

Тема: **"Игровые программы для младших школьников"**

Творческое название:

"Путеводитель по лабиринтам динамических перемен школьной жизни"



**Здоровье - не всё,
но всё без здоровья - ничто.**

Сократ

Основополагающий вопрос:

Умеем ли мы снять напряжение после урока?

Проблемные вопросы:

◆ Как снять психологическое напряжение учащихся путём переключения на другой вид деятельности?

◆ Как пробудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями?

◆ Как влияют физические упражнения на самочувствие и настроение?

◆ Как совместить прогулку и игру на свежем воздухе?

◆ Как превратить занятие физкультурой в праздник?

Методические задачи проекта:

1) Обеспечить овладение основными навыками физических упражнений

2) Сформировать умения самостоятельно проводить подвижные игры на переменах и во внеурочное время

Участники проекта:

учащиеся 7А, 7Б, 7В, 7Г классов,

учителя Мазурова Н.В., Ноздрина А.В.,

Жданович И.А., Литовченко Т.В.

Этапы реализации проекта

| Время проведения | Ответственные за мероприятия | мероприятия |
|------------------|------------------------------|--|
| сентябрь | 7А, <u>7Б</u> , 7В, 7Г | Сбор информации |
| октябрь | Творческие группы | Создание презентации, распределение обязанностей |
| ноябрь | | Организация физкультурных минут |
| декабрь | | Проведение игровых перемен |
| февраль | | Игры в помещении |
| март | | Подготовка площадок для прогулки детей |
| апрель | | Проведение подвижных игр на свежем воздухе |
| май | | Итоговый праздник с вручением пакетов с разработками игр |

Материалы УМП

1. План проведения проекта
2. Дидактические материалы
2. А) Физкультурные минутки.
2. Б) Игры на переменах.
2. В) Игры на свежем воздухе:
3. Презентация «Игровые программы для младших школьников.



Назад

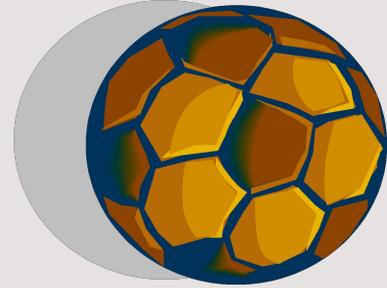


Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как небывало!

Физминутки



Игра «Гонка мячей»



Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в сторону рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу – один вправо, другой – влево своим ближайшим игрокам, т.е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Следующая



Игра «Волк во рву»



Посередине игровой площадки чертят ров (две параллельные линии) шириной 50-60 см. Во рву находятся 2-3 водящих (волки).

Остальные играющие – козочки находятся на одной из сторон рва. По сигналу учителя они перепрыгивают через ров, а волки стараются их поймать. Осаленная козочка, а также не осмелившаяся перепрыгнуть ров выбывают из игры. По новому сигналу козочки снова прыгают через ров. Игра заканчивается, когда количество не пойманных козочек будет равно количеству волков.

Следующая



Игра «Кто дальше бросит»



На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5м от нее параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом 4м между ними. Играющие разделяются на несколько команд и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Следующая

Игра «Два мороза»

В игре дети упражняются в беге, развивают пространственную ориентировку, быстроту, ловкость.

Играющие располагаются в «домике» на одной стороне площадки. Двое водящих – Мороз Красный нос и Мороз Синий нос обращаются к детям:

*Мы два брата молодые, два Мороза удалые:
Я – Мороз Красный нос, Я - Мороз Синий нос.
Кто из вас, друзья, решится
В путь-дороженьку пуститься?*



Дети хором отвечают:
*Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.*

И по сигналу «Мороз!» перебегают в «домик» напротив. Оба Мороза стараются их заморозить – коснуться рукой.

Назад

Зимняя зарядка

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша.

Как погода хороша!

Не боимся мы пороши,

Ловим снег – хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам.

Хватит снега вам и нам.

Мы теперь метатели,

Бьём по неприятелю.

Размахнись рукой – бросок!

Прямо в цель летит снежок.

Следующая

Ехали

Упражнение выполняется сидя. Спина прижата к спинке стула. С помощью рук дети изображают транспорт, на котором едут.

Далее

На лошадке ехали,
До угла доехали.
Сели на машину,
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали.
Трр! Стоп! Разворот!
На реке – пароход.
Пароходом ехали.
До горы доехали.
Пароход не везёт,
Надо сесть в самолёт.
Самолёт летит,
В нём мотор гудит: «У–у–у!»

Следующая

Расширение поля зрения

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем - правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на своё место.

Назад

Исправь осанку!

Ученики становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передаётся тем же способом в обратном направлении.

Впередистоящий ученик, получив мяч, подаёт команду: «Исправить осанку!» команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

(2 вариант – передача мяча между ног с наклоном туловища вперёд.)

Следующая

Лес, болото, море.

Учитель называет обитателей лесов, болот, морей и рек.

Как только учитель называет обитателей лесов, болот, дети поднимают руки вверх и тянутся кверху (волк, лисица, лось и т.д.)

Если учитель называет обитателей болот (цапля, лягушки и т.д.), дети выполняют наклоны вправо-влево, держа руки на поясе.

Как только учитель назовет обитателей морей и рек (карась, кит, акула и т.д.), дети разводят руки в стороны, имитируя движения плавания «брассом».

В конце игры подводятся итоги, кто окажется самым внимательным, какой ряд и т.д.

Следующая

Ночная охота

Охотник выходит на охоту ночью (поэтому ему завязывают глаза). Он стоит в кругу (маленьком обруче, кольце) с двустволкой (ведущий объявляет). Звери выходят из своих домиков прогуляться (ограниченная территория вокруг охотника). Охотник, реагируя на звук, должен подстрелить кого – то мячом. В кого попали, тот выбывает из игры. Ведущий объявляет «День!». Все звери прячутся по домам. Пока ведущий возвращает мячи охотнику, все звери должны спрятаться, кто не спрятался, тот выбывает. Играют несколько раз, между днём и ночью глаза охотнику не развязывают, для сохранения динамики и времени. День не наступает, пока охотник не бросит два мяча.

Назад