

***Игровые и групповые технологии для начальных классов и групп
продленного дня при проведении подвижных перемен и
оздоровительных прогулок***

***Учитель физической культуры
Е.А.Колтакова***

ГБОУ лицей №408 Пушкинского района г.Санкт-Петербурга

2019г.

Данные рекомендации предназначены для оздоровления детей младших классов, повышения их двигательной активности, координации и внимания. Необходимо с раннего детства приучать детей к активному образу жизни, что способствует их гармоничному развитию. Ребенку необходимо существовать в коллективе, а не «в сторонке», следовательно, игры и занятия следует проводить в группах. Они должны быть интересны ребятам, развивать их логическое мышление, память, внимание, концентрацию. Занятия должны способствовать развитию у ребенка целеустремленности, азарта в достижении поставленных целей. Самое главное не навредить принуждением, так как это может негативно отразиться на психике ребенка. Занятия и подвижные игры должны быть интересны ребятам, результат возможен только при общих усилиях и взаимной заинтересованности (ребят и учителей). К сожалению, учащимся приходится сидеть продолжительное время за партами во время уроков, очень часто это приводит к переутомлению и, как следствие, невнимательности, неспособности воспринимать информацию учителя. Именно для того, чтобы ребята росли крепкими, здоровыми и активными, учителям необходимо организовывать досуг учащихся младших классов. Данная рекомендация создана в целях помощи учителям младшей школы и воспитателям групп продленного дня.

Подвижные перемены

Подвижные перемены проводятся в промежутках между уроками. Чаще всего, большинство травм, получаемых в школе, приходится на перемены.

Чтобы данной проблемы избежать, необходимо организовать правильно досуг ребят. Известно положительное значение для отдыха школьников переключения учебной деятельности на физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения. Педагогические наблюдения и специальные исследования показывают, что чем более совершенна организация основных форм физического воспитания и различных их видов, тем эффективнее отдых детей и влияние его на их умственную и физическую работоспособность, физическое развитие, двигательную подготовленность, состояние здоровья и успеваемость.

Игры на переменах относятся к физкультурно-оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня. Развивающие игры, способствующие развитию внимания и самовыражению ребенка (выступления ребят друг перед другом великолепно перебарывают детские страхи перед скоплением людей, способствуют развитию воображения, развивают творческий потенциал, убирают внутренние комплексы).

1. «Изобрази без предмета»

Предложите детям, проявив воображение, проделать публично следующее:

- Вдеть нитку в иголку.
- Пришить пуговицу.
- Подбросить и поймать мяч (напоминаю – без мяча).
- Перебрасываться с товарищем мячом.
- Наколоть дрова.

- Обстругать доску рубанком.
- Заточить карандаш.
- Остричь ногти ножницами.
- Перенести предмет с одного места на другое.
- Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми.
- Развернуть и сложить газету.
- Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой.
- Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от того, чтобы тебя не облили.
- Поднять вещи весом в 1, 2, 3, 4, 5 и 10 кг.
- Брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет.
- Ощупывать бархат, шелк, шерсть.
- Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума.
- Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт.
- Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок.
- Изобразить и «озвучить» мотоцикл, трактор, голубятню, кипящий чайник.
- Изобразить парикмахера, делающего сложную женскую прическу; хирурга во время операции; зубного врача, который выдергивает зуб; хозяйку, которая чистит окуней; шофера, который чинит автомобиль, лежа под ним.
- Изобразить разозленного кота; голодного поросенка; надменного индюка; ночную сову; красавца-павлина; страуса; гордого петуха; пингвина. Главное – передать характер животного или птицы, изобразить их походку, «голос», манеры. Сделать это весело.
- Изобразить пешеходов на улице: старушку с собачкой на поводке; постового милиционера, у которого жмут ботинки; влюбленного с цветами, у которого болит зуб; многодетную маму с кучей разбегающихся детей; девушку с раскрытым зонтиком в сильный ветер.
- Показать, как ходят и бегают гуси, верблюды, утки, кошки, слоны, жирафы, зайцы, лягушки, кенгуру, крокодилы, медведи, утки, лиса и др. (можно использовать карточки с изображением животных).

2. «Внимание!»

Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Ребята должны повторять за Вами движения точь-в-точь

3. "Узнай по голосу"

Ребята становятся в круг, в середине которого находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

*Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя - узнай!*

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: "Здравствуй, это я! Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, uznанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос или издать звук птицы, животного, чтобы усложнить игру.

4.«Выполни уговор строго»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает

Оздоровительные прогулки во время продленного дня.

Оздоровительные прогулки необходимо проводить в одежде, не сковывающей движения, так как они проводятся после школьных занятий, следовательно, учащиеся могут переодеть официальную форму на более удобную и комфортную одежду.

- Необходимо обувь, соответствующая сезону и погодным условиям.
- В случае солнечной погоды - необходим головной убор, защищающий от перегревов.
- В зимнее время года нельзя ограничиваться капюшоном, так как лишь шапка может защитить от попадания снега в ушную раковину.
- Чем надежнее будут одеты ребята на прогулку - тем реже будет болеть.
-

1.Меткий футболист

С завязанными глазами отойти от мяча на 10 м, потом разбежаться и попробовать ударить по нему.

2.Успей подобрать

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных или резиновых мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

3. Зайка беленький сидит (игра в зимнее время года)

Играющие, подражая зайчикам, бегают, веселятся на площадке-полянке, а потом, приседают на корточки. Взрослый вместе с детьми произносит следующие слова:

***Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
Он ушами шевелит.***

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами. Взрослый продолжает:

***Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,
Надо лапочки погреть.***

Дети встают и хлопают в ладоши, а потом, хлопают себя по плечам, делают вид, что греются.

***Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.***

На эти слова дети подпрыгивают на двух ногах на месте. Наконец, взрослый говорит:

***Мишка зайку испугал.
Зайка прыг... и ускакал.***

Он пугает детей, изображая мишку, они разбегаются по площадке.

4. "Дворовая игра "Девять камней"

Дворовая игра, количество игроков которой почти не ограничено. Для игры необходим мяч. На асфальте рисуется квадрат, разделенный на 9 частей (как для «крестиков-ноликов»), в его центре выкладывается кучка из 9 камней. Один человек - ведущий (если игроков много, то ведущих несколько) становится с одной стороны от квадрата, остальные игроки на некотором расстоянии от квадрата с другой (расстояние от квадрата определяли на глаз, чтобы не очень легко было попасть, но возможно), у игроков мяч в руке. Они должны, кидая мяч по очереди,

разбить кучку из камней. После того, как кучка разбита, игрокам необходимо разложить камушки по штуке на каждый квадрат. Ведущий в это время мячом усиленно «пятнает» игроков. Запятнанный игрок выбывает из игры. Если игрокам все-таки удалось разложить камушки, то ведущий водит еще раз.

5. "Дворовая игра "Города""

Обычно играют две команды. Ведущий загадывает слово и шепотом говорит его на ухо первому члену команды. Тот передает слово (также тихонько, чтобы никто не услышал) следующему игроку, и так далее - по цепочке. Последний член команды произносит слово вслух. Выигрывает та команда, которая верно «донесла» слово ведущего через всех игроков. Порой можно было услышать уморительные варианты загаданного слова, которое неверно передал «испорченный телефон». Многие усложняют игру: ведущий загадывает не слово, а целую фразу.

6. "Дворовая игра "Съедобное- не съедобное""

Для игры были необходимы: группа игроков, сидящих рядком, ведущий и мячик. Ведущий кидал мячик каждому игроку по очереди и при этом произносил какое-нибудь слово. Если слово было «съедобное» (т.е. обозначало какую-нибудь еду: «мороженое», «колбаса»), то игрок должен был мячик поймать. Если «несъедобное» («табуретка», «чашка») – оттолкнуть. Тот, кто ошибался (ловил «чемодан» или отталкивал «яблоко») – менялся местами с ведущим. Для игры требовалась хорошая реакция, в противном случае над проигравшим смеялись: «А он съел носки!». Иногда неудачливые игроки вступали в спор, пытались доказать, что в некоторых странах и муравьев едят, и поганку скушать можно, хоть и один раз. Играть в «съедобное- не съедобное» можно было как во дворе на лавочке, так и в раздевалке перед уроком физкультуры, предварительно взяв из зала мяч.

Список использованной литературы:

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 237с. :ил.
2. Попова Е. В., Старолавникова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт - Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012.-182с.