки, затем другой рукой (“снимаем урожай”). Выполнить 6–8 раз каждой рукой.

У – Пошла Аленушка дальше, видит – Печка стоит. Спросила Аленушка дорогу у Печки, а та попросила в ответ пироги вынуть.

Присесть, руки вытянуть вперед. Повороты кистей рук – 6–8 раз в каждую сторону.

У – Идет Аленушка дальше, видит – Речка бежит, журчит. – Бег по залу – 1 круг.

У – Побежала Аленушка по мостику на другой бережок.

И.п. – лежа на спине. Поднять таз вверх, удерживая в течение 5 сек. Выполнить 6–8 раз.

У – Пришла Аленушка к избушке Бабы-яги, видит – Иванушка на качелях качается.

И.п. – лежа на спине, обхватив колени. Перекаты в группировке – 6–8 раз.

У – Схватила Аленушка братца и побежала.

Бег на месте с высоким подниманием бедра (10 сек.).

У – На пути – Речка. Взмолилась Аленушка: “Спрячь нас скорее, Реченька!”

И.п. – лежа на животе. Имитация движений рук и ног при плавании брассом – 6–8 раз.

У – Побежали ребята дальше, а Гуси снова догоняют. На пути яблонька стоит. Стала ее просить Аленушка: “Спрячь нас скорее!” Накрыла их яблоня своими ветками.

И.п. – руки вверх. Наклоны вперед – 6–8 раз. У – Бегут они дальше, а Гуси догоняют...

– Бег на месте с захлестыванием голени назад (10 сек.). У – ...а на пути Печка. Просит ее Аленушка: “Спрячь нас скорее!”

И.п. – сед согнув ноги скрестно, руки за голову. Наклоны вперед до касания локтями пола – 6–8 раз.

У – Сунулись было Гуси-Лебеди в печку, да чуть не сгорели. Развернулись они и полетели восвояси. Тут ребята уже пешком пошли.

Ходьба в обход по залу с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

У – А тут и дом рядом. Побежали Аленушка с Иванушкой еще быстрее.

Бег по залу – 1 круг.

Красная Шапочка

Учитель. Жила-была девочка. Подарила мама ей на день рождения красный берет, и стали все вокруг звать ее Красной Шапочкой. Велела ей как-то мама сходить к бабушке и отнести гостинцы. – Ходьба в обход по залу.

У – А в лесу жил Серый Волк. Увидел он Красную Шапочку и побежал за ней.

Бег по залу широкими шагами – 1 круг.

У – Пришла Красная Шапочка на полянку и присела отдохнуть.

Повороты головы в положении сидя, руки на пояс.

У – Тут налетели комары. Стала Красная Шапочка от них отмахиваться.

И.п. – сед. Хлопки руками спереди, сзади, сверху.

У – “Эх, – подумала Красная Шапочка, – был бы у меня велосипед – как бы я быстро добралась до бабушкиного дома!” – И.п. – лежа на спине. Упражнение “Велосипед”.

То же в упоре лежа сзади на предплечьях.

У – Встала Красная Шапочка и пошла дальше. Идет – грибы, ягоды собирает.

Ходьба в полном приседе.

У – Увидела Красная Шапочка лесорубов и подошла к ним поздороваться.

Упражнение “Дровосек”.

У – Идет она дальше. Встретила рыбаков, которые несли большую рыбину. Подошла и с ними поздороваться.

И.п. – лежа на животе, руками взяться за носки. Упражнение “Рыбка”.

У – Покачалась Красная Шапочка на качелях в лесу. – Перекаты в группировке – 6–8 раз.

У – Тут она вспомнила про бабушку и побежала бегом. – Бег по залу – 1 круг.

У – А Волк уже бабушку съел и Красную Шапочку поджидает, разминается.

И.п. – лежа на полу. Сесть (можно с помощью рук), лечь. Выполнить 8–10 раз.

У – Накинулся Волк на Красную Шапочку, а девочка стала громко кричать. Услышали крики проходившие мимо лесорубы, зарубили Волка и освободили бабушку и Красную Шапочку. – Ходьба в обход по залу.

Маша и Медведь

Посередине зала стоит корзина с массажными мячиками – по количеству учащихся.

Учитель. Отправилась девочка Маша в лес с подружками по грибы и ягоды.

Ходьба в обход по залу.

У – Идут – грибы, ягоды собирают. – Ходьба с наклонами (“собираем грибы”).

У – Побежала Маша за красивой бабочкой и заблудилась. – Бег по залу – 1 круг.

У – Стала она оглядываться. – Повороты головы, стоя на месте.

У – Шел по лесу Медведь. – Ходьба на внешней стороне стопы на месте – вокруг себя.

– У Взял он Машу к себе. Стала девочка у Медведя жить. Прибралась у него, постирала, приготовила обед. – Три пружинистых наклона вперед – (“стираем белье”). Стоя в наклоне, махи руками вправо – влево (“полощем белье”). У – Собрался как-то Медведь в деревню, и уговорила его Маша, чтобы он гостинцы бабушке с дедушкой занес. – Подойти к корзине, взять мячик.

У – Замесила Маша тесто. – Катаем массажный мячик по ладони, перекадываем мячик из одной руки в другую.

У – Настряпала пирожков да остужать стала.

И.п. – руки в стороны. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.

У – Залезла Маша в короб, пока Медведь в лесу гулял.

Поочередно поднимать ноги вверх к груди, присесть (“залезаем в короб”).

У – Идет Медведь по лесу, устал. Сел на пенек, а Маша ему из короба: “Не садись на пенек, не ешь пирожок –неси бабушке, неси дедушке!”

Сесть на пол, встать. Повторить 6–8 раз.

У – Устал Медведь, лег отдохнуть. –

И.п. – лежa на спине.1 – поднять прямые ноги вверх;2 – вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз.

У – Пошел Медведь дальше. – Ходьба по залу – на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, на четвереньках – 1 круг. У – А Маша из короба выглядывает. – Ходьба на носках, подбородок высоко поднят – полкруга.

У – Увидела Маша родную деревню, выскочила из короба и побежала.

Бег по залу – 1 круг.

У – Убежала она от Медведя и пошла навстречу бабушке и дедушке.

Ходьба в обход по залу.

Подвижные игры

1.Раз, два, три, четыре, пять- все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже: руки за спину положим,

Голову поднимем выше и легко-легко подышим.
А потом поднимем ножки и побегаем немножко.
Пошагаем, потанцуем, в воздухе мечту нарисуем,
А потом присядем и тихонько сядем.

2. Начинаем физзарядку, выполняем по порядку:
Вправо, влево повернемся - раз- два, раз – два,
А потом к полу нагнемся – раз- два, раз-два.
Влево, вправо наклоняемся и друг другу улыбаемся.
Вместе весело шагаем - раз-два, раз-два.
Дружно прыгать начинаем – раз-два, раз-два.
Ровно дышим, глубоко, ноги ставим широко.
А потом подпрыгнем – хлопнем,
Повторим разок, другой.
И в конце физкультминутки
Мы подвигаем ногой.
Дружно все присядем и тихонько сядем.