**Тема опыта: «Укрепление здоровья и повышение уровня двигательной активности младших школьников через использование нестандартных форм работы на уроках физической культуры»**

**Автор опыта: Кислякова Людмила Николаевна**, учитель физической культуры ГБОУ НАО «СШ №5»

# Раздел I.

# Информация об опыте.

***Условия возникновения, становления опыта***

Опыт формировался в условиях работы ГБОУ НАО «СШ №5» на уровне начального общего образования. Образовательная организация находится в микрорайоне Качгорт, на удалении от центральной части города.

В микрорайоне достаточно много семей, относящихся к категориям «Группы риска», малообеспеченных, нетрудоустроенных граждан среди работоспособного населения, а также многодетных семей.

Основной отток благополучных жителей идет в центральную часть города Нарьян-Мара по программе «Переселение из аварийного и ветхого жилья». Среди учащихся школы есть несовершеннолетние, проживающие в других микрорайонах города. На территории поселка Качгорт расположен один досуговый центр «ОГОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества «Норд», в котором учащиеся занимаются различными видами спорта.

ФГОС НОО, так же как и Государственная программа развития образования на период 2013-2020 годы, предполагает всемерную поддержку здоровья детей, оказание всесторонней помощи в их физическом развитии [12].

Педагогический коллектив школы, в том числе и автор опыта, на протяжении всех лет её существования систематически и целенаправленно работают над формированием у учащихся культуры здоровья и потребности к занятиям физической культурой, обеспечивая здоровьесберегающую среду для обучения всех учащихся, в том числе и учеников начального звена.

Для современных младших школьников свойственна малая физическая подвижность, они проводят много времени у компьютерных гаджетов, часто не соблюдают режим дня, что приводит к развитию таких нарушений здоровья как снижение остроты зрения, сколиоз, плоскостопие, гастрит, ожирение.

Опрос, проведенный среди учащихся, показал, что 72% учащихся не понимают важности сохранения своего здоровья, им кажется, что они хорошо себя чувствуют и не нуждаются в дополнительных занятиях физкультурой. Данные медицинских работников подтвердили тенденцию ухудшения общего здоровья детей в связи с тем, что большая часть из них ведет малоподвижный образ жизни. По сравнению с предыдущим годом возросло количество простудных заболеваний на 12%, заболеваний, связанных с нарушениями опорно-двигательной системы - на 17%, увеличилось число детей, страдающих плоскостопием до 28% от общего числа учащихся.

В ходе анкетирования родителей «Физическое воспитание в семье» было выявлено, что 100% родителей признают важность спорта и физкультурных занятий для гармоничного развития ребёнка. 45% опрошенных родителей занимаются спортом. Спортивное оборудование имеют дома 5% семей. Делают зарядку и соблюдают режим дня в выходные дни 15%. На вопрос «Чем занят ребёнок в выходные дни?» родители ответили следующим образом: 25% - подвижные и спортивные игры, 30% - телевизор, настольные и компьютерные игры – 45%. (**Приложение 1**)

Педагог пришёл к выводу о необходимости применения здоровьесберегающих технологий. При этом автор считает необходимым внедрение в образовательный процесс нестандартных форм, которые обеспечат интерес к предмету и соответственно улучшат физическое здоровье учащихся и будут способствовать повышению уровня двигательной активности.

***Актуальность опыта.*** Необходимость поддержания здоровья человека является актуальной проблемой современности. По данным НИИ гигиены детей и подростков более 43% детей имеют хронические заболевания, 63% – нарушение осанки, 22% – реакцию на гипертоническую болезнь, 18% детей – повышенное давление, и эти данные ежегодно растут. Специально проведенные исследования свидетельствуют о том, что 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья, у 45% детей ухудшилось зрение, что в совокупности приводит до 80% ограничения в выборе профессии.

Приобщение детей в школе к физической культуре – одна из социально-педагогических проблем. В школе, кроме физической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать учащимся особенности своего организма, научить методам закаливания, двигательной подготовки. Здоровье и учеба учащихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье ученика, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы ученики успешно адаптировались к условиям обучения в школе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Существенное ухудшение здоровья школьников зависит от ряда причин. Это, в первую очередь, несоблюдение санитарно-гигиенических требований в организации образовательного пространства, неправильное питание школьников и отсутствие у обучающихся элементарных навыков по здоровьесбережению. Негативно отражается на здоровье школьников возросший объем и усложненный характер учебной нагрузки. Напрямую зависит здоровье наших детей и от базовых признаков утомляемости:

- фактора закрытых помещений и ограниченных пространств;

- телесно-мышечной гиподинамии;

- закрепленных статистических состояний;

- потока абстрактной сигнальной информации на фоне бедной образной среды;

- информационно-психогенных факторов;

- обедненной сенсорными стимулами среды;

- воздействия жестких форм излучения [9].

Следовательно, школа должна стать «территорией здоровья», а не местом, отнимающим здоровье у наших детей. Для этого нельзя ни на минуту забывать о том, что самые важные периоды интенсивного развития школьника и становление его индивидуального здоровья на протяжении многих лет связаны с местом его активной деятельности, а именно со школой.

Поэтому создаваемая взрослыми здоровьесберегающая образовательная среда должна предоставлять реальную возможность каждому ученику совершенствоваться и физически и духовно, а также получить полноценное образование, адекватное его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам. Немаловажную роль играют здоровьесберегающие технологии, которые учителя успешно внедряют в учебный процесс.

Задача учебного предмета «Физическая культура» - формирование навыков ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Полностью и качественно решить три основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную только за счёт трех уроков физической культуры возможно, но кроме этого автор опыта совместно с другими педагогами школы использует резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно-спортивную работу. Осуществляется это также вместе с педагогами учреждений дополнительного образования.

Урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, видна динамика ухудшения здоровья детей. Сегодня здоровых детей в каждом классе – единицы, поэтому необходимо применение особых педагогических технологий на уроках физической культуры.

Актуальность опыта обуславливается решением данных проблем и **противоречий.** С одной стороны, учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, снижение интереса к урокам физической культуры, с другой – высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников (возрождение ГТО); с одной стороны, наличие разнообразных нетрадиционных форм в практике учителя, с другой – отсутствие системы их применения на уроках физической культуры.

Потребность поддержания интереса детей к занятиям физической культурой обуславливает роль поиска новых, нестандартных средств форм работы

***Ведущей педагогической идеей опыта*** выступает создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, повышения уровня двигательной активности, воспитание у них потребности в здоровом образе жизни на основе использования нестандартных форм работы.

Длительность работы над опытом:

*1 этап: подготовительно-ознакомительный (2014 г.);*

в рамках первого этапа работы над опытом была выявлена проблема недостаточной заинтересованности учащихся в деятельности на занятиях по физической культуре, препятствующая формированию у них надежных установок на соблюдение основ здорового образа жизни, повышения уровня двигательной активности; в связи с этим была изучена новая технология, заключающаяся в использовании нестандартных форм работы;

*2 этап: основной (практический) (2015-2016 гг.)*

в рамках второго этапа работы над опытом планомерно внедрялись нестандартные формы работы, игровой метод, нестандартные задания с использованием нестандартного оборудования и пр.

*3 этап: итоговый (аналитический) (2017 г.)*

в рамках третьего этапа работы над опытом были проведены диагностические мероприятия, обобщены полученные сведения, выявлена эффективность предлагаемых мероприятий.

***Диапазон опыта*** заключается в комплексной системе уроков и внеурочных мероприятий, которую могут использовать педагоги физической культуры, работающие с детьми в начальном звене школы.

***Теоретическая база опыта***

В опыте использованы идеи Т.С. Казаковцевой, Т.Л. Косолаповой[7]. Они считают, что основная функция здоровья заключается в обеспечении достаточного уровня жизнедеятельности человека, проявляясь в его биологической и социальной активности в различные возрастные периоды жизни.

Ученые В.Ф. Лахтман, Н.К. Смирнов[11] считают, что кроме стремления защитить школьников от воздействия негативных факторов образовательного процесса, необходимо последовательно и планомерно обучать их ведению здорового образа жизни, воспитывать у них культуру здоровья. Причем делать это не в традиционных формах проведения большинства уроков, а в режиме активных методов обучения, с использованием игр, тренингов, анализа реальных жизненных ситуаций.

***Использование нестандартных форм работы*** актуализировалось еще в 1990-е гг., что привело к возникновению новых эффективных вариантов программ физического воспитания школьников.

Современные научно-методические представления об альтернативных занятиях по физкультуре основываются на научных исследованиях и опыте практических работников. Обоснованы определенные подходы к структуре, содержанию, типам занятий, определены критерии оценки их эффективности.

Если физическая культура – это часть системы физкультурно-оздоровительного комплекса, основная ее форма – физкультурные занятия.

Однако постоянное использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.

Выход из этой ситуации – использование вариативных и нетрадиционных физкультурных занятий в учебном процессе. В отличие от традиционного подхода (где главная функция педагога – непосредственная организация деятельности детей, передача им своего опыта), личностно ориентированная модель отводит педагогу иную роль, заключающуюся в организации такой образовательной среды, которая обеспечит возможность реализации индивидуальных интересов, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребенком своего личного опыта. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

Организация таких занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и воспитателя. Результатом обучения и воспитания детей являются новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблемы, стоящие перед педагогом. Но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования.

Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное.

Итак, какие же варианты проведения физкультурных занятий можно использовать:

1. *Урок – экскурсия.*

Под руководством учителя ребята совершают прогулки на лыжах или пешем порядке в ближайший лес. Там изучают растительный и животный мир своего края, делают фотографии, зарисовки. После урока оформляют материал, вывешивают для ознакомления других ребят.

1. *Урок – викторина.*

Как правило, на уроке проводится викторина по различным вопросам, связанным по тематике с видами спорта, здоровым образом жизни, олимпийским движением.

1. *Урок – демонстрация достижений.*

Это заключительный урок темы. После изучения любой из тем ребята демонстрируют отработанные навыки. Это различные упражнения по каждой из тем.

1. *Интегрированные уроки.*

Данные уроки проводятся с учителями начальных классов. Это серия уроков в рамках целой темы «Здоровый образ жизни». 60% урочного времени отводится творчеству учащихся.

1. *Урок – соревнование.*

Это уроки с включением разных видов соревнований.

Могут быть включены: командные игры – пионербол; элементы занятий по легкой атлетике – прыжки в длину, высоту, бег на различные дистанции; проведение «Веселых стартов», лыжных гонок и др.

1. *Урок – игра.*

Проводятся не только спортивные игры, но и народные подвижные игры.

1. *Урок – праздник.*

Это может быть урок на темы: «Зимний праздник – Новый год», «Великая масленица», «День защитника Отечества», «День победы» и др.

1. *Урок здоровья.*

Предлагаются различные оздоровительные упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики, гимнастические комплексы и игры. Практические аспекты здорового образа жизни. Методики профилактики травматизма, близорукости, нарушений осанки. Лечебная физкультура.

1. *Урок – путешествие.*

Путешествие по различным странам и континентам, городам и селам. Объединяются одной их тем: «Зимние олимпийские игры», «Летние олимпийские игры», «Родина видов спорта», «Спортсмены одной страны» и др.

1. *Урок – сказка.*

Занятие проводится в виде сказочного представления. В них могут принять участие родители, педагоги. Такие занятия могут сопровождаться музыкой, художественным оформлением.

***Использование нестандартного спортивного оборудования*** в школе позволяет создать необходимые условия для реализации индивидуального, дифференцированного подхода в обучении, повысить уровень познавательной активности учащихся, обеспечить комфортные условия для всестороннего развития личности, сформировать потребность в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Нестандартное спортивное оборудование удобно и легко применяется на уроках, прививает интерес и любовь к занятию, снимает психологический барьер у детей. Дети бережнее относится к инвентарю, повышается плотность урока, улучшается качество обучения. Применение нестандартного инвентаря и оборудования позволило эффективнее использовать соревновательный метод физического воспитания, найти пути решения проблемы развивающего обучения на уроках и внеклассных занятиях, использовать вариативный способ поточного дублирования и организации деятельности школьников при групповом выполнении общеразвивающих упражнений.

В.Е. Вишнев[5] отмечает, что применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры необходимо реализовывать на основе следующих рекомендаций:

- нестандартное оборудование должно быть практичным, удобным и легко применяемым в использовании;

- нестандартное оборудование должно соответствовать гигиеническим требованиям;

- при изготовлении нестандартного оборудования целесообразно привлекать учащихся;

- на уроке необходимо разумное сочетание в использовании стандартного и нестандартного оборудования;

- перед использованием нестандартного оборудования на уроках физкультуры его необходимо испытать;

- нестандартное оборудование должно соответствовать правилам техники безопасности;

- выбирать нестандартное оборудование для уроков физической культуры с учетом физической подготовленности и индивидуальных возможностей учащихся;

- обязательно проверять исправность нестандартного оборудования в начале и в конце урока;

- использование нестандартного оборудования в школе позволяет создать необходимые условия для реализации дифференцированного подхода.

***Новизна опыта*** заключается в использовании комплексного подхода к проведению нестандартных форм работы по физической культуре с детьми младшего школьного возраста, основанного на сочетании нестандартных упражнений с нестандартным оборудованием и игровым методом.

**Раздел II. *Технология опыта***

***Цель опыта:*** укрепление здоровья и повышение уровня двигательной активности младших школьников на основе использования нестандартных форм работы.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие ***задачи:***

1. Использовать нестандартные уроки по физической культуре.
2. Использовать нестандартное спортивное оборудование во время занятий по физической культуре.
3. Привлекать игровой метод для решения методических задач во время занятий по физической культуре.
4. Определить перспективы дальнейшей работы.

Рабочие программы приведены в соответствие с требованиями ФГОС второго поколения. Изменено содержание уроков физической культуры в начальном звене (уроки стали содержать элементы здоровьесбережения). 40% уроков проводится на свежем воздухе на спортивных площадках школы. В зимнее время на уроках школьники катаются на лыжах. При проведении уроков физкультуры используются два спортивных зала школы. Используемые физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие учащихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Занятия по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке закаливают и укрепляют организм учащихся. Гимнастический зал используется для развития гибкости, координации, равновесия, как на уроках гимнастики, так и по другим видам учебной программы.

***Описание содержания образования и средств достижения цели***

Характеристика нестандартных уроков по физической культуре в начальной школе схематично представлена на рисунке 1.

**Рис. 1. Характеристика нестандартных уроков**

**по физической культуре в начальной школе**

Отличительные особенности нестандартных уроков по физической культуре в начальной школе систематизированы в схеме на рисунке 2.

**Рис. 2. Отличительные особенности нестандартных уроков**

**по физической культуре в начальной школе**

Ценность реализации нестандартных уроков по физической культуре в начальной школе схематизирована на рисунке 3.

**Рис. 3. Ценность реализации нестандартных уроков**

**по физической культуре в начальной школе**

Нестандартные уроки в начальных классах – одно из важных средств обучения. Они формируют у младших школьников устойчивый интерес к учению, снимают напряжение, помогают формировать навыки учебной деятельности, оказывают положительное эмоциональное воздействие на детей, благодаря чему дети охотнее занимаются на уроках.

Импровизированные учебные занятия, необычные по замыслу, организации, методике проведения, нравятся учащимся больше, чем традиционные со строгой структурой и установленным режимом работы.

***Алгоритм осуществления педагогических действий.*** Алгоритм подготовки и проведения нестандартного урока по физической культуре в начальной школе представлен схематично на рис. 4.

**Рис. 4. Алгоритм подготовки и проведения нестандартного урока**

**по физической культуре в начальной школе**

Деятельность по организации физического развития и физической подготовленности учащихся, сохранения и укрепления их здоровья, воспитания у них потребности в здоровом образе жизни на основе использования нестандартных форм работы проводятся автором опыта по следующим основным ***направлениям:***

*1. Применение физических упражнений общеразвивающей направленности в образовательном процессе.*

Для реализации данного направления составляется и предлагается домашние задание. Ученикам пропагандируется активный образ жизни и ежедневные самостоятельные занятия в зависимости от возраста, возможностей и исходя из интересов учащихся (лыжные, кроссовые, велосипедные прогулки, спортивные игры, секции и т.д.). На каждом уроке физкультуры присутствует оздоровительная и профилактическая направленность: профилактика плоскостопия, нарушения осанки и комплексы упражнений для развития физических качеств, элементы гимнастики для реализации двигательного режима учащихся. В практику работы учителей внедрены комплексы физкультминуток.

*2. Особое внимание уделяется игровым технологиям.* Игровая деятельность используется на уроках и во внеклассной работе (спортивные игры, весёлые старты, эстафеты, военно-патриотические игры «Зарница» и др.).

В качестве примера рассмотрим проведение урока-игры на тему «путешествие в страну Спортландию» (см. **Приложение 2**).

Цель урока: использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

Для проведения урока всех учащихся распределяют на две команды.

В рамках первого тура игры проводится спортивная разминка, содержащая вопросы, касающиеся истории спорта.

Далее в рамках основной части урока-игры реализуются три эстафеты: «Футболисты», «Скачки в горшках», «Пронеси мяч», а также творческий конкурс «Эмоциональный спортсмен».

Во втором туре проводятся эстафеты «Пакетбол», «Пловцы», «Рапиристы», «Многоборцы», «Стрельба из лука».

В ходе окончания занятия подводятся итоги, и награждается команда-победитель.

*3. Использование инновационных форм и средств оздоровительной физической культуры.*

В ходе внедрения инновационных форм и средств оздоровительной физической культуры стало традицией проведение малых олимпийских игр, веселых стартов, спортивных игр по снайперу и пионерболу, военно-патриотических спортивных мероприятий. Учащиеся сами под контролем учителя следят за динамикой роста своих физических показателей. Упражнения подобраны с учётом их разнообразного воздействия на организм, в том числе с целью укрепления основных мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирования спортивной культуры личности; комплексного развития физических качеств; оздоровительной физической подготовки; профилактики вредных привычек; обучения основам здорового образа жизни; привлечения к активным занятиям физическими упражнениями.

Нетрадиционной и интересной формой оздоровительной физической культуры выступает использование танцевальных движений и иных элементов танцев.

В качестве примера использования танцевальных элементов на занятиях по физической культуре рассмотрим сценарий урока-сказки «Путешествие с Бабой Ягой» (см. **Приложение 3**).

Задачами урока являлись:

1) развивать физические качества;

2)разучить комплекс простейших танцевальных упражнений;

3) формировать музыкально-двигательные умения и навыки с помощью нетрадиционных видов гимнастики;

4) развивать творческие способности, чувство ритма, музыкальность, пластичность, культуру движений, правильную осанку;

5) развивать память, внимание, кругозор;

6) прививать интерес к литературе.

После приветствия учитель «вводит» детей в игровую ситуацию, а далее проводит комплекс общеразвивающих упражнений с дыхательными упражнениями, сопровождаемых историей о Бабе Яге.

В качестве основной части урока с детьми реализуется танцевально-ритмическая композиция из следующих упражнений: «Зарядка для рук», «Солнышко», «Шаг – точка», «Кик», «Два шага – точка», «Два шага – кик», «Дорожка», «Петрушка».

Затем с детьми проводятся подвижные игры: «Гномы и обезьянки», «Танцевальный калейдоскоп».

В заключение педагог подводит итоги занятия, дети прощаются с Бабой Ягой.

*4. Соблюдение двигательного режима учащихся в учебное и внеурочное время*

Ученик должен испытывать от результатов своего труда только радость, получать чувство внутреннего удовлетворения. Правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием для воспитания в детях уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроя, необходимого для достижения успеха.

Соблюдение индивидуального подхода на уроках тесно связано с методикой проведения занятий.

*5. Физическое воспитание в системе дополнительного образования в школе*

Одним из главных направлений воспитательной работы является воспитание культуры здорового образа жизни школьников: обеспечение их грамотности в вопросах здоровья, формировании мотивации на ведение здорового образа жизни и воспитание ответственности за собственное здоровье. Для этого проводятся малые Олимпийские игры, легкоатлетические кроссы, лыжные гонки, спортивные праздники, «Веселые старты» для детей и педагогов, соревнования на первенство школы по различным видам спорта, зимние и летние соревнования.

*6. Реализация частных технологий.*

На уроках применяется дифференцированный подход, в частности, индивидуальное и личностно-ориентированное обучение, которое предусматривает диагностику личностного роста, стимулирует ученика к психологическому, физическому и социально-нравственному развитию, создаёт условия для самоутверждения. Обобщаемая педагогическая деятельность направлена на обучение каждого на уровне его возможностей и способностей. Применение технологии группового обучения обеспечивает общение между учениками, сотрудничество и взаимопомощь. Эта технология чаще всего используется на уроках гимнастики и спортивных игр, во внеклассных мероприятиях.

В профессиональной деятельностью реализуются следующие частные технологии:

- оценка состояния здоровья, физического развития и подготовленности, физкультурно-спортивной активности и удовлетворенности занятиями;

- использование нестандартных уроков, уроков-игр, уроков-соревнований, круговой тренировки (**Приложение 2, 3, 4**).

На занятиях большое внимание уделяется следующим аспектам:

- двигательный режим ученика;

- формирование правильной осанки;

- оказание первой доврачебной помощи;

- основы здорового образа жизни;

- подвижные игры с дидактической направленностью;

- развитие морально-волевых качеств, дружбы, товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки;

В педагогической деятельности применяются следующие методы:

- игровой метод;

- словесный метод (рассказ);

- метод демонстрации (показ).

Эти методы и приёмы способствуют быстрому и правильному усвоению учебного материала.

Так же используются следующие методы проверки и оценки уроков:

- опроса;

- сдачи контрольных нормативов;

- метод исправления ошибок;

На уроках выявляются обучающихся, желающих активно заниматься спортом.

Им оказывается помощь в определении с видом спорта и организация посещения секций, автор принимает участие к подготовке их к районным соревнованиям. Учитываются индивидуальные способности и возможности детей, состояние здоровья. Для тех, кто по состоянию здоровья не может выполнять максимальные нагрузки, постоянно контролируется нагрузка и состояние.

Приведем пример игр-эстафет с элементами гимнастики и акробатики круговой тренировки (см. **Приложение 4**).

Примерами эстафет с элементами гимнастики и акробатики могут служить: «Пролезь через мост», «Повтори за мной», «Придумай упражнение», «Кувырок через обруч», «Силачи», «Переправа», «Эстафета с гимнастическими скамейками», «Кувырки с мячом в руках», «Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне», «Кувырки в парах», «Переправа над пропастью».

Пример круговой тренировки:

а) первый учащийся пробегает по гимнастическому бревну;

б) проходит в упоре на руках по жердям на параллельных брусьях (брусья опущены вниз до предела);

в) пройти “гусиным шагом” по гимнастической скамейке;

г) передвижение в висе на руках по гимнастической стенке (имеется в виду, что на стене находится не одна, а 6-12 гимнастических лесенок, физически слабым учащимся разрешается задание выполнять с помощью ног);

д) передвижение на животе по гимнастической скамейке, проталкивая себя руками.

Остальные учащиеся выполняют те же задания, следуя с интервалом 2-4 м, один за другим.

*7. Учет совместимости образовательного процесса по физической культуре в школе с учреждениями дополнительного образования по физической культуре и спорту*

Реализуется тесное сотрудничество с педагогами дополнительного образования спортивной направленности, что позволяет повышать свой профессиональный уровень, даёт возможность более продуктивно определить и скорректировать спортивное будущее ученика.

*8. Организация и участие в спортивных состязаниях*

Ежегодно проводятся школьные спортивные соревнования по игре снайпер, пионерболу, эстафеты и кроссы, викторины по физкультуре и др.

Школьные команды участвуют и занимают призовые места в спартакиаде среди команд летних оздоровительных лагерей, организованных при школе.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых (см. **Приложение 5, 6**).

*9. Совместные детско-родительские физкультурно-оздоровительные мероприятия*

В школе организовано сотрудничество с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей. Это проведение родительских собраний, на которых классные руководители знакомят родителей с уровнем физического состояния их детей, пропагандируют здоровый образ жизни, информируют о спортивных секциях, о соревнованиях.

Грамотная и целесообразная организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школы, направленная на оздоровление школьников, приобщение их к занятиям спортом и ЗОЖ, возможна только в условиях совместной работы всех направлений, которые были реализованы.

Примером внеклассного занятия по физической культуре может послужить занятия на тему «Зов джунглей» (см. **Приложение 5**).

Задачами мероприятия выступают:

1) укрепление опорно-двигательного аппарата;

2) развитие двигательной координации и выносливости;

3) создание оптимальных условий для развития эмоциональной сферы ребенка;

4) воспитание чувства товарищества и взаимоподдержки;

5) привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Мероприятие проходит в виде конкурсов. Всего проводится двенадцать конкурсов: «Загадки», «Болото», «Обезьянки», «Крокодилы», «Пантомима», «Лягушки», «Прыгуны», «Мяч», «Маскировка», «Охота», «Занимательные вопросы», «Угадай меня».

Внеклассное мероприятие заканчивается награждением победившей команды.

Еще одним примером может быть внеклассное мероприятие на тему «Путешествие в страну спорта и здоровья» (см. **Приложение 6**).

Задачами мероприятия выступают:

1) закрепление навыков выполнения спортивных и циклических упражнений;

2) воспитание таких качеств как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям;

3) обучение детей самоконтролю, контролю и оценки действий партнера;

4) укрепление здоровья, повышение двигательной активности.

После приветствия и краткого инструктажа педагог проводит с детьми разминку – «Веснушки». Затем организуется ходьба под музыку М.Н. Протасова «Веселые шаги».

Далее проводится построение и выполнение комплекса ритмической гимнастики с мячом (муз. В. Викторов – Е. Туманов «Все спортом занимаются»).

Затем проводятся подвижные игры: «Белые медведи, «Совушка», «Попади в цель».

Занятие заканчивается награждением победителей и рефлексией.

**Раздел III. Результативность опыта**

Результативность опыта определялась путем мониторинга, реализованного посредством тестирования, наблюдения за деятельностью учащихся, оценки овладения ими программным материалом. Мониторинг физической подготовленности учащихся представлен в таблицах 1-2.

***Таблица 1***

**Мониторинг физической подготовленности учащихся**

**(мальчики**)

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный год** | **Виды испытаний** |
| **30 м** | **1000 м** | **Прыжок в длину** **с места** | **Подтягивание на высокой перекладине** |
| ***Уровень физической подготовки*** |
| ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** |
| 2015 весна | 23% | 42% | 35% | 20% | 38% | 42% | 32% | 40% | 28% | 17% | 33% | 50% |
| 2016 весна | 27% | 54% | 29% | 31% | 39% | 30% | 30% | 53% | 17% | 19% | 40% | 41% |
| 2016 осень | 31% | 48% | 31% | 39% | 41% | 20% | 41% | 44% | 15% | 19% | 43% | 38% |
| 2017 весна | 38% | 50% | 12% | 45% | 30% | 25% | 49% | 37% | 14% | 21% | 39% | 40% |
| 2017 осень | 39% | 51% | 10% | 43% | 38% | 19% | 53% | 30% | 12% | 26% | 40% | 34% |

***Таблица 2***

**Мониторинг физической подготовленности учащихся**

**(девочки)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный год** | **Виды испытаний** |
| **30 м** | **1000 м** | **Прыжок в длину****с места** | **Подтягивание на низкой перекладине** |
| **Уровень физической подготовки.** |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2015 весна | 21% | 36% | 43% | 14% | 50% | 36% | 19% | 53% | 28% | 29% | 29% | 42% |
| 2016 весна | 43% | 43% | 14% | 28% | 57% | 15% | 28% | 57% | 14% | 36% | 36% | 28% |
| 2016 осень | 28% | 36% | 36% | 14% | 43% | 43% | 21% | 50% | 28% | 29% | 36% | 45% |
| 2017 весна | 50% | 14% | 36% | 28% | 50% | 21% | 36% | 50% | 14% | 36% | 50% | 14% |
| 2017 осень | 31% | 41% | 28% | 15% | 64% | 21% | 20% | 59% | 21% | 28% | 40% | 32% |

Анализ проведенных измерений показал положительную динамику в физическом развитии и физической подготовленности обучающихся: по результатам осеннего и весеннего мониторингов за 3 года количество обучающихся с высоким уровнем физической подготовленности увеличилось в среднем на 2-4%:

В результате выполнения спланированной программы действий, на основании мониторинга можно констатировать следующее: созданы условия, необходимые для качественного образования обучающихся, достижения уровня государственного образовательного стандарта по физической культуре. Учащиеся показывают стабильные результаты по предмету.

Кроме того, успеваемость и качество обучения учащихся в период с 2015 по 2017 гг., представленные в таблице 3, доказывают проявление интереса у младших школьников к занятиям физической культуры. На уроки, где используются нестандартные формы работы, дети идут с удовольствием и работают с полной отдачей, демонстрируя свои лучшие спортивные качества.

***Таблица 3***

**Динамика успеваемости и качества обучения учащихся в период**

**с 2014 по 2017 гг.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Данные по успеваемости** | **Данные по качеству обучения** |
| 2014-2015 гг. | 100% | 98% |
| 2015-2016 гг. | 100% | 99% |
| 2016-2017 гг. | 100% | 99% |

Как видно из данных мониторинга, которые были представлены в таблицах 1-3, физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся, принявших участие в реализации опыта, возросли. Также в ходе реализации опыта удалось достичь роста успеваемости среди обучающихся и качества их обучения. В связи с этим можно считать, что эффективность опыта использования нетрадиционных форм занятий по физической культуре может быть доказана.

**Библиографический список**

1. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе / Л.А. Архипова. – Тюмень: ТГУ, 2013. – 264 с.
2. Величко Е.Н. Физическая культура младших школьников как педагогическая проблема / Е.Н. Величко, В.А. Востриков // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 8. – С. 10–12.
3. Верхорубова О.В. Формирование культуры здоровья у школьников в процессе физического воспитания / О.В. Верхорубова // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 7. – С. 81–84.
4. Виленская Т.Е. Учет принципа приоритета личности ребенка в физическом воспитании младших школьников / Т.Е. Виленская // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 2–6.
5. Вишнев В.Е. Нестандартное оборудование / В.Е. Вишнев // Физическая культура. – 2012. – № 4 – С. 16–19.
6. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 178 с.
7. Казаковцева Т.С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми: учебно-методическое пособие / Т.С. Казаковцева. – Киров: ВГГУ, 2009. – 227 с.
8. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 253 с.
9. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 128 с.
10. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы / В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение», 2014. – 192 с.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
12. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/902169994
13. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 335 с.
14. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://base.garant.ru/70291362/
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329 [Электронный ресурс]– Режим доступа: http://www.consultant.ru/law/hotdocs/3376.html/
16. Феоктистова В. К здоровью через движение. Рекомендации. Развивающие игры. Комплексы упражнений / В. Феоктистова, Л. Плиева. – М.: Учитель, 2010. – 156 с.
17. Физическая культура. 1-4 классы : рабочие программы по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2013. – 164 с.

**Приложение 1**

**Анкета для учащихся**

**Мой урок физкультуры**

Дорогой друг!

Пожалуйста, ответь на несколько вопросов данной анкеты, которую мы проводим с целью выяснения удовлетворенности уроками физической культуры.

Результаты анкеты после обработки помогут нам сделать выводы о качестве преподавания предмета и о необходимости включения данного метода в учебный план в дальнейшем.

1. В каком классе вы учитесь?

2. Сколько вам лет?

3. Какова ваша успеваемость по предмету «физкультура» за этот год?

4. Регулярно ли посещаете уроки физкультуры?

а) Да

б) Нет

в) Освобожден от физкультуры

5. Ваше отношение к урокам физкультуры?

Оцените по 5-балльной шкале свои уроки физкультуры.

6. Проводятся ли подвижные игры во время перемены, во внеурочное время?

а) да

б) нет

7. Вы в каких секциях занимаетесь, сколько раз в неделю?

8. Вам нравится, когда у вас отменяют урок физкультуры?

а) Да

б) Нет

в) Другое:

9. Вы хотели бы, что бы каждый день проводили уроки физической культуры?

а) Да

б) Нет

в) Другое:

10. С какой целью вы посещаете уроки физкультуры?

Выберите 3 варианта ответа:

а) достичь физического совершенства;

б) развить свои физические качества;

в) стать здоровым;

г) найти друзей, товарищей;

д) отдохнуть, развлечься;

е) развить в себе чувство прекрасного;

ё) воспитать морально-волевые качества;

ж) сформировать потребность в регулярных занятиях.

**Приложение 2**

***Урок-игра «Путешествие в страну Спортландию»***

**Оформление:**

Стенд “Герои Олимпиады”

Детские рисунки на спортивную тему.

**Ход игры**

В игре принимают участие 2 команды. Вопросы и задания предлагаются им по очереди. На обслуживание вопроса дается 1 минута. За каждый правильный ответ команда получает жетон. Команда, набравшая наибольшее количество жетонов, чествуется, как чемпион Олимпийской игры. Болельщик, заработавший правильный ответом жетон, вправе передать его той команде, за которую болеет.

В нашей игре два перерыва: демонстрация домашних заданий.

Добрый день, дорогие ребята!

Приглашаем вас сегодня в удивительную веселую страну “Спортландию”. И пусть наши сегодняшние участники еще не олимпийские чемпионы, но кто знает, может мы скоро увидим их имена в большом списке олимпийцев 2014 года в г. Сочи.

Встречаем участников соревнования. Под звуки песни “Богатырская наша сила” входят команды.

Итак, к нам прибыли самые сильные, самые находчивые и дружные команды.

**Команды:**

Клянемся быть честными,

К победе стремиться,

Рекордов высоких клянемся добиться!”

**I тур – Спортивная разминка.**

1. Столица первых Олимпийских игр.*(Афины.)*
2. Кто такой голкипер? *(Вратарь.)*
3. Спортивный инвентарь, прославивший Пита Сампраса.(Ракетка.)
4. В этой игре “дед” проходит под номером “90”.*(Лото.)*
5. Единственный чемпион мира по шахматам, который сохранил это звание до конца жизни.*(Алехин.)*
6. Какую игру когда-то придумали японцы, воткнув в яблоко гусиные перья? *(Бадминтон.)*
7. Спортивный комментатор, автор знаменитого “Го-о-ол” и фразы “Такой хоккей нам не нужен”. *(Николай Озеров.)*
8. За это спортивное общество выступал Михалковский дядя Степа. *(Динамо.)*
9. Великий боксер Мухаммед Али побеждал под девизом “Порхать как бабочка, а жалить как….*(Оса.)*
10. Звание, которого удостаиваются раз в четыре года некоторые спортсмены. *(Чемпион Олимпийских игр.)*
11. Игра, в которой конь может съесть слона. *(Шахматы.)*
12. Геометрическая фигура, расположенная в центре футбольного поля. *(Круг.)*
13. Сколько человек составляют футбольную команду? *(Одиннадцать, считая вратаря.)*
14. Как в народе называют Олимпийский футбольный клуб “Манчестер Юнайтед”? *(Красные дьяволы.)*
15. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы? *(Реал.)*

А сейчас**“Спортивная реклама”.**

Представители обеих команд выступают с подготовленной заранее рекламой спортивной атрибутики.

Олимпийские игры – самые значительные. Каждые четыре года они собирают лучших спортсменов планеты, где они, соревнуясь, устанавливают мировые рекорды, прославляют себя и страну! Олимпийским девизом стали слова, которыми и называется наш следующий тур: “Быстрее! Выше! Сильнее!”

* Эстафета **“Футболисты”.**

По сигналу капитан каждой команды начинает ведение мяча, огибая кегли то справа, то слева. Итак, до конца дистанции. Назад возвращается бегом, встает в конец команды и передает мяч второму игроку через “Тоннель”.

* Эстафета **“Скачки в горшках”.**

Командам выдается по детскому горшку. Сев на горшок, нужно “доскакать” до флажка и таким же образом повернуться обратно. Побеждает та команда, игроки которой выполнят задание первыми.

* Эстафета **“Пронеси мяч”.**

Игроки встают попарно друг за другом. Мяч, находящийся между спиной первого и грудью ворог игрока, нужно пронести до определенного места и обратно, потом передать второй паре и т.д.

Творческий конкурс:**“Эмоциональный спортсмен”.**

Ведущий выкладывает на стол 6 карточек. На одной стороне каждой карточки написана цифра от 1 до 6. На другой стороне написано то, что предстоит изобразить представителям команд. Команды по очереди кидают кубик и вытаскивают карточки с соответствующим номером. Так происходит три раза.

Карточки:

**1**– “Гневный спортсмен”

**2** – “Сонный спортсмен”

**3**– “Грустный спортсмен”

**4** – “”Веселый спортсмен”

**5** – “Удивительный спортсмен”

**6** – “Испуганный спортсмен”

Продолжаем **II тур.**

* Эстафета:**“Пакетбол”.**

В игре принимают участие два спортсмена. Игроки располагаются по разные стороны от сетки, натянутой на уровне пояса участников соревнования. Судья на вышке (на стуле) располагается сбоку от сетки, как в волейболе. Спортивный снаряд – легкий целлофановый пакет.

Судья делает выбрасывание снаряда точно над сеткой с максимально возможной высоты, а играющий старается переудить его на половину площадки соперника. Касаться снаряда чем бы то ни было запрещается. Если снаряд коснется пола или кого-то из игроков, он считается голом, забитым коснувшегося. Допускается перетасовка снаряда на своей стороне площадки (Естественно, без касаний). Игра ведется до 5–15 очков, либо вводится ограничение 3–5 минут (по согласованию).

* Эстафета**“Пловцы”.**

Игрокам предлагаются ласты. В ластах, перепрыгивая из обруча в обруч, нужно “доплыть” до “буйков” и вернуться обратно. Снять ласты, обуть кроссовки и встать в конец команды.

* Эстафета **“Рапиристы”.**

В 2 круга отстоящих один от другого на 30 см., кладут по спичечной коробке. Двое играющих с прутьями (рапирами) в руках встают с разных сторон от кругов. Задача игроков – выбить рапирой спичечный коробок из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбить его атаки, охраняя коробок в собственном (ближнем) круге.

* Эстафета **“Многоборцы”.**

Игроки должны во время соревнования:

1. Не слезая со стула собрать 10 различных предметов, разложенных в радиусе 1 м от стула;

а) Пронести на руке 3 спичечные коробки, поставленные ребром одна на другую;

б) Пролезть в обруч, держа в руках, ракетку, на который лежит теннисный мяч.

В) Эстафета **“Стрельба из лука”.**

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком – обыкновенный огородный лук. Ведро ставится на расстоянии двух метров. У финишной прямой раскладываются луковицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковицу в ведро. Команда зарабатывает столько очков, сколько луковиц окажется в ее ведре.

**Команды:**

“Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать!”

Ведущий благодарит команды за участие в соревнованиях. Жюри подводит итоги. Далее проводятся награждение команд – чемпионов под звуки песни “Команда молодости нашей”.

**Приложение 3**

**Урок-сказка «Путешествие с Бабой Ягой»**

**Задачи урока:**

1) развивать физические качества;

2) разучить комплекс простейших танцевальных упражнений;

3) формировать музыкально-двигательные умения и навыки с помощью нетрадиционных видов гимнастики;

4) развивать творческие способности, чувство ритма, музыкальность, пластичность, культуру движений, правильную осанку;

5) развивать память, внимание, кругозор;

6) прививать интерес к литературе.

***Инвентарь:*** костюм Бабы-Яги (юбка, парик, метла); коробка; тряпичная кукла, изображающая маленькую Бабу Ягу; 8 карточек с названиями упражнений; 25  картонных колпачков на резинке; 4 стойки; шляпа для Стража порядка; «домик» из пенопласта; 2 коробки по 25 штук «весёлых» и «грустных» «человечков»; двусторонний скотч; аудиозаписи со средствами их воспроизведения.

**1. Подготовительная часть.**

1. У ч и т е л ь. (в костюме Бабы Яги). Вот вы где? А я вас искала! Узнали меня? Да, это моё любимое средство передвижения. Пришла я к вам за помощью. В городе объявили праздник. Но пропускают на него только тех, кто умеет танцевать, а моя дочка — маленькая Баба Яга —этого не умеет. Но ей очень хочется попасть на праздник! Может, вы ей поможете? Вот спасибо! Чтобы поскорее добраться до леса и сообщить дочке хорошую новость, я использую свои колдовские чары. Вам на них смотреть нельзя. Закройте глаза! Колдуй баба, колдуй дед, колдуй серенький медведь!

2. У ч и т е л ь. Здравствуйте, ребята! Я узнал(а), что к вам Баба Яга прилетала. Что она хотела? Как же мы её научим? Может быть, ответ в этой коробке? Пока я к вам шёл (шла), мне её передали. Открываем… Что это? (Кукла, изображающая маленькую Бабу Ягу.) Наверное, это маленькая Баба Яга. Не просто так пришла эта посылка. Это приглашение в сказку, в которой мы сами научимся танцевать и поможем маленькой Бабе Яге попасть на праздник.

3. Ходьба в колонну по одному.

4. Общеразвивающие упражнения.

Жила-была маленькая Баба Яга. Она любила начинать свой день с потягиваний (руки вверх, потянуться);

очень хотелось ей стать балериной, поэтому маленькая Баба Яга любила ходить на носочках (ходьба на носках, руки на пояс);

и на пяточках (ходьба на пятках, спина прямая);

вдруг в окно Баба Яга увидела медведя. Покажем его (ходьба на внешней части стопы, руки на пояс);

пошла маленькая Баба Яга с лукошком в лес. Тут налетели комары. Разгоним их (круговые движения руками вперёд и назад);

путь ей преградили кусты. Раздвинем их (рывки руками, пальцы в кулак);

цапля гордо проходит по болоту. Покажем её (руки на пояс, спина прямая. Поднимание ноги, согнутой в колене, на каждый шаг);

встретила маленькая Баба Яга утку. Покажем её (ходьба в приседе, руки на пояс);

лягушки прыгнули в воду (прыжки в глубоком приседе);

вернулась Баба Яга домой, села в ступу и полетела. Бегом марш! (Бег в колонну по одному);

вдруг навстречу маленькой Бабе Яге летит Кощей Бессмертный. Испугалась она и полетела в другую сторону (бег со сменой направления)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями.

— Спряталась маленькая Баба Яга от дождя под деревом и стала наблюдать за лесными жителями

6. Работа в парах:

первый ученик изображает дупло, по сигналу принимая широкую стойку, ноги врозь. Второй ученик изображает жука — по сигналу он должен пролезть под ногами партнёра;

первый ученик изображает камень, по сигналу принимая упор присев. Второй ученик изображает кузнечика — по сигналу он должен прыгнуть ноги врозь через «камень», опираясь руками о спину партнёра

7. Ходьба в колонну по одному с перестроением в две шеренги.

— Прогулка по лесу с маленькой Бабой Ягой помогла нам подготовить мышцы для продолжения сказочного путешествия.

**2. Основная часть**

1. У ч и т е л ь. После приключений в лесу маленькая Баба-Яга оказалась в гостях у Белоснежки и семи гномов. Они уже готовятся к празднику и учатся танцевать. Как называется профессия человека, который учит танцевать? (Хореограф.)

Кто из вас в свободное время занимается хореографией, танцами? (Ответы детей)

Для чего надо уметь танцевать? (Танцевальные упражнения укрепляют мышцы помогают формировать правильную осанку, развивают чувство ритма. Человек становится физически красивым и уверенным в себе. Кроме того, танец — это удовольствие.)

Вы хотите, чтобы эти качества были у вас развиты?

Тогда разучим танцевальные упражнения и поможем маленькой Бабе Яге попасть на праздник.

2. Танцевально-ритмическая композиция:

«Зарядка для рук». Исходное положение (И. П.) — основная стойка (О. С.).

1 — правая рука ладонью вниз-вперёд;

2 — левая рука ладонью вниз-вперёд;

3 — правая рука ладонью вверх;

4 — левая рука ладонью вверх;

5 — правая рука к левому плечу;

6 — левая рука к правому плечу;

7 — правая рука к левому бедру;

8 — левая рука к правому бедру;

«Солнышко». И. П. — то же, правая рука у левого бедра, левая — у правого.1 — руки вверх; 2 — руки через стороны вниз; 3 — поворот туловища вправо, полуприсед, руки на пояс; 4 — О. С., руки на пояс; 5 — руки вверх; 6 — руки через стороны вниз; 7 — поворот туловища влево, полуприсед, руки на пояс; 8 — О. С., руки на пояс;

«Шаг — точка». И. П. — О. С., руки на пояс. 1 — шаг правой в сторону; 2 — левая на носок, хлопок справа; 3 — шаг левой в сторону; 4 — правая на носок, хлопок слева; 5–8 — то же;

«Кик» (танцевальный термин, обозначающий акцентированный выброс ноги в воздух, напоминающий удар по мячу).И. П. — то же. 1 — шаг правой в сторону; 2 — кик левой; 3 — шаг левой в сторону; 4 — кик правой; 5–8 — то же;

«Два шага — точка». И. П. — то же.1 — шаг правой в сторону; 2 — приставить левую; 3 — шаг правой в сторону;4 — левая на носок, хлопок над головой;5–8 — то же в другую сторону;

«Два шага — кик». И. П. — то же, руки вниз. 1 — шаг правой в сторону; 2 —приставить к левой; 3 — шаг правой в сторону; 4 —кик левой; 5–8 — то же в другую сторону;

«Дорожка». И. П. — то же. 1 — шаг правой вперёд; 2 — шаг левой вперёд;3 — шаг правой вперёд; 4 — прыжок на месте на двух ногах, хлопок над головой;5–8 — то же назад;

«Петрушка». И. П. — то же. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — прыжок ноги вместе, руки вниз; 3–8 — то же.

Представьте, что вы попали на праздник. Вам предстоит выступить перед сказочными персонажами. Готовы ли вы самостоятельно, без моей помощи, показать танцевальную композицию, которую сейчас разучили? Ощутить концертную праздничную атмосферу вам помогут эти атрибуты (учитель раздаёт каждому ребёнку по колпачку на резинке).

— Вам понравилось танцевать? Маленькой Бабе Яге тоже понравилось. Для чего нужно уметь танцевать? Вам понравилось составлять композиции? Дома вы сможете повторить и дополнить танцевальную композицию новыми движениями, показать её родителям и воспользоваться ею на праздниках, переменках или когда услышите музыку. Наше путешествие с маленькой Бабой Ягой продолжается!

5. Подвижная игра «Гномы и обезьянки»

— Гномы рассказали маленькой Бабе Яге о том, что обезьянки повадились хулиганить на их территории. «Подружиться с обезьянками вам поможет игра!» — ответила маленькая Баба Яга.

6. Подвижная игра «Танцевальный калейдоскоп»

— Попрощалась маленькая Баба Яга с гномами и полетела на праздник.

**3. Заключительная часть.**

1. Построение в одну шеренгу.

2. Подведение итогов урока.

— Наше путешествие в сказку подходит к концу. Маленькой Бабе Яге пора возвращаться в лес. Я предлагаю подарить ей сказочный домик (в руках у учителя «домик» с «окнами» по количеству детей). Пока в нём никто не живёт. Заселят его «весёлые человечки» из одной коробочки, «грустные»— из другой. Выберите и прикрепите к сказочному домику «человечка» того настроения, какое было у вас сегодня во время нашего сказочного путешествия. Как только вы услышите сигнал свистка, вам необходимо построиться в шеренгу, как в начале урока. Какой замечательный домик получился для маленькой Бабы Яги!

3. Прощание и организованный выход из зала

— Дети, мне очень понравилось с вами работать. Большое спасибо за урок!

**Приложение 4**

**Игры-эстафеты с элементами гимнастики и акробатики. Круговая тренировка**

Велико значение подвижных игр и их разновидность “Весёлые старты” для развития физических качеств детей школьного возраста, кроме того, повышается эмоциональный фон, стремление к победе, чувство коллективизма. Хочу предложить несколько эстафет с применением гимнастического инвентаря и гимнастических элементов.

### 1.“Пролезь через мост”.

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.

### 2.“Повтори за мной”.

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

### 3. “Придумай упражнение”.

Даётся заданное количество элементов (например: 4,6,8).Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды, или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

### 4. “Кувырок через обруч”.

На расстоянии 10м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролезают (пробегают) и передают эстафету следующему.

### 5. “Силачи”.

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники, сгибая и выпрямляя руки, быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

### 6. “Переправа”.

На расстоянии 10м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и, подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки, 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезают через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

### 7. “Эстафета с гимнастическими скамейками”.

На расстоянии в 10м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

### 8. “Кувырки с мячом в руках”.

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути тоже делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

### 9. “Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне”.

Участие принимает один игрок (капитан). Необходимо придумать комбинацию из заданного количества элементов (6-8). Можно выполнять шаги, прыжки, повороты, танцевальные движения, равновесие на одной ноге, наскок на бревно, сед углом, соскок. Выигрывает тот игрок, который покажет более интересную комбинацию и допустит меньше ошибок.

### 10. “Кувырки в парах”.

Задание, как и в 8 эстафете, только вместо мячей двое игроков в команде выполняют кувырки вдвоём, взявшись за руки.

### 11.”Переправа над пропастью”.

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

### 12. “Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)”.

а) первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев;

б) второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками, скользит по жерди до конца;

в) третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу);

г) четвёртый участник, получив эстафету, выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях);

д) пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе;

е) шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд);

ж) седьмой участник выполняет ходьбу в положении “моста”;

з) восьмой участник выполняет перевороты боком.

### Круговая тренировка

Один из видов общеразвивающих упражнений - это круговая тренировка. Обычно в комплекс круговой тренировки входит несколько этапов (станций), по которым учащиеся продвигаются по кругу, выполняя поставленные перед ними задания. Представляются несколько комплексов круговой тренировки, которые автор предлагает учащимся на уроках с применением гимнастического инвентаря.

### 1-й комплекс:

а) первый учащийся пробегает по гимнастическому бревну;

б) проходит в упоре на руках по жердям на параллельных брусьях (брусья опущены вниз до предела);

в) пройти “гусиным шагом” по гимнастической скамейке;

г) передвижение в висе на руках по гимнастической стенке (имеется в виду, что на стене находится не одна, а 6-12 гимнастических лесенок, слабым учащимся разрешается задание выполнять с помощью ног);

д) передвижение на животе по гимнастической скамейке, проталкивая себя руками.

Остальные учащиеся выполняют те же задания, следуя с интервалом 2-4 м, один за другим.

### 2-й комплекс:

а) передвижение в упоре вдоль гимнастической скамейки (руки на скамейке, ноги на полу);

б) перепрыгнуть (перелезть) через гимнастического козла;

в) в висе на подколенках на параллельных брусьях (руками в висе держаться за одну жердь, ногами – за другую) передвижение;

г) передвижение по комплексу гимнастических стенок (держаться руками и ногами) с поворотами то лицом к стенке, то спиной;

д) прыжки вокруг гимнастической скамейки;

е) прохождение спиной вперёд по гимнастическому бревну.

### 3-й комплекс:

а) перелезть через гимнастическое бревно заданным способом;

б) пройти в висе на руках по параллельным брусьям (брусья поднять так, чтобы учащиеся не цеплялись за маты согнутыми ногами);

в) прыгать в упоре присев по гимнастической скамейке;

г) быстро залезть вверх по гимнастической стенке и спуститься;

д) на дорожке из гимнастических матов выполнить серию кувырков вперёд (назад, перекаты боком).

### 4-й комплекс:

а) пробежать по гимнастической скамейке спиной вперёд;

б) взять мяч и бросить его в щит;

в) в упоре сзади (руки на полу, ноги на скамейке) передвигаться вдоль гимнастической скамейки;

г) забежать в обруч, лежащий на полу, поддеть его через себя;

д) прыгать через скакалку 5 раз, которую вращают двое учащихся.

### 5-й комплекс:

а) взять набивной мяч, добежать до черты, начерченной мелом, и, повернувшись, перекатить мяч следующему;

б) залезть по наклонно поставленной скамейке (одним из изученных способов);

в) перелезть на стенку, опуститься вниз в висе на руках (слабо подготовленным учащимся можно опускаться с ногами);

г) перелезть через коня (козла, бревно);

д) запрыгнуть – спрыгнуть двумя ногами на гимнастическую скамейку (боком вдоль скамейки).

### 6-й комплекс:

а) взять баскетбольный мяч, бросить его от груди в круг, начерченный мелом, добежать до мяча, взять его и бросить товарищу;

б) подлезть под козла или коня;

в) быстро влезть по канату и спуститься вниз;

г) выполнить вдоль на гимнастической скамейке отжимания с продвижением толчками рук и ног;

д) в висе на гимнастической стенке 10 раз поднять прямые ноги.

### 7-й комплекс:

а) сидя ноги врозь, метание набивного мяча вперёд из-за головы, встать, добежать до мяча и повернувшись перекатить его следующему;

б) передвижение по гимнастическому бревну прыжками на двух ногах вперёд;

в) на гимнастическом мате выполнить мост из положения лёжа;

г) у гимнастической стенки выполнить 5 раз на одной, потом на другой ноге упражнение “пистолет” (присед на одной ноге, другая вперёд, параллельно полу. Одной или двумя руками держаться за лестницу);

д) в упоре на гимнастической скамейке “перевёртыши” (повороты на 180 град. то лицом, то спиной к скамейке с продвижением вдоль неё).

### 8-й комплекс:

а) прыжками с ноги на ногу передвигаться по нарисованным мелом кружкам;

б) залезть на бревно, повернуться на месте 2 раза на 3600 и спрыгнуть на мат, точно приземлившись в квадрат;

в) ведение баскетбольного мяча по гимнастической скамейке с передачей в конце ведения товарищу назад;

г) выполнить 10 прыжков через скакалку;

д) лёжа на гимнастическом мате (стопами ног зацепиться за гимнастическую лестницу) поднимание туловища в упор сидя, затем снова принять упор лёжа – 10 раз.

### 9-й комплекс

а) в упоре присев сзади (руки на полу сзади, ноги впереди, набивной мяч лежит на животе) передвижение ногами вперёд до отведённой черты, быстро встать и передать мяч следующему;

б) на верхней жерди разновысоких брусьев или перекладине, передвижение в висе;

в) сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке 10 раз;

г) от одной до другой отведённой черты прыжки вверх с упора присев;

д) в упоре стоя от плеча вверх выжимание гантелей 10 раз.

### 10-й комплекс

а) передвижение по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки с закрытыми глазами;

б) перепрыгнуть через козла ноги врозь или боком;

в) прохождение в упоре поперёк на гимнастической скамейке (ноги сзади и врозь) только за счёт рук;

г) в упоре сидя на гимнастическом мате – наклон вперёд и, перекатом назад коснуться носками пол за головой – 5 раз;

д) обводка 5-6 стоек баскетбольным мячом с ведением.

**Приложение 5**

**Внеклассное занятие по физической культуре «Зов джунглей»**

**Цели и задачи:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие двигательной координации и выносливости;
3. Создание оптимальных условий для развития эмоциональной сферы ребенка;
4. Воспитание чувства товарищества и взаимоподдержки.
5. Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом

**Ход занятия:**

**Ведущий**. Со всех дворов зовём гостей.

 Чем больше, тем и веселей.

                  Что у нас тут приключилось?

                  Вы узнаете сейчас.

                  Сосна в лиану превратилась

                  И позвала в гости нас.

                  Есть крокодил тут, как ни странно,

                  Других зверей немало тут.

                  В общем, джунгли нас зовут!

 Сегодня отправляются в джунгли травоядные и хищники

Ведущий: **Первый  конкурс** **«Загадки»**

                   Зарядка разная нужна,

                   Важна она и для ума!

1. Сюда из джунглей поутру

 Прискакала… (кенгуру)

1. Он высокий и пятнистый,

 С длинной-длинной шеей,

 И питается он листьями-

 Листьями с деревьев (жираф)

1. Ходит длинный, пасть с клыками,

 Ноги кажутся столбами,

 Как гора, огромен он.

1. Не слыша волны океанской,

 Морского простора не зная,

 В далёкой степи африканской

 Резвится тельняшка морская (зебра)

1. Толстокожий, неуклюжий,

 У него огромный рот.

 Любит воду, но не лужи

 Житель Нила… (бегемот)

1. Есть немало рогачей

 В зоопарке и в лесу.

 У всех рога на голове,

 У него лишь на носу (носорог)

1. Уж очень вид у них чудной:

 У папы - локоны волной,

            А мама ходит стриженой.

 На что она обижена? (львы)

1. По реке плывёт бревно.

 Ух, и злющее оно!

 Тем, кто в реку угодил

 Нос откусит… (крокодил)

1. Он свирепый зверь, но всё же

 Тихим он бывает тоже.

 Он бывает тих с тигрицей,

 Так как сам её боится (тигр)

1. Позапасливей всех я:

 У меня друзья, щека

 Вроде сумки для орехов

 Или, скажем, вещмешка (суслик)

За каждый правильный ответ команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Второй конкурс. «Болото»**

            Болото - место опасное

            И потому ужасное.

            Лишь самый ловкий и внимательный

            С ним справится обязательно.

Ребята, представьте, что мы находимся в тропическом лесу. Вокруг нас растут пальмы, шелестит бамбук, по деревьям скачут обезьяны, слышны голоса птиц. И мы с вами после долгих странствий вышли к болоту. Болото – это место, где каждый неверный шаг может стоить жизни. Двигаться можно только по кочкам. Для начала встаньте двумя ногами на кочку, а вторую положите так, чтобы вы свободно могли на неё перейти. Побеждает команда, которая быстрее переберётся на другую сторону.

**Третий конкурс «Обезьянки»**

В джунглях водятся слоны, носороги, тигры и, конечно, обезьяны. В них-то мы сейчас поиграем. По моему сигналу нужно встать на четвереньки и в таком положении перебежать за финишную прямую. Команда, которая справится раньше – победитель.

**Четвёртый конкурс «Крокодилы»**

Болота в джунглях кишат огромными крокодилами. Вот мы сейчас и поиграем в крокодилов. Каждая команда делится на пары. Один человек из пары будет передвигаться на руках, а другой должен держать его за ноги. Итак, разделились на пары. Внимание! Начали!

**Пятый конкурс «Пантомима»**

Внимательно слушайте задание. Изобразите животное, нарисованное на картинке.

**Шестой конкурс «Лягушки»**

А какое же болото без лягушек? Поэтому следующий конкурс так и называется. Участники команд садятся на корточки, поставив перед собой руки на пол. По сигналу начинают прыгать, кто скорее. Прыгать как лягушки – выставлять обе руки вперёд на пол, а затем делать прыжок обеими ногами из положения на корточках.

**Седьмой конкурс « Прыгуны»**

Наконец мы перебрались через болото и так обрадовались этому, что даже запрыгали. Давайте посмотрим, кто умеет лучше прыгать. Для этого нужно попрыгать на одной ножке туда и обратно

**Восьмой конкурс «Мяч»**

Вы хорошо умеете прыгать на одной ножке, а теперь попрыгайте на двух, зажав между ногами мяч.

**Девятый конкурс «Маскировка»**

Для конкурса потребуется два комплекта одежды. Участник команды быстрее одевший на себя комплект одежды – «замаскировался». Можно использовать плащи – дождевики и платочки из клеёнки.

**Десятый конкурс «Охота»**

Ох, трудна у нас работа:

На зверей пошла охота,

Как бы нам не прогадать,

От охотников удрать.

Дичь, конечно, убегает,

Её охотник догоняет.

Кто кого тут победит.

Быстрый будет впереди.

Чтобы добыть пропитание, звери часто сбивают ветками кокосы и бананы, ведь все звери – такие сладкоежки. И сейчас мы посмотрим, какой зверь самый меткий. Вместо кокосов у нас будут кегли, а вместо веток – мячи.

**Одиннадцатый конкурс «Занимательные вопросы»**

- У кого из зверей фамилия Топтыгин?

- Кого считают царём зверей?

- Какой зверь помогает нам переходить дорогу?

- Кого величают по отчеству Патрикеевна?

- Как называется самая маленькая лошадь?

- Кто вместо удочки использовал свой хвост?

**Двенадцатый конкурс «Угадай меня»**

Собрать разрезанную на части картинку с животным. Вспомнить про него сказку и рассказать её.

Подведение итогов игры.

           Наша игра подошла к концу.

           Мы сегодня не скучали,

           С удовольствием играли.

           Пусть была остра борьба,

           Интересные соревнования.

           Успех решила не судьба,

           А ловкость и ваши знания.

Награждение команд

**Приложение 6**

**Внеклассное занятие «Путешествие в страну СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ»**

**Цели:** воспитание всесторонне развитой личности; повышение интереса к занятию физической культурой.

**Задачи:**

1. Закрепить навыки выполнения спортивных и циклических упражнений.

2. Воспитывать такие качества как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям.

3. Учить самоконтролю, контролю и оценки действий партнёра.

4. Укрепление здоровья, повышение двигательной активности.

**Формирование универсальных учебных действий:**

1. Регулятивные УУД – развитие способностей к прогнозированию, коррекции, самоконтролю.
2. Личностные УУД – формирование самопознания, выработка нравственной ориентации, эмоционально-личностного восприятия, развитие физических качеств.
3. Познавательные УУД - формирование умения выделять главное, распределять информацию по заданным параметрам, умение обосновывать свои суждения.
4. Коммуникативные УУД - умение вступать в диалог, инсценировать игру, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения, сотрудничать на занятии в парах и группах.

**Оборудование:** волейбольные мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, смайлики, ноутбук, музыкальное сопровождение (Дорога добра, Веснушки, Волшебная страна), попрыгунчики, сухой бассейн.

### *Ход занятия.*

### Дети заходят в зал и выстраиваются в шеренгу (под музыку «Дорогою добра»)

***Учитель:***

Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться в путешествие в страну Спорта и Здоровья.

 А что же нам пригодится в этом путешествии? Какие спортивные качества нам необходимо взять с собой?

**Дети:** быстроту, смелость, находчивость, смекалку, силу, меткость, дружбу.

***Учитель*** Ребята, посмотрите внимательно и назовите спортивный инвентарь, который вы видите в зале? Он нам пригодится в путешествии?

***Дети:*** (ответы детей)

**ПРОВЕДЕНИЕ ИНСТРУКТАЖА по ОТ**

Не забывайте, что путешествие может таить много сюрпризов и поэтому мы должны быть внимательными, осторожными.

***Учитель:***

Чтобы сильным, ловким быть, нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять.

**Учитель:** Сейчас, чтобы провести разминку, мы построим солнышко. Какой спортивный инвентарь для этого нужно использовать.

**Дети:** (называют спортивный инвентарь)

### *Разминка. ( «Веснушки»)*

**Дети:** строят солнышко

**Учитель:** Все мы любим физкультуру,

Любим бегать и скакать.

Умываться тоже любим,

Любим песни петь, играть.

Ходьба выполняется под музыку М.Н. Протасова “Веселые шаги”.

1. Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову) на пятках (руки на поясе).

2. Ходьба в полуприсяде, в полном присяде.

3. Медленный бег, бег “змейкой” или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений “Мельница”

5. Построение и выполнение комплекса ритмической гимнастики с мячом (муз. В. Викторов – Е. Туманов “Все спортом занимаются”).

1.И.п.: Ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1-3 – поднять мяч вверх, голову вправо (влево); 2-4 – и.п.2. И.п.: Ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-3 – поворот вправо (влево), мяч вынести вперед; 2-4 – и. п..Пружинка, поворот вокруг себя подскоками.3. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом вверху.1-3 – присесть и опустить мяч на лопатки; 2-4 –и.п..4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон, мяч вынести вперед; 2-4: и.п..5. И.п.: ноги на стороне ступни, мяч внизу. 1-3 – мяч к правому (левому) плечу, пружинка. 2-4-и.п.6.И.п.: ноги вместе, мяч внизу 1-3 –прыжок – ноги прямые врозь, мяч вверх; 2-4 –прыжок, ноги вместе, мяч вниз.

***Учитель:*** Сияет солнышко с утра,

И мы готовимся заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

Вбегает ***Айболит***: Подождите, подождите!

Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал.

И два только слова шептал:

Первый класс! Первый класс! Первый класс!

И вот я здесь! Успел! Ура! Я слышал, что вы сегодня отправляетесь в путешествие. А чтобы путешествовать, вы должны быть здоровые. Вот я сейчас и проверю. К осмотру приготовиться!

***Айболит:***У вас ангина? ***Дети:*** Нет

***Айболит:*** Скарлатина? ***Дети:*** Нет.

***Айболит:*** Холерина? ***Дети:*** Нет

***Айболит:*** Аппендицит? ***Дети:*** Нет

***Айболит:*** Малярия и бронхит? ***Дети:*** Нет, нет, нет!

***Айболит:*** Ох, какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите!

***Айболит:*** Все веселые, нет болезней никаких. В чем же ваш секрет?

***Дети:*** перечисляют

***Учитель:*** Я открою всем секрет –

 В мире нет рецепта лучше:

 Будь со спортом неразлучен –

 Проживешь тогда сто лет!

 Вот, ребята, весь секрет.

***Учитель:*** Приглашаем тебя, доктор Айболит, на наши соревнования. Посмотри, какие у нас смелые, сильные и ловкие ребята.

***Учитель:***  Чтоб расти и закаляться,

 Будем спортом заниматься!

 Закаляйся, детвора!

 В добрый час! Физкульт-ура!

***Учитель:*** Чтобы мы все победили, каждый должен быть очень дружным, уметь выполнять упражнения сообща. Итак, начинаем наше путешествие.

***Учитель:*** На улице похолодало, выпал снег, пришла зима. Откуда к нам приходит зима?

***Дети:*** с севера

**Учитель:** Какие животные живут на севере?

***Дети:*** перечисляют

***Подвижная игра «Белые медведи»***

***Учитель: подводит итоги игры***

***Учитель:*** Пилот первого класса, прекрасно летает, характер зловредный, аппетит хороший. Питается в основном мышами. При встрече с ней следует соблюдать крайнюю осторожность. Кто это?

***Дети:*** сова

***Подвижная игра «Совушка»***

***Учитель: подводит итоги игры.***

***Айболит***: Да, вы дружно тут играли,

 И наверное устали…

 Не пора ли по домам

 Иль в больницу к докторам?

***Дети:*** нет

***Учитель***: Нет, ничуть мы не устали.

 Для веселья, для порядка

 Загадаю вам загадку:

 На пол бросишь ты его –

 Он подпрыгнет высоко,

 Скучно не бывает с ним

 Мы играть в него хотим.

 С чем мы будем играть?

***Дети:*** с мячом

***Подвижная игра «Попади в цель»***

***Учитель: подводит итоги игры***

***Учитель***: Всем известно, всем понятно,

 Что здоровым быть приятно.

 Только надо знать, как здоровым стать.

 С кем, ребята, вы дружны,

 Знать об этом вы должны.

***Дети***: Солнце, воздух, спорт, вода –

 Наши лучшие друзья.

 Физкульт-ура, физкульт-ура!

***Айболит:*** Очень рад я:

 Из ребят никто не болен,

 Каждый весел и здоров.

 К награждению готов!

**Награждение:**

Медали:

* Самый быстрый;
* Самый меткий;
* Самый сильный;
* Самый ловкий;
* Самый дружный

***РЕФЛИКСИЯ:***

***Учитель:*** Ребята, вам понравилось сегодня наше путешествие? А может, огорчило?

***Дети:*** отвечают.

***Учитель:*** Как много дел мы сделали сегодня! А почему у нас всё получилось? Потому что мы творили добрые дела, совершили путешествие в страну СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ. Только спорт, добрые дела могут сделать человека здоровым, а значит и счастливым.

А сейчас нам пора возвращаться в свой класс. В добрый путь! Физкульт-ура!