

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПГТ. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от « 31 » августа 2016 г.
Протокол № 7



Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
И.Г. Варсльджан

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Непоседы»

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 9 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:

Петров Роман Сергеевич

педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Новомихайловский, 2016

Пояснительная записка

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Актуальность.

Программа «Непоседы» разработана в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

Актуальность программы «Непоседы» базируется на увеличении охвата учащихся занимающихся физической культурой, а так же на сохранении и укреплении здоровья учащихся, что является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение младших школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать таких острых проблем, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

Новизна.

Новизна данной программы основана на понимании приоритетности приобретения учащимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния, необходимых для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

Педагогическая целесообразность.

Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и чувствительным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития.

Педагогическая целесообразность программы «Непоседы» заключается в том, что она формирует представление о правильном образе жизни и

воспитание общей культуры здоровья; укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие и эмоциональное состояние учащихся; развивает силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствует формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формирует жизненно важные навыки.

Цель программы:

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни посредством пробного погружения в фитнес.

Образовательные задачи:

- Обучать основам здорового образа жизни;
- Обучать комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- Обучать навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

Развивающие задачи:

- Способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- Развивать физические способности детей;
- Способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

Воспитательные задачи:

- Формировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- Формировать желание в выборе здорового образа жизни;
- Воспитывать взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность и толерантность.

Отличительная особенность.

При составлении данной программы были изучены авторские программы Батыгина Е.Н. и Батыгиной Н.Ж. «Путь к здоровью» (2013г. Москва), Мазура И.В. «Детский фитнес» (2011г. Кемерово), Трондиной Т. Н. «Будь здоров» (2010г. Чистополь), а также модифицированные программы Плотниковой Е.В. «Фитнес детям» (2013 г. Московская обл.), Горчаковой О.В. «Подвижные игры для начальных классов» (2014 г. Южноуральск).

Отличительной особенностью данной программы от выше указанных является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями. В программе используется сочетание таких современных технологий фитнеса как «Кондиционная гимнастика», включающий в себя гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, функциональную тренировку.

Возраст учащихся.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-9 лет и составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности объединения. Набор детей производится по желанию обучающихся и их родителей, состав групп одновозрастной. Принимаются учащиеся первой и второй группы здоровья с обязательным предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации программы.

Программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на один год обучения – 36 часов. Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи и последовательности общеразвивающих и коррекционных упражнений, подвижных и малоподвижных игр, эстафет, элементов самомассажа и дыхательной гимнастики.

Форма и режим занятий.

Продолжительность занятий по программе «Непоседы» составляет по 1 учебному часу 1 раз в неделю, общее количество в год – 36 часов.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. В группе занимаются от 10 до 15 человек. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности. Используются следующие формы проведения занятий: общеразвивающие, коррекционные и игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, соревнования, конкурсы, эстафеты.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

		Результаты		способы отслеживания
		личностные		
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ➤ установка на здоровый образ жизни; ➤ проявление дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение 	
метапредметные	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; ➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение 	
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; ➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение оздоровительных занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение; ➤ анкетирование 	

	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; ➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение
	предметные	<p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ о зарождении античной физической культуры; ➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, равновесие, гибкость); ➤ выполнять оздоровительные упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнение тестовых заданий; ➤ самоанализ

Для определения результативности используются следующие методов отслеживания:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия викторинах, соревнованиях, эстафетах, активности обучающихся на занятиях.

Указанные способы отслеживания результативности используются как средство:

- Начальной или входной диагностики: проводится в сентябре с целью определения уровня развития детей;
- Текущей диагностики: проводится по окончании каждой темы с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала;
- Промежуточной диагностики: проводится по окончании первого полугодия с целью определения результатов обучения;
- Итоговой диагностики: проводится в конце срока реализации программы с целью определения изменения уровня развития детей и их способностей.

Формы подведения итогов.

Чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы «Непоседы», для проведения своевременного анализа деятельности педагогом используются *документальные формы*, отражающие достижения каждого учащегося, которые представлены в виде карт оценки результатов освоения программы.

Для подведения итогов работы по теме, разделу используются *не документальные формы*: открытое занятие, игры-путешествия,

коммуникативные и сюжетно-ролевые игры, соревнования, эстафеты, практическое занятие, рефлексия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
2.	Диагностика физического развития.	3	-	3
3.	Кондиционная гимнастика.	31	-	31
4.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
	Итого:	36	1	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ. Беседа о здоровье.

2. Диагностика физического развития (ФР).

Стартовая диагностика ФР. Промежуточная диагностика ФР. Итоговая диагностика ФР.

3. Кондиционная гимнастика

ОРУ без предметов. Упражнения с обручем. Упражнения со стулом. Упражнения с мячом. ОРУ с гантелями. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения в парах. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на равновесие. Упражнения на формирование правильной осанки. Корректирующие ассиметричные упражнения. Корректирующие симметричные упражнения.

4. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.

Календарно-тематический план

п\п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			дата
		всего	теория	практика	

I.	Вводное занятие. ТБ. Беседа о здоровье.	1	0,5	0,5	
II.	Диагностика физического развития.	3	-	3	
1.	Стартовая диагностика ФР.	1	-	1	
2.	Промежуточная диагностика ФР.	1	-	1	
3.	Итоговая диагностика ФР.	1	-	1	
III.	Кондиционная гимнастика.	31	-	31	
1.	ОРУ без предметов	1	-	1	
2.	Упражнения с обручем	1	-	1	
3.	Упражнения со стулом	1	-	1	
4.	Упражнения с мячом	1	-	1	
5.	ОРУ с гантелями	1	-	1	
6.	Упражнения с элементами акробатики	1	-	1	
7.	Эстафета с использованием инвентаря	1	-	1	
8.	Упражнения со скакалкой	1	-	1	
9.	Упражнения с гимнастической палкой	1	-	1	
10.	Упражнения с малым мячом	1	-	1	
11.	Упражнения на гимнастической скамье	1	-	1	
12.	Игра-эстафета с элементами упражнений	1	-	1	
13.	Упражнения в парах	1	-	1	
14.	Упражнения в команде по парам	1	-	1	
15.	Парные эстафеты	1	-	1	
16.	Упражнения на развитие быстроты	1	-	1	
17.	Упражнения на развитие силы	1	-	1	
18.	Круговая игра в парах и командах	1	-	1	
19.	Упражнения на развитие ловкости	1	-	1	
20.	Упражнения на развитие силы	1	-	1	
21.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	
22.	Развитие ловкости и скорости в игровой эстафете.	1	-	1	
23.	Упражнения на равновесие	1	-	1	
24.	Упражнения на равновесие. Игра «Веревочка»	1	-	1	
25.	Упражнения на формирование правильной осанки	1	-	1	
26.	Упражнения под музыку	1	-	1	
27.	Бег различными способами.	1	-	1	
28.	Игра «Полоса препятствий»	1	-	1	
29.	Корректирующие ассиметричные упражнения	1	-	1	

30.	Корректирующие симметричные упражнения	1	-	1	
31.	Проверка усвоенного материала в играх и эстафете.	1	-	1	
IV.	Итоговое занятие. Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	
	Итого:	36	1	35	

Методическое обеспечение

При разработке программы учитывались *дидактические* и *специфические* принципы, отражающие общие педагогические закономерности.

Дидактические принципы:

1. Принцип сознательности и активности.

При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация этого принципа предполагает выполнения педагогом следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

2. Принцип наглядности.

Предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опоры и зрительно воспринимаемую информацию).

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

4. Принцип систематичности.

Рассматривается в качестве отправных установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность не допустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания.

Специфические принципы:

1. Принцип системного чередования нагрузок с отдыхом.

Он предусматривает определенный порядок чередования нагрузки и отдыха для сохранения эффективности занятий.

2. Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий.

Следует из теории развития организма. Он гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей.

3. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма. Это не означает подчинения процесса физического воспитания возрастным особенностям (плестись «на поводу» возрастных функциональных изменений свойств организма), а с учетом их вывести организм на более высокую ступень (оптимизировать возрастную динамику индивидуальных возможностей и способностей).

4. Принцип сверх нагрузки.

Обосновывает адаптацию, приспособление и совершенствование всех живых существ. Если ткань или орган системы вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то эта ткань или орган не повреждаются и не слабеют, а наоборот, становятся сильнее.

Методы, используемые при реализации программы:

Общепедагогические:

- Словесного воздействия (рассказ, описание, объяснение);
- Наглядного воздействия (зрительной, двигательной, звуковой наглядности);

Практические:

- Строгое регламентирование упражнения (выполнение упражнений в строго заданной форме). Метод обеспечивает индивидуализацию в обучении, строгое дозирование нагрузки;
- Игровой (деятельность на основе правил игры). В процессе игры происходит физическое и психическое развитие обучающихся младших классов;
- Соревновательный (соперничество на основе унификации действий). Имеет более широкую сферу применения, может использоваться при любой форме организации занятий.

Структура физкультурно-оздоровительного занятия:

Занятие по программе «Путь к здоровью» приближено к урочной форме, имеет четкую структуру, в которой определяется последовательная взаимосвязь всех частей и компонентов. Определяющей для структуры занятия является логика развертывания учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает:

1. Последовательность включения обучающихся в познавательную деятельность;
2. Постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;

3. Последовательное решение намеченных на данное занятие образовательных и воспитательных задач;
4. Обеспечение после рабочего нормального состояния организма.

Это и обуславливает деление занятия на три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятия не ограничивается трехкомпонентным построением, она характеризуется и определенным построением каждой из составляющих ее частей.

1. Подготовительная часть направлена на достижение оптимальной оперативной подготовки организма обучающихся к деятельности в основной его части.

В подготовительной части происходит организация обучающихся, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам в основной части. Подготовительная часть может носить не только вспомогательный характер, но и решать образовательные задачи (т.е. иметь самостоятельное значение): изучение строевых упражнений, развитие силы при выполнении общеразвивающих упражнений и др. Продолжительность подготовительной части – 8-15 мин.

Компоненты структуры:

- построение (с помощью педагога);
- сообщение задач занятия;
- проверка присутствующих, внешнего вида.

Продолжительность – 2-3 мин.

- упражнения на концентрацию внимания;
- упражнения в ходьбе, в беге, в прыжках;
- стретчинг (растягивающие упражнения), дыхательная гимнастика.

Продолжительность – 3-4 мин.

- ОРУ.

Комплекс ОРУ выполняется в парах, шеренгах, разомкнутых колоннах, по кругу. Число ОРУ от 6-8 до 10-20 (в зависимости от сложности упражнения, способа проведения - раздельный или поточный); каждое ОРУ выполняется 6-12 раз.

Следует обращать внимание на правильное сочетание дыхания и осанку. Эмоциональный настрой и активность обучающихся достигается разнообразием упражнений и способов их выполнения (упражнения в движении взявшись за руки, в колонне положив руки на плечи или талию впереди стоящего, игровым методом, соревнуясь, чья колонна лучше и т.д.), музыкальным сопровождением, четкими командами и образцовым показом упражнений педагогом.

2. Основная часть занятия определяет его содержание и занимает преобладающую временную долю – 2\3 отведенного времени (30 минут при 45-минутном занятии). Задачами основной части занятия являются:

- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программных физических упражнений;
- воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание физических качеств, обеспечивающих выполнение упражнений, нормативных требований и нормальной жизнедеятельности организма;
- содействие волевому, нравственному и эстетическому воспитанию обучающихся.

В начале основной части изучаются новые, координационно сложные упражнения, т.к. они требуют повышенного внимания и напряжения психомоторных функций. Затем закрепляются и совершенствуются ранее изученные упражнения, и в конце развиваются физические качества. В Количество повторений выполнения упражнений зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, но каждое должно выполняться не менее 4-6 раз.

Эмоциональный фон и активность обучающихся достигается правильной организацией, разнообразием используемых форм и методических приемов. Особенно способствует применение соревновательного метода. Надо помнить и о психологическом факторе: трудность упражнения должна быть преодолима для индивидуума. Повышает интерес к занятиям проведение эстафет.

3. Заключительная часть занятия имеет восстановительную направленность. Активный отдых, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление, обеспечивает снижение функциональной активности занимающихся. Продолжительность заключительной части 5-7 минут. Выполняются упражнения фитнес-йоги, дыхательная гимнастика.

При проведении занятий теоретического раздела «Энциклопедия здоровья», целесообразно использовать подвижные игры большой и средней интенсивности. Также, подвижные игры рекомендуется применять на каждом занятии, в сочетании с поставленными задачами, для регуляции эмоционального климата в группе.

Диагностика физической подготовленности

Тестирование физических качеств

Тестирование физических качеств производится по 5 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости и силы.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу - определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Сгибание рук в висе на перекладине - показатель развития относительной силы обучающегося:

мальчики - выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

девочки - выполняют подтягивание из вися лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

**Показатели физической подготовленности
воспитанников объединения «Непоседы»**

месяц _____ группа _____

№	Фамилия, имя	челноч. бег 3x10 (с)	бег 30м (с)	прыжок в длину с места (см)	наклон вперед из полож. сидя(см)	сгиб.и разгиб. рук в висе на переклади не (кол-во раз)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Руководитель
объединения _____

**Показатели физического развития
воспитанников объединения «Путь к здоровью»
месяц _____ группа _____**

№	Фамилия, имя	возраст (лет)	вес (кг)	рост (см)	ЧСС	
					до нагрузки	после нагрузки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Руководитель
объединения

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

контрольное упражнение (тест)	возраст т (лет)	мальчики			девочки		
		низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
бег 30 м (с)	7	7,5 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <
	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2 и >	10,8-10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3-10,6	10,2 и <
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
прыжок в длмну с места (см)	7	100 и <	115-135	155 и >	85 и <	110-130	150 и >
	8	10	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
наклон вперед из положения сидя (см)	7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	12,5 и >
	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	7	1	2-3	4 и >	2 и <	4-8	12 и >
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18

Рост мальчиков от 7 до 10 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0
10 лет	<126,3	126,3-129,4	129,4-133,0	133,0-142,0	142,0-146,7	146,7-149,2	>149,2

Вес мальчиков от 7 до 10 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8
8 лет	<20,0	20,0-21,5	21,5-23,3	23,3-28,3	28,3-31,4	31,4-35,5	>35,5
9 лет	<21,9	21,9-23,5	23,5-25,6	25,6-31,5	31,5-35,1	35,1-39,1	>39,1
10 лет	<23,9	23,9-25,6	25,6-28,2	28,2-35,1	35,1-39,7	39,7-44,7	>44,7

Рост девочек от 7 до 10 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0

Вес девочек от 7 до 10 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7-25,0	25,0-27,7	27,7-34,9	34,9-39,8	39,8-47,4	>47,4

Кондиционная гимнастика

ОРУ без предметов.

1. И.п. – основная стойка. 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох.

2. И.п.– основная стойка. Ноги врозь, руки на поясе 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–6 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

3. И.п. – основная стойка. 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

4. И.п.– основная стойка. Ноги врозь, руки согнуты за спиной. 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

5. И. п. – основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

6. И. п. – стоя на коленях. 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

7. И.п.–лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

8. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

Упражнения с обручем.

1. И.п. – о.с., обруч впереди вертикально прямыми руками, хватом снизу. 1 – обруч вверх, левую назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги

2. И.п. – о.с., обруч вертикально за спиной. 1-2 – обруч назад, подняться на носки; 3-4 – и.п.

3. И.п. – упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками. 1 – сед ноги врозь; 2 – и. п.; 3 – сед углом; 4 – и.п.

4. И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди. 1-2 – приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги; 3-4 – обратным движением и. п.

5. И.п. – о.с., обруч держать впереди хватом сверху. 1 – левую отставить в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой

6. И.п. – о.с. в центре обруча. 1 – присесть, взять обруч; 2 – встать, обруч вверх горизонтально; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – встать в и.п.
7. И.п. – обруч держать перед собой хватом снизу. Вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах

Упражнения со стулом.

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться — вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.
2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.
3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.
4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.
6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.
8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).
9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.
10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.
12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.
13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.
14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.
15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.
16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.
17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.

18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.
19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.
20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.
21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.
22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.
23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.
24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Упражнения с мячом.

1. Подбрасывать и ловить мяч во время ходьбы или бега (30—60 с).
2. Передавать мяч за спиной из одной руки в другую, в правую и левую стороны (4—6 раз).
3. Подбросил» мяч, успеть коснуться пола руками и поймать мяч (6—8 раз).
4. Наклониться вперед, правой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, повторно наклониться и взять мяч левой рукой (3— 4 раза).
5. Сидя, передавать мяч из правой руки в левую под поднятой левой ногой, и наоборот (3—4 раза).
6. Сидя, подбросить мяч, встать и успеть поймать его (6—8 раз).
7. Лежа на животе, подбрасывать и ловить мяч, не касаясь руками пола (6— 8 раз).
8. Подбросить мяч одной рукой из-за спины и поймать его другой рукой впереди (3—4 раза).
9. Зажав мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать руками (6— 8 раз).
10. Во время ходьбы или бега ударять впереди себя мяч об пол.

ОРУ с гантелями.

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и.п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к

плечам; 4 – и. п.

4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Упражнения со скакалкой.

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6

раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.11/

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 — 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 — 6 раз.

Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверх. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, переключая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.
7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 — 6 раз.
8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 — 8 раз.
9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2–3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения в парах.

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
3. И. п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции:

1. По сигналу быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед.

2. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м.

Упражнения для развития стартовой скорости:

1. Бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 метров) на время.

2. «Бег на одной ноге». 10, 14, 20 метров:

а) на время;

б) на выигрыш («кто быстрее»)

3. Многократные стартовые рывки 8-10 метров через 20-30 метров медленного бега.

Упражнения на развитие силы.

1. И.п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить

2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.

4. И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться.

5. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и возвращение в исходное положение.

Упражнения с набивными мячами (вес 700-1000г)

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.
3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.
4. И.п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
5. И.п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии **3—4 м.**
4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекачивают мячи по полу первым номерам.
5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обоим двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.
6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.
8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.
9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.
10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,
13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,
16. Ведение мяча на месте.
17. Ведение мяча вокруг туловища.

18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.
19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.
22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.
23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.
24. То же, но броски через натянутую веревку.
25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Круговая тренировка

1. Бег на прямых ногах 15м – 1 раз (15-20 с);
2. Выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх – 6-8 раз (20-25 с);
3. Поднимание прямых ног вверх, лёжа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы – 8-10 раз (25-30 с)
4. Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз разноимённым способом, руки согнуты – 1 раз (20-25 с)
5. Махи правой (левой) ногой вперёд до уровня пояса, стоя боком к месту опоры – 8-10 раз (15-20 с)
6. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперёд по всей длине – 4-8 прыжков (25-30 с)
7. Лёжа на животе, руки впереди прямые, поднимание набивного мяча вверх – 6-8 раз (35-50 с)

Упражнения на равновесие.

1. И.п. – руки в стороны. Движение ногой вперед, в сторону, назад.
2. То же, но руки к плечам, за голову, вверх.
3. И.п. – о.с. Согнув правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.
4. То же, но движения руками выполнять вперед, в стороны, вверх.
5. И.п. – руки на поясе. Подниматься на носки.
6. То же, но при этом вытянуть руки вперед, в стороны, вверх.
7. И.п. – руки в стороны. Поднимаясь на носки, повернуть голову направо, налево.
8. Из упора присев встать, выпрямиться, согнуть правую (левую) ногу, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.
9. То же, подняв руки вверх.
10. То же, поднявшись на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах с различными движениями руками.

11. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу.
12. То же с мешочком на голове.
13. Ходьба на одной ноге с остановками и разнообразными движениями руками.
14. И.п. – одна стопа впереди (по одной линии). Выполнять различные движения руками.
15. Из и.п. одну ногу поставить на шаг впереди (ноги располагаются по одной линии). Встать на носки, выполнять различные движения руками.
16. В том же и.п. – повороты туловища.
17. Из того же и.п. ученики, стоя попарно, лицом друг к другу, пытаются вывести партнера из равновесия, ударяя ладонью по ладони.
18. Ходьба по линии.
19. Подняться на носки с закрытыми глазами. Выполнять различные движения руками и повороты головы.
20. Стоя на одной ноге, захватить разноименную стопу обеими руками, удерживая равновесие.
21. То же, но взяться за стопу разноименной рукой.
22. Стоя на одной ноге, развести руки в стороны. Другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Попытаться достать коленом лба.
23. Стоя на одной ноге, снять и надеть обувь.
24. Бег, по сигналу – присед.
25. Из о.с.: прыжки с поворотом налево (направо), на 90° , 180° и 360° . Удержаться после приземления в и.п.
26. И.п. – руки в стороны. Стоя на одной ноге, другую отвести назад до горизонтального положения с наклоном вперед («ласточка»).
27. «Ласточка» из упора присев.
28. «Ласточка» лицом друг к другу, взявшись за руки.
29. Приседание на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки.
30. Стоя на одной ноге, выполнить наклон в сторону с подниманием другой ноги в противоположную сторону (боковая «ласточка»).
31. «Ласточка» с поворотом на 90° .
32. И.п. – «ласточка». Прыжком поменять ноги.

Упражнения на формирование правильной осанки.

1. И. п. – о.с. Стоя у стены или гимнастической стенки, принять правильную осанку, касаясь спиной стены или стенки. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки касаются стенки, голова приподнята. Правильная осанка контролируется самим ребенком в зеркале, учителем или одним из детей по указанию учителя.
2. Стоя у стены, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
3. Принять правильную осанку, сделать 2–3 шага вперед, присесть – встать. Вновь принять правильную осанку.
То же – с закрытыми глазами.

4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку, проверить ее, исправить дефекты.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку. Приподняться на носочках, удерживаясь в этом положении 3–5 сек. Вернуться в и.п.
6. То же, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять правильную осанку, проверяя себя перед зеркалом.
8. Приняв правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в и.п.
9. Ходьба с мешочком на голове с остановками для контроля правильной осанки.
10. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие – веревочку, гимнастическую скамейку и т.п.
11. Принять правильную осанку с мешочком на голове напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек.
12. Ходьба с мешочком на голове с выполнением задания: в полуприседе, с высоким подниманием колен, скрестным шагом, боком, приставным шагом и т.д.
13. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.
14. Лежа на спине, принять правильную осанку, прижать поясничную область к полу. Сесть, сохраняя прямую спину. Встать, сохраняя правильную осанку.
15. В положении лежа на спине согнуть левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясничную область к полу. Вернуться в и.п. То же – правой ногой.
16. Лежа на спине, принять правильную осанку. Проверить положение осанки, а также головы и плеч. Повернуться «бревнышком» на живот, приподняв голову, плечи и приложив кисти к плечам. Лечь на живот, перевернуться «бревнышком» на спину. Проверить и исправить положение тела.
17. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку: затылок, межлопаточная область, ягодицы прижаты к стене, голова поднята вертикально вверх, плечи на одном уровне. Правильность осанки проверяется учителем или одним из учеников.
18. Сидя на гимнастической скамейке, принять правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Удерживая мешочек, следя за правильным положением головы и тела, встать и сделать вперед 1–2 шага, вернуться назад, сесть на скамейку.
19. Сидя на гимнастической скамейке напротив друг друга, принять правильную осанку, положить мешочек с песком на голову, взять в обе руки

мяч. Бросать мяч от груди обеими руками партнеру и ловить мяч обратно, сохраняя правильную осанку и не роняя мешочек.

Корректирующие асимметричные упражнения.

1. И.п. – лежа на животе, рука со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника приподнята вверх, другая согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи. Вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести прямую ногу в сторону выпуклости поясничного отдела, приподнять голову и грудь одновременно с вытягиванием вверх со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника. Вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на животе, ноги со стороны выпуклости поясничного отдела отведены в сторону, кисти рук на затылке. Приподнять голову и грудь, разведя локти в сторону, слегка прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и.п.
4. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять руки вверх на стороне вогнутости позвоночника, отвести назад выпрямленную ногу на стороне вогнутого поясничного отдела.
5. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Поднять плечо со стороны вогнутости грудного изгиба сколиоза, повернуть его внутрь. Вернуться в и.п.
6. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Опустить и повернуть наружу плечо со стороны выпуклости грудного отдела.
7. И.п. – о.с. Поднять руку вверх на стороне выпуклости грудного сколиоза до горизонтального положения, приводя лопатку к средней линии, другую руку поднять вверх с поворотом внутрь.
8. То же, но с гантелями или с булавами.
9. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны выпуклости поясничного сколиоза и опусканием ноги вниз со стороны вогнутости.

Корректирующие симметричные упражнения.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять кверху и потянуться темечком «к звездам». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых – 5 сек.
2. И.п. – то же. Прямые руки опущены вниз и вместе с плечевыми суставами максимально отведены назад – «лопатки здороваются». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых между повторами – 5 сек.
3. И.п. – лежа на животе, принять правильную позу (симметричное положение ног и рук относительно средней линии позвоночника). Перевести руки вперед, положить кисти одна на другую под подбородком. Одновременно поднять руки, грудь и голову, не отрывая от пола таз и живот. Не отклоняясь в сторону, удерживать туловище. Время удержания – 50–60% от максимального.
4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи одновременно, отвести назад прямые руки – вдохнуть, вернуться в и.п. – выдохнуть.

5. И.п. – то же, но с одновременным отведением назад обеих ног («рыбка»).
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, поднимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, следя за осанкой. Вернуться в и.п.
7. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги под углом 30–45°. Развести их в сторону, соединить, опустить.
8. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45°, произвести скрестные движения прямых ног – «ножницы».
9. И.п. – то же. Круговые движения прямых ног.
10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Переход в положение сидя с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой – правой стопы.
11. И.п. – полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны, соединить и опустить.
12. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести назад прямые ноги, удерживать на счет до 50–60% от максимально возможного времени, вернуться в и.п.
13. И.п. – то же. Вытянуть вперед прямые руки с отягощением (мячи, гантели, мешочки с песком).
14. То же – с отягощением ног, время выполнения 50–60% от максимально возможного.

Список обязательной литературы:

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8.
istina.msu.ru/publications/article/994412/
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. - М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60 StudFiles.ru/preview/1668412/page:3/

3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188 **spisokliteraturi.ru>...fiziologiya...i...i...3712416.html**
4. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с. **Labirint.ru>Книги>65067**
5. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с. **dslib.net>fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...**
6. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Учебное пособие. — М.: Академия, 2003.—416 с.—ISBN5-7695-0581-8. — Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 030900 - дошкольная педагогика и психология; 031100 - педагогика и методика дошкольного образования. **twirpx.com>Все для студента**
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с. **ournal.valeo.sfedu.ru>journal/200601.pdf**
8. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с. **cvr27bul.uralschool.ru>file/download/48**
9. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - 35. **KazEdu.kz>referat/63874**
10. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001. 448 с. **StudFiles.ru>preview/1724175**
11. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 236 с. **allrefs.net>c50/3uere/**
12. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.- С. 10-42. **studentam.net>content/view/971/27/**
13. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе :учеб.пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000.**spbuor.ru>d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf**
14. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.-144 с. **library.omsu.ru>cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?...**
15. Глейberman, А.Н. Групповые упражнения без предметов :Метод.изд. / А.Н. Глейberman. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 232 с. — (Спорт в рисунках). **my-shop.ru>shop/books/1517779.html**
16. Игнатьева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. — СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004. — 128 с.**books.ru>...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...**

17. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 187 с. – (Феникс-Фитнес). mexalib.com» **Анатомия физических упражнений**
18. Йога для детей, родителей и преподавателей // Сборник. / пер. с англ. – Киев: Янус, 2000. – 240 с. alib.ru»... **joga_dlya_detej_roditelej_prepodavatelej/**
19. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003. – 352 с. twirpx.com» **Все для студента**» **1707539**

Список дополнительной литературы:

1. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.- 24 с. dslib.net» **fiz...optimizacija-dvigatelnoj...mladshih...v...**
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт 1990. - С.64. libok.net» **writer...zuev...volshebnyaya_sila_rastyajki...**
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.- 128 с. books.ru»... **khatkha...i...garmoniziruyushchie_kompleksy...**
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фактов физ. культуры.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- : 2-е изд., испр. и доп.- 486 е.: ил. nauka-pedagogika.com»... **13...v-fizicheskoy-podgotovke...**
5. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161. www.dissercat.com » **Педагогические науки**
6. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41-43. proshkolu.ru» **Кабинет**» **Блог**» **411335**
7. Дорохов, Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре (Движение-это здоровье): Учеб. пособие для вузов /Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 150 с. nauka-pedagogika.com»... **podhod...ispravleniyu...osanki...**
8. Дивлет-Кильдеева, И.Г.. Применение фитнес-технологий на занятиях лечебной физической культурой с детьми младшего школьного возраста. infourok.ru»... **zanyatiy-fizicheskoy-kulturi...gruppe...**

Литература для учащихся:

1. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013 г. clever-media.ru» **Книги**» **Энциклопедии**» **579**

2. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014
г.bookmate.com>reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj
3. Бэйли Д.Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/БэйлиД.//Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013
г.yakaboo.ua>vse...moem...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...
4. Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010
г.rubuki.com>books/azbuka-zdorovya-2

Энциклопедия здоровья

Здоровье – это просто.

Здоровье – это отличное самочувствие, желание бегать, прыгать, узнавать что-нибудь новое в этой жизни. Когда человек болен, ему ничего не интересно, нет сил чем-то заняться, постоянное чувство дискомфорта.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков.

Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды и т. д. Но больше всего здоровье зависит от самого человека – его характера, поведения, привычек, питания.

Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. В него входит правильное питание, регулярные занятия физическими упражнениями, рациональный сон, правильное распределение труда и отдыха и многое другое.

Физические качества.

Как известно, абсолютно любой человек может легко научиться кататься на велосипеде или коньках. Однако это совсем не значит, что каждый способен проехать 100 км на двухколесном друге или пробежать 10 000 метров по скользкому льду. Такие действия смогут полноценно осуществить только те, у кого хорошо развита *сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость*. Именно этими словами и обозначаются двигательные физические качества человека. Следует особо отметить, что без достаточного развития таких свойств спортсмен не может мечтать о каких-либо успехах и достижениях. Его основные физические качества развиваются во время регулярных тренировок, а также занятий различными упражнениями. При этом от степени их интенсивности и направленности зависит та или иная физическая подготовка. Так, разностороннее развитие всех качеств называют общей, а необходимых лишь в определенном виде спорта – специальной подготовкой.

Физическая нагрузка

Процесс формирования организма современного человека происходил под влиянием физических нагрузок. Именно необходимость много двигаться, и выполнять физическую работу, сформировала человеческий организм таким, каким мы его сейчас имеем.

На протяжении нескольких тысячелетий люди выживали только благодаря тяжелой физической работе, и все это время организм развивался и приспосабливался именно к таким условиям существования. Все органы и системы сформировались для того, чтобы обеспечить выполнение физической работы. Однако, с появлением машин и механизмов физическая активность человека снизилась в десятки раз. Причем произошло это примерно за последние 100 — 150 лет — срок для истории человечества мизерный. А это значит, что никаких эволюционных изменений за столь короткий срок в организме не произошло — он так же, как и прежде настроен на обеспечение высокой физической активности, однако активности такой не имеет.

Если человек не получает достаточной нагрузки, в органах и системах начинаются дегенеративные изменения — организм дряхлеет. Известно, например, что космонавты, находившиеся длительное время в невесомости, после возвращения на землю не могли не только ходить, но и стоять. Объясняется это тем, что, не имея на протяжении длительного времени достаточного раздражения (физических нагрузок), нервно-мышечный аппарат, обеспечивающий вертикальное положение тела и двигательную активность, утратил свои функции.

То же самое происходит и с другими органами и системами — отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к сбоям в работе организма, а проявляется это в виде различного рода болезней. Гиподинамия, в первую очередь, сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к нарушению обмена веществ в организме. А уже нарушение обмена веществ становится причиной многих заболеваний. Кроме того, снижается иммунитет, а это значит увеличивается риск заболеть простудными и инфекционными заболеваниями, частые болезни уменьшают и без того малую физическую активность — и спираль раскручивается с нарастающей силой.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок? Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма.

— Прежде всего, они воздействуют на опорно-двигательный аппарат. Под действием физических нагрузок, активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что обеспечивает профилактику ревматизма, артрозов, артритов и прочих дегенеративных изменений во всех звеньях, обеспечивающих двигательную функцию.

— Укрепляя сердце и легкие, физические нагрузки улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая таким образом своевременную доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

— Под действием физических упражнений, усиливается выработка гормонов, которые осуществляют сложную регуляторную функцию обменных процессов, происходящих как в организме в целом, а так и в деятельности отдельных внутренних органов.

— Кроме того, поток импульсов от работающих мышц к различным отделам головного мозга стимулируют нейрорегуляторную функцию.

Строение тела человека.

Тело человека является сбалансированной системой. Его жизнедеятельность осуществляется при условии слаженной работы всех систем:

Центральная нервная система – ее составляют головной и спинной мозг, а через нервные корешки она осуществляет управление и контроль всеми процессами организма.

Эндокринная система – осуществляет функцию управления, но, в отличие от центральной нервной системы, управление происходит не путем передачи сигналов к нервам, а благодаря действию гормонов (производимых железами химических веществ), которые переносятся через кровь к органам воздействия.

Сердечно-сосудистая система – обеспечивает обмен питательных веществ между тканями, транспортирует токсичные продукты жизнедеятельности в органы (почки, кожа, легкие), которые выводят эти вещества.

Пищеварительная система – усваивает питательные вещества из пищи.

Система опорно-двигательного аппарата (ОДА) – крупнейшая система организма. ОДА создает форму нашего тела. Движение является основой

нашей жизнедеятельности. Оно осуществляется благодаря слаженной работе мышц, сокращение которых передается на кости, между которыми расположены суставы. В отличие от других млекопитающих, тело человека имеет уникальное строение, которое определяет его функцию, а именно: прямохождение (когда мы передвигаемся в пространстве, опираясь на две конечности, тело удерживаем в вертикальном положении и имеем две свободные верхние конечности для выполнения повседневной работы, а также балансировки при ходьбе).

Внутренние и внешние органы

Тело человека состоит из множества маленьких клеточек, соединяясь между собой эти клеточки, образуют ткани — например, такие как мышцы или кожа. Объединяясь в одно целое, определенные группы тканей образуют **внутренние органы** – легкие, печень и т.д. Образованные таким образом внутренние органы расположены внутри человека, большая часть из которых занимает брюшной и грудной отдел. Но есть также органы, расположенные в области таза или головы. К **внутренним органам человека** относят: органы дыхания, пищеварения, мочевые и половые органы. Большая часть из перечисленных органов у человека по внешнему виду напоминают трубку, т.к. внутри них производится перемещение питательных веществ, кислорода, половых клеток и т.д. Также есть часть органов, которые не имеют внутри полости, они паренхиматозными органами. Органы, расположенные снаружи называют внешними. К ним относятся: глаза, нос, рот, уши.

Мышечная система.

Любое движение, от моргания до ходьбы и бега, осуществляется с помощью мышц. Мышцы состоят из клеток, обладающих уникальной способностью сокращаться.

Большинство мышц работают в паре, как антагонисты: когда одна сокращается, другая расслабляется. Двуглавая мышца плеча, сокращаясь и укорачиваясь, сгибает руку (трехглавая при этом расслабляется), а когда сокращается трехглавая (двуглавая расслаблена), рука распрямляется.

В теле 3 типа мышц: скелетные (поперечно-полосатые) мышцы, гладкие мышцы и мышца сердца. В беге участвуют скелетные мышцы, при переваривании пищи работают гладкие, а сердцебиение зависит от сокращений сердечной мышцы. Скелетные мышцы приводят в движение кости скелета и, вместе со скелетом, служат опорой телу. В теле человека более 640 скелетных мышц. Они покрывают весь скелет и определяют форму тела. На их долю приходится до 40% всей массы тела. Размеры скелетных мышц варьируются от мощной четырехглавой мышцы бедра до крохотной стременной мышцы в ухе. К костям скелетные мышцы присоединяются с помощью сухожилий, волокна которых на одном конце вплетены в мышечную ткань, а на другом - в надкостницу. Когда мышцы сокращаются, кости, к которым они прикреплены, приводятся в движение.

Как сделать мышцы сильными? Надо почаще загружать их работой. Если мышцы не заставляют работать, они станут вялыми и слабыми. Так бывает с человеком, который из-за болезни долго лежал в кровати. Вроде не напрягался, а ноги потом еле ходят! Некоторые считают, что крепкие мускулы нужны только для физической работы. Это неверно. Занятия спортом помогают и творить! Не зря еще древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Мышцы составляют 40% веса тела, то есть 28 кг у человека весом 70 кг. Мимику обеспечивают 18 лицевых мышц, среди которых имеются мышцы "плача" (опускающие вниз черты лица) и "смеха" (поднимающие черты лица). Большая ягодичная мышца, придающая форму ягодице и обеспечивающая расширение бедра, и подвижность ноги, - самая крупная в человеческом организме (это треугольник со сторонами по 20 см), а мышца "stapedius", приводящая в движение косточку в среднем ухе (стремя), - самая маленькая (меньше 1,27 мм). Но большие и маленькие, произвольные и непроизвольные мышцы имеют одинаковое строение: в одном кубическом сантиметре содержится 200 мышечных волокон и 700 капилляров.

Дыхательная система.

Клеткам человеческого тела необходим газ кислород. Как он попадает в кровь? Это происходит в легких, которые напоминают пористую губку. В них находятся крошечные воздушные пузырьки. Их больше 500 миллионов! Если мысленно эти пузырьки расправить, получится поверхность волейбольной площадки. Как такое может быть? Это легко представить, если взять большой лист тонкой бумаги и смять его. Теперь скатанный шарик легко засунуть в карман. Также устроены и легкие! Легкие располагаются в грудной полости по обе стороны от сердца. Защитой им служит подвижная грудная клетка, образованная ребрами, грудиной и позвоночником. Внизу легкие лежат на диафрагме - куполообразной мышечной перегородке, отделяющей грудную полость от брюшной. Здоровые легкие окрашены в розовый цвет, так как они наполнены кровью. На ощупь они губчатые, потому что состоят из разветвленной сети трубочек, заканчивающихся миллионами микроскопических пузырьков - альвеол, через которые кислород попадает в кровь. При вдохе диафрагма сокращается и из куполообразной становится плоской. Межреберные мышцы также сокращаются, оттягивая ребра вверх и вперед, так что грудная клетка и легкие расширяются и давление в легких падает. В результате воздух всасывается в легкие через ротовую полость и трахею.

При выдохе диафрагма расслабляется и под давлением органов брюшной полости снова выгибается куполом. Расслабляются и межреберные мышцы - ребра отходят вниз и назад. Объем грудной клетки при этом уменьшается. В результате легкие сжимаются, давление в них возрастает и воздух из них выталкивается в трахею.

Дыхательный цикл (вдох - выдох) новорожденного 35 раз в минуту, у ребенка - 25 раз, у подростка - 20 раз, а у взрослого - 15 раз в минуту, то есть средний цикл на протяжении жизни - 18 раз в минуту.

Мы делаем 1000 вдохов в час, 26 000 за сутки, 9 миллионов за год, а на протяжении жизни: мужчина - 670 миллионов, а женщина - 746 миллионов.

Многие заболевания легких возникают из-за попавших в них бактерий. На их пути в легкие стоит множество преград, главные из которых расположены в полости носа. Это настоящий лабиринт со множеством закоулков и узких проходов, в которых застревают бактерии.

Воздух поступает сначала в нос. Волоски в ноздрях и клейкая слизь, выстилающая носовую полость, задерживают присутствующие в воздухе частицы, которые могли бы повредить легкие. Далее через глотку и гортань воздух проникает в трахею, укрепленную С-образными хрящами. Слизь в трахее также задерживает пыль и другие твердые частицы, а реснички, покрывающие стенки трахеи, отгоняют эту грязь обратно вверх — в глотку. Трахея разветвляется на 2 бронха, которые в легких делятся на еще более тонкие трубки - бронхиолы.

Из носовой полости воздух поступает в носоглотку, в которой пути пищи и воздуха совпадают. Пища должна попадать в пищевод, а воздух — в гортань. Коснись рукой шеи, ты почувствуешь, что под рукой проходит трубка гортани. Внутри нее находится надгортанник — особый мягкий вырост. Он работает как регулировщик — закрывает при глотании вход в гортань. Если разговаривать и при этом есть, надгортанник может не справиться со своей работой. Так можно и подавиться!

Правильное дыхание.

Правильным дыханием называют физиологически верное дыхание диафрагмой, которое автоматически задействует и грудную клетку, т. о. наши легкие заполняются кислородом максимально. В результате такого дыхания диафрагма попутно массирует внутренние органы.

Важно знать, что правильное дыхание невозможно получить, вдыхая воздух через рот, ведь ротовое дыхание ухудшает газообмен организма. Дыхание через нос позволяет активизировать диафрагму, максимально обеспечить кислородом клетки тела. Кроме того, носовое дыхание обеспечивает поступление чистого воздуха, который очищается в носу от пыли, вирусов и бактерий.

Итак, правильное и здоровое дыхание – это дыхание животом, при котором воздух поступает в организм через нос. И именно так большинство людей не имеют дышать! Однако правильному дыханию можно и нужно научиться. Особенно это важно сделать тем, кто начал усиленную работу над своим телом, выбрав здоровый образ жизни, насыщенный физическими нагрузками.

Нервная система.

Кто управляет твоим телом? Конечно, ты сам! Однако не все ты контролируешь самостоятельно. Сердцу нельзя приказывать биться быстрее.

Невозможно заставить желудок прекратить переваривать пищу. Ты обычно не замечаешь, как дышишь или моргаешь.

Кто же контролирует работу твоего тела? Мозг! Вернее, даже два мозга. Спинной мозг находится в канале твоего позвоночника, а головной мозг надежно укрыт в черепе. В его основании есть отверстие, с помощью которого оба мозга соединяются вместе. Они составляют единое целое — главную часть нервной системы человека. Спинной мозг «следит» за работой внутренних органов твоего тела. Головной мозг отвечает за мысли и чувства. Он похож на компьютер — принимает информацию: звуки, запахи, изображения; распознает и запоминает их.

Миллиарды нервных клеток (нейронов), объединяясь, образуют коммуникационную сеть тела - нервную систему, которой управляет головной мозг.

Мозг похож на мощный компьютер. Он принимает самые разнообразные сигналы — звуки, запахи, изображения, распознает и обрабатывает их. Компьютер умеет считать, ты тоже можешь складывать числа. Компьютер хранит в памяти разные сведения, и ты помнишь номер своего телефона и домашний адрес.

Головной мозг состоит из двух полушарий, соединенных "мостиком" (мозолистым телом). Через головной мозг проходит 200 миллионов нервов. Мозжечок, расположенный в задней части мозга, обеспечивает координацию движений и равновесие (неустойчивое состояние пьяных людей объясняется высокой чувствительностью мозжечка к алкоголю). Поверхность головного мозга состоит из многочисленных складок и извилин и имеет неровную бугристую поверхность. Однако если расправить кору головного мозга, то она займет площадь, равную двум рекламным щитам (20 м²).

Мозг - это точный координатор и механизм управления организмом. Информация поступает в мозг, а оттуда исходят команды. Головной мозг имеет форму сплющенного яйца, весит около 1,4 кг и расположен в полости черепа.

Мозг подобен автономно действующему командному пункту, разделенному на отдельные зоны, где анализируется полученная информация и подаются сигналы органам тела. Человеческий мозг способен хранить объем информации, содержащийся в тысяче двадцатитомных энциклопедий.

Сердце и его работа.

Поток крови проталкивает по кровеносным сосудам главная мышца человеческого тела — сердце. К 70 годам жизни человека число сокращений его сердца достигает трех миллиардов!

Сердце - это мощный насос, непрерывно качающий кровь. Этот полый мышечный орган разделен перегородкой на 2 половины. В каждой половине имеется 1 небольшая камера — предсердие - и 1 более вместительная - желудочек, куда выталкивается кровь из предсердия. В правое предсердие через 2 крупные вены (верхнюю и нижнюю полые вены) поступает собранная из разных частей тела бедная кислородом венозная кровь. При сокращении

правого желудочка эта кровь по легочным артериям направляется в легкие. Там венозная кровь обогащается кислородом и превращается в артериальную. По легочным венам из легких она поступает в левое предсердие, а из него - в левый желудочек. Левый желудочек через крупную артерию (аорту) направляет эту артериальную кровь к различным тканям и органам.

Кровь — самая важная жидкая ткань организма. В ней растворен особый сахар — глюкоза. Он служит «топливом» для клеток. Его-то вместе с газом кислородом и разносит по всем закоулкам тела кровь. Кровь снабжает миллиарды клеток тела необходимыми веществами и удаляет отходы. Она борется с инфекциями и восстанавливает поврежденные кровяные клетки. От сердца кровь движется по крупным сосудам — артериям. Они напоминают прочные шланги. Артерии выдерживают большое давление благодаря своим толстым мышечным стенкам. В тех местах, где артерии лежат под кожей неглубоко, можно прощупать ритмичные расширения их стенок — пульс. Артерии ветвятся, словно ветви дерева. Их просвет становится все меньше. Самые маленькие кровеносные сосуды называются капиллярами. Они доносят кислород и питательные вещества к каждой клеточке тела. Ни одна не будет забыта! Пройдя через капилляры, кровь попадает в более толстые сосуды — вены. По ним она спокойно и без толчков течет обратно к сердцу. Непрерывное движение крови в теле человека называют кровообращением.

Свои кровеносные сосуды надо беречь. От них зависит здоровье, а порой и сама жизнь человека! Каждый час на нашей планете умирает около 4 тыс. человек. Половина этих людей погибает из-за того, что некоторые их сосуды стали плохо пропускать кровь. От малоподвижного образа жизни они засоряются, а то и вовсе закупориваются! В больном сосуде может возникнуть пробка — тромб. Кровеносные сосуды похожи на водопроводные трубы. Прочистить засорившиеся трубы можно, подняв в них давление. Так поступают домохозяйки, когда чистят засорившуюся раковину на кухне. Как же «прочистить» кровеносные сосуды? Точно так же! Надо увеличить давление крови и скорость ее течения. Любое упражнение, которое увеличивает биение сердца, отлично прочищает кровеносные сосуды. У людей, занимающихся спортом, до глубокой старости сосуды сохраняют свою гибкость и не засоряются!

Что надо делать, чтобы сердце работало долго и без починки? Надо его тренировать: давать дополнительные задания! Когда ты бегаешь или плаваешь, сердце бьется в ускоренном темпе. Так оно тренирует само себя! За одну секунду через сердце проходит более 5 литров крови. При выполнении тяжелой работы или при беге этот объем может увеличиться в четыре раза! За время пробега длиной в 100 км сердце лыжника перекачивает 35 л крови. Такой объем может заполнить целую железнодорожную цистерну. Вот оно какое — твое работающее сердце!

На протяжении жизни у человека сердце бьется 3 миллиарда раз!

Орган зрения.

Ежедневно человек моргает 11 500 раз! Человеческий глаз в 15 раз меньше глаза гигантского кальмара диаметром 38 см, по размеру соответствующего двум человеческим головам.

Ресницы защищают глаза от пыли и обеспечивают смыкание век при прикосновении постороннего предмета. Наши глаза защищает настоящий занавес из 320 ресниц. Ресницы выпадают и вырастают вновь за 100 дней. Общее число ресниц у мужчин и женщин составляет 83 000 и 93 000.

Слезная жидкость (слеза), увлажняет поверхность глаза. При отсутствии слез произошло бы обезвоживание такого нежного органа, как глаз, и очень быстро наступила бы слепота. Слезные железы обоих глаз ежедневно производят три наперстка слез (0,01 л).

Слезы освобождают организм от химических веществ, связанных с нервным перенапряжением, содержание которых уменьшается на 40%. Механизмы работы глаза сходны с фотоаппаратом. Во время передачи изображения к мозгу происходит переверачивание изображения при помощи зрительного нерва.

Объемность изображения возникает потому, что мы видим двумя глазами.

Острота человеческого зрения в 500 раз ниже, чем у сов, способных различать свою добычу с расстояния 2 м при почти полной темноте. Приведем другие поразительные примеры: беркут может заметить зайца с высоты 3,2 км, а сокол - голубя более чем за 8 км.

Радужная оболочка глаза - окрашенная диафрагма, которая в первые годы жизни человека может менять цвет. Как отпечатки пальцев, так и рисунок радужной оболочки у каждого человека индивидуален.

Орган слуха.

Уши - органы слуха у позвоночных животных и человека. Ухо улавливает звуки, которые через наружный слуховой проход длиной 24-30 мм направляются к барабанной перепонке. Барабанная перепонка, слуховые косточки и жидкость внутреннего уха - это звукопроводящий аппарат, передающий звуковые колебания. Слуховой нерв, слуховые пути и центры в головном мозге воспринимают эти колебания.

Человек способен различать более 400 000 разных звуков. Уши - это орган слуха, а также равновесия, воспринимающий изменения положения тела. Большая часть уха скрыта в полости черепа. Ушная раковина и наружный слуховой проход составляют наружное ухо. Во внутреннем ухе, состоящем из улитки и полукружных каналов, находятся рецепторы звука, от которых сигналы поступают в головной мозг.

Звук возникает как колебательное движение частиц упругой среды (например, молекул воздуха), распространяющееся от источника звука в виде волн, подобно кругам на воде от брошенного камня. Эти звуковые волны попадают в ухо и воспринимаются особыми рецепторами. Рецепторы посылают сигналы в мозг, который распознает их как звуки.

Частота звука измеряется в герцах, то есть фиксируется число колебаний воздуха за одну секунду, которые вызвали колебания барабанной перепонки. Самая низкая частота колебаний, воспринимаемая человеческим ухом, которое для различения частоты звука располагает 3000 нервных волокон, определена в 16 Гц (16 колебаний в секунду). В зависимости от возраста человека эта величина постепенно уменьшается от 21 000 до 12 000 и даже до 5000 Гц у пожилых людей.

Для сопоставления отметим, что летучие мыши воспринимают частоты до 210 000 Гц, а дельфины - до 280 000 Гц. Следовательно, у них слух в 10-13 раз совершеннее нашего.

Орган вкуса.

Органом вкуса является язык. Длина его 9 см, ширина 5 см и вес 50 г. Язык формируют мышцы, соединенные с основанием нижней челюсти и позволяющие ему выполнять множество движений, например, складываться, вращаться (до 40 раз за минутный поцелуй) и т.д.

Функции языка разнообразны. Благодаря своей подвижности (в среднем до 80 движений в минуту) он способствует пережевыванию и пропитыванию пищи, смешиванию слюны с пищей, очищению зубов частицами твердой пищи и проталкиванию прожеванной пищи в пищевод. Без языка невозможна человеческая речь.

Язык помогает различать и вкусовые ощущения. На нем находятся 4000 маленьких бугорков различной формы - вкусовых сосочков, подразделяемых на категории. Каждый бугорок снабжен примерно 50 волокнами, которые передают информацию через нервную систему в мозг. При содержании в продукте 0,5% сахара возникает ощущение сладкого, при 0,25% соли - соленого, при 0,002% горького - ощущение горечи, а для появления ощущения кислого достаточно 0,001% кислоты.

Осязание.

Осязание снабжает мозг информацией о внешней среде. Органы осязания (рецепторы) разбросаны по всей поверхности тела.

Рецепторы - чувствительные нервные окончания - воспринимают действия внешних раздражителей - прикосновения, давление, вибрацию, боль, холод и тепло. Мы чувствуем, что мех мягкий, а наждачная бумага шершавая, ощущаем давление тяжелых предметов, боль от укола, жар пламени и холод ледяной воды. Рецепторы в основном находятся в коже, а также в мышцах, суставах и некоторых слизистых оболочках.

Рецепторы, чувствительные к легким прикосновениям и слабому давлению, и находятся в верхней части дермы. Более крупные рецепторы, реагирующие на ушибы и сильное давление, размещены в дерме глубже и почти все окружены капсулами. Тепло, холод и боль воспринимаются ветвящимися нервными окончаниями, которые находятся на границе между эпидермисом и дермой; они не имеют капсул. Информация от всех рецепторов в виде электрических импульсов передается по нервам в чувствительные зоны мозга. Мозг анализирует эти сигналы и строит на их основе картину

окружающей нас обстановки. Например, ощущение боли предупреждает человека о возможной опасности.

Обоняние.

Обоняние помогает нам наслаждаться пищей и избегать вредных веществ. Человек способен различать до 10 000 запахов. В верхней части носовой полости размещается около 10 млн обонятельных рецепторов.

Каждый рецептор заканчивается пучком тонких нитевидных жгутиков - обонятельных волосков. Вдыхаемые с воздухом молекулы пахучих веществ растворяются в слизи эпителия и взаимодействуют с обонятельными волосками. Обоняние доминирует над вкусом: когда нос заложен и не воспринимает запахи, пища кажется безвкусной.

Чувство вкуса и обоняние тесно взаимосвязаны. Широкое разнообразие вкусовых ощущений создается сочетанием вкуса и запаха.

Рецепторные и опорные клетки размещены во вкусовой луковице, как дольки апельсина. Вкусовая луковица распознает растворенные в слюне вещества, которые попадают в луковицу через вкусовой канал, открывающийся на поверхности языка.

Пищеварение.

Когда ты поглощаешь пищу, ее белки, жиры и углеводы распадаются на составные части. Такой процесс называют пищеварением. Его можно сравнить с разборкой игрушечного самолета, построенного из деталей конструктора Лего. После разборки из отдельных кусочков можно собрать совсем другую игрушку. Так происходит и с пищей в твоём теле. При переваривании она распадается на составные части, из которых клетки твоего тела строят собственные белки, жиры и углеводы.

В процессе пищеварения из пищи высвобождаются простые питательные вещества в той форме, в какой они могут быть усвоены клетками тела.

Проглоченная пища продвигается вниз по пищеводу благодаря перистальтике - волнообразным сокращениям его мышечных стенок. Мышцы позади пищевого комка сокращаются и толкают его вниз.

В пище питательные вещества «заперты» в больших молекулах — макромолекулах. Пищеварительная система должна расщепить эти макромолекулы - углеводы, белки и жиры - на более простые соединения, такие как сахара, аминокислоты и жирные кислоты, пригодные к всасыванию в кровь.

В процессе пищеварения можно выделить 4 этапа: заглатывание, переваривание, всасывание и выведение отходов. На 1 этапе попавшая в рот пища пережевывается и заглатывается. На 2-м она подвергается дальнейшему механическому измельчению за счет работы мышц органов пищеварения, а также химическому расщеплению под действием ферментов. На 3-м продукты расщепления - питательные вещества - всасываются из кишечника в кровь. И, наконец, на 4-м отходы пищеварения (кал) выводятся наружу через анальное отверстие.

Слюна способствует возникновению вкусовых ощущений, пережевыванию и глотанию пищи, а также облегчает речевой процесс.

В среднем человек выделяет 1 л слюны в сутки - сущий пустяк по сравнению со слюноотделением быка - 65 л в сутки.

Проскочив глотку, комок прожеванной пищи попадает в пищевод. Пища проходит по нему при любом положении тела. Можно встать кверху ногами, а проглоченный комок пищи все равно направится по пищеводу куда надо. Так происходит благодаря перистальтике — автоматическому сокращению его стенок. Из пищевода комок попадает в желудок. Он похож на прикрытую крышкой кастрюльку. Вход и выход из желудка закрывают специальные мышцы. Они похожи на колечки, которые способны плотно сжиматься. В желудке пища 4-8 часов переваривается под действием особого желудочного сока. Он содержит соляную кислоту. Ее крепкий раствор способен разъесть даже железо! Стенки желудка защищены от кислоты слоем слизи. Зато попавшим в желудок бактериям не поздоровится. Желудочный сок их убьет!

Из желудка пища порциями попадает в кишечник, который уложен в брюшной полости петлями. Так иногда складывают канат, чтобы он не запутался. В начальном отделе кишечника переваривание пищи заканчивается. Питательные вещества попадают через его стенку в кровеносные сосуды, которые разносят их по твоему телу. В конечных отделах кишечника происходит всасывание воды (зачем добру пропадать?) и непереваренные остатки пищи уплотняются. Окончательно «отбросы пищеварения» формируются в короткой прямой кишке. Когда она переполняется, у человека сокращаются мышцы живота. В результате пищевые отходы выделяются через анальное отверстие наружу. Организму они уже не могут принести никакой пользы!

Особенности питания.

Пища состоит из клеток. Любые клетки состоят из сложных веществ — белков, жиров и углеводов. На белок можно взглянуть, разбив яйцо. Коровье масло — почти чистый жир, а углеводов очень много в сахаре, который находится в сахарнице. Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на желудок. В результате может развиваться его заболевание — гастрит. Порой он возникает у школьников, которые пропускают обед, перекусывая в школе лишь бутербродом. Еда урывками, во время посторонних занятий отвлекают желудок от правильной работы.

Питаться лучше в одно и то же время несколько раз в сутки. При этом желудок будет работать четко, как по графику! В пищу желателен употреблять больше натуральных продуктов — это в первую очередь крупы, мясо, молочные и кисломолочные продукты, фрукты и овощи. А такие как кока-кола, чипсы, майонез, колбаса и многое другое лучше вообще не есть. В этих продуктах содержится много веществ, которые вредят здоровью.

Роль воды в организме

Роль воды для организма человека просто огромна. Так как наш организм более чем наполовину состоит из воды, то мы просто обязаны регулярно пополнять ее запасы. Для поддержания здоровья и хорошего

самочувствия необходимо выпивать как минимум восемь стаканов воды в течение дня. О свойствах воды и ее значении для нашего организма писали во все времена. Эта жидкость считается одной из фундаментальных стихий мироздания. Вода была объектом поклонения и на Западе, и на Востоке. С водой связана церемония омовения, которая возвращает человека к первоначальной чистоте. Вода является символом начала и конца мира, а также плодородия.

Еще с древних времен использовали воду в лечении многих болезней. Теплая или холодная вода в лечебных целях выступает в качестве сильнейшего раздражителя нервной системы. К таким лечебным процедурам на основе воды можно отнести ванны, бани, обтирания, минеральные ванны.

Нехватка воды в организме может стать причиной развития целого букета серьезных заболеваний. О том, что мы ощущаем недостаток влаги, организм сигнализирует не всегда. Кроме того, зачастую вместо сигнала «жажда», мозг посылает сигнал «голод». С годами организм все реже напоминает нам о том, что ему требуется влага. Однако об этом могут сигнализировать другие симптомы. В частности, на фоне обезвоживания организма возникают частые и сильные головные боли, организм испытывает хроническую усталость, повышается давление, а внимание становится рассеянным. Как правило, при регулярных появлениях таких симптомов мы начинаем лихорадочно пить обезболивающие средства, при этом, даже не задумываясь, о причинах недомоганий.

Поэтому, если вы в течение дня пьете мало воды или не пьете ее вовсе, заменяя чаем, газировкой и прочей «бжкой», лучше выпейте стакан чистой охлажденной питьевой воды.

Закаливание.

В укреплении здоровья, повышении работоспособности и профилактике простудных заболеваний хорошим подспорьем является закаливание. В основе его лежит тренировка терморегуляторного аппарата, стимуляция защитных сил, снижение чувствительности организма к вредным воздействиям раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость и др., которые при длительном влиянии могут привести к различным заболеваниям. Процесс закаливания является специфичным, т. е. холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, а высокие температуры — к жаре.

При воздействии на кожу холодного воздуха, ветра, воды наступает реакция в виде сокращения сосудов. Раздражение, полученное воспринимаемыми нервными аппаратами кожи (рецепторами), распространяется и на слизистые оболочки: их сосуды вначале сокращаются, а затем расширяются, при этом происходит выделение жидкости, слизи (насморк, чихание, кашель). Однако если раздражающие кожу факторы (холод, ветер, вода и пр.) будут действовать постепенно и постоянно, нервы и

сосуды к ним приспособятся и реакция организма будет менее выраженной и безболезненной. Это и есть закаливание.

Личная гигиена.

В древние времена люди считали причиной болезней неблагоклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.

В мифах Древней Греции рассказывается о боге врачевания Асклепии. Он учился врачебной науке у мудрого кентавра Хирона, знавшего секреты лечебных трав, и со временем превзошел своего учителя. Он научился готовить лекарства даже из змеиного яда. Поэтому Асклепия часто изображали с посохом, который обвивает змея. До сих пор символом медицины является мудрая змея, которая внимательно изучает налитое в чашу лекарство.

У Асклепия было две дочери — Гигиеня и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей. Отсюда возникло слово «гигиена» и выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.

Дизентерия, холера, гепатит — примеры болезней, возбудители которых могут проникнуть в тело человека с водой и пищей. Вместе с продуктами в кишечник иногда попадают и яйца глистов. Так называют всех паразитических червей, которые могут поселяться в теле человека и животных. Их крошечные, невидимые невооруженным глазом яйца могут попасть в рот вместе с землей или с грязью невымытых рук. Источником яиц глистов бывает шерсть бродячих животных, недоваренные или не прожаренные мясо и рыба. Соблюдай правила гигиены.

Для того чтобы обезопасить себя от заражения кишечными паразитами и болезнетворными микроорганизмами, надо соблюдать простейшие правила гигиены:

- Не следует пить сырую воду из рек и озер.
- Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом.
- Есть можно только мытые овощи и фрукты.
- Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.
- И, конечно, два раза в день чистить зубы.
- Ранку, возникшую в результате пореза, рекомендуется промыть перекисью водорода; ее края надо обработать раствором йода. Поверхность ранки следует залепить бактерицидным пластырем. Он содержит вещества, убивающие попавших в ранку бактерий.
- Если в открытую рану проникла грязь или земля, стоит обратиться к врачу. С помощью укола он введет вещества, препятствующие размножению опасных столбнячных бактерий, развитие которых со временем может привести к судорогам и даже к остановке дыхания.
- Бактерии могут размножаться и на коже человека. Поэтому минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день. Твой

организм и сам борется с бактериями, пытающимися проникнуть через его защитные преграды. Например, возникающие на коже прыщи и фурункулы — чаще всего следствия борьбы организма с бактериями стафилококками. В гнойном содержимом фурункула могут находиться целые армады недобитых, все еще жизнеспособных микроорганизмов. Поэтому трогать и ковырять такие прыщики опасны. Если их содержимое попадет в кровь, может начаться опасное заболевание — заражение крови!

Значение сна.

С давних времен известно, что продолжительность сна играет большую роль в состоянии здоровья каждого человека. Норма сна взрослого человека составляет около 8 часов в сутки, ребенка – 10 – 12 часов. Однако, к сожалению, далеко не все придерживаются этой нормы. Приходя так хочется отдохнуть в свое удовольствие - а для этого нужно время, а времени мало, вот и приходится «выкрадывать» его у сна.

Такое отношение может самым негативным образом сказаться на состоянии здоровья. На что же именно может повлиять отсутствие полноценного сна?

Происходит общее снижение иммунитета и увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Во сне происходит восстановление сил - и физических, и моральных. Если же не давать организму этого восстановления, то он начинает черпать силы из своих же резервов. Таким образом повышается утомляемость и понижается сопротивляемость организма различным внешним воздействиям. Иногда доходит до того, что начинается выпадение волос. А также может развиваться гипертония, сахарный диабет и другие заболевания.

Наши эмоции.

Эмоции управляют нашей повседневной жизнью. Мы принимаем решения в зависимости от того, рады ли мы, сердимся или грустим, испытываем ли скуку или разочарование. Мы выбираем увлечения на основе эмоций, которые они приносят. Так что же это такое - эмоции?

«Эмоция – это сложное психологическое состояние, которое включает три отдельных компонента: субъективное переживание, реакцию физиологическую и реакцию поведенческую (или выразительную)».

В дополнение к пониманию того, что именно собой представляют эмоции, исследователи также попытались идентифицировать и классифицировать различные типы эмоций. В 1972 году психолог Пол Экман предположил, что существует шесть основных эмоций, которые являются универсальными и проявлялись на протяжении всей истории человеческой культуры: страх, отвращение, гнев (злость), удивление, счастье и печаль (грусть). В 1999 году он расширил этот список, включив в него ряд других эмоций, среди которых – смущение, возбуждение, презрение, стыд, гордость и т. д.

Виды спорта.

По приблизительным подсчетам в мире существует больше 200 000 видов спорта. И это еще не предел, потому что они создаются практически ежедневно. В России существует официальный перечень видов спорта, куда внесено 159 записей. Кроме того, каждый вид дробится на минимум на 3 подвида, а максимум этого значения доходит до 200. К примеру, автомобильный спорт имеет 104 подвида.

Классификация видов спорта

Разделение видов спорта осуществляется по признакам, которые являются общими для всех дисциплин. Рассмотрим, какие виды спорта есть в мире, и чем они характеризуются:

- индивидуальные – виды спорта, в которых соревнуется один участник (гольф, бильярд, теннис, шахматы, крокет и т.д.);
- циклические – перемещение тела в пространстве с помощью циклически повторяющихся движений (биатлон, плавание, бег на коньках, гребля на байдарках, лыжные гонки, ряд видов легкой атлетики и прочее);
- командные (игровые) – в соревнованиях участвует коллектив игроков, который, как правило, соревнуется с аналогичным коллективом соперников (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол, перетягивание каната и т.д.);
- силовые – участники соревнуются в упражнениях со специальными тяжелыми снарядами (тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг);
- спортивные единоборства – спортсмен побеждает другого в результате силового воздействия в рамках определенных условий (бокс, самбо, айкидо, кик-боксинг, борьба на поясах, рукопашный бой и прочее);
- сложнокоординационные – требующие от участников специальных умений и навыков, связанных с владением своим телом и координацией движений (паркур, прыжки в воду, горные лыжи, спортивная акробатика, художественная гимнастика и прочее);
- технические – соревнования, связанные с использованием технических достижений общества (бобслей, стрельба, спидвей, картинг, мотобол, ралли и т.д.);
- прикладные – участники соревнований демонстрируют навыки военного или хозяйственного плана (спортивная рыбалка, конный спорт, парусный спорт, спортивное ориентирование, кастинг);
- экстремальные – соревнования связаны с большим риском для жизни участников (альпинизм, дайвинг, спелеология, спортивный туризм, зимнее плавание и прочее);
- авиационные – использование авиатехники (вертолетный и планерный спорт).

Подвижные игры.

Игры на развитие ловкости.

1. Передачи мяча в парах в ходьбе со сближением и удалением.
2. Передачи мяча парами при противодействии защитников.

3. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.
4. Броски мяча в цель (высота 1,5-2 м) разными способами: а) после ловли; б) после ведения с фиксацией остановки.
5. То же, но бросок в горизонтальную цель (обруч), расположенную на расстоянии 2 — 3 м.
6. *"Точный расчет"*. Команды из 8 - 10 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5—8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые и т.д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат. Варианты: 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 — 60 см; победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы; 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м; выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.
7. *«Кто дальше бросит?»*. Класс делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта по ширине площадки. Впереди, на расстоянии 5 м от линии старта, проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют игроки второй команды и т.д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю линию. Варианты: а) метать «неведущей» рукой; б) забросившие мешочки за самую дальнюю, 5-ю линию приносят своей команде три очка, за 4-ю - два, за 3-ю - одно. Победитель определяется по сумме набранных очков.
8. *«Попади в мяч»*. Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг против друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят линию. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам обеих команд дается по равному количеству малых мячей. По сигналу дети одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Команда, которой удастся закатить мяч за линию другой, выигрывает.
9. *"Играй, играй, мяч не теряй"*. Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков. Педагог может заранее оговорить движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.
10. *«Мяч водящему»*. Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 – 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков

2 – 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

Игры на развитие быстроты.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

5. «Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

6. «Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

7. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

8. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

9. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану.

Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

10. «Мяч среднему»

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры на развитие координации.

1. «Тяни-толкай»

Начертить линию, которая будет импровизировать «старт» и «финиш». На 2 команды разбивается четное количество ребят. Далее дети встают парами, спиной друг к другу, цепляясь локтями (переплетая руки). Задачей детей является в таком положении добежать до финишной линии, и, не меняя положения, вернуться назад. То есть, в одну сторону один игрок бежит лицом, а второй задом, на обратном пути ситуация меняется. Побеждает команда, у которой последние игроки закончат забег раньше....

2. «Кошки и мышки»

Игра на развитие координации движения

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

Игры на развитие прыгучести.

1. «Воробьи»

Играющие связывают себе ноги платками ниже колен. Затем располагаются все в одну линию, один возле другого и по счёту: раз, два, три! — скачут как воробьи к условленному пункту. Кто раньше достигнет цели, тот считается победителем.

Упавший прыгун может встать и продолжить скакать наравне с другими, но дело в том, что со связанными ногами не так-то легко встать, а когда, наконец, ему удастся подняться на ноги, он чаще всего убеждается в невозможности продолжать с успехом состязание и сам добровольно выходит из игры.

Во время прыжков со связанными ногами, довольно часто случаются падения, правда, они ничего опасного не представляют. Всё же в виду возможных ушибов было бы лучше, если бы для подобных игр выбиралось место с ровной и не твёрдой поверхностью.

Хорошим местом для таких игр могут служить лужайки, парки и конечно, спортивные залы (с мягким покрытием).

2. «Странствующая лягушка»

Играющие садятся на корточки, упершись руками в бока или положив их на колени. Затем гуськом, один за другим, в такой позе скачут до определённого места.

Скачущий впереди может изменять направление, и все должны точно следовать за ним. Искусный ведущий часто так разнообразно изменяет направление, что сзади него образуется замысловатая и подчас забавная живая цепь из скачущих «лягушек». Скачущие «лягушки» должны держаться приблизительно на одном расстоянии друг от друга. Задние не должны обгонять передних.

Упавшая «лягушка» выходит из цепи и становится позади всех. Этому правилу подчиняется и первый игрок, которого замещает следующий и в качестве ведущего и ведёт «лягушек» дальше.

Иногда игроки располагаются в одну линию, один возле другого, и скачут вместе к определённой цели. При этом каждый старается обогнать остальных и прийти к назначенному месту раньше других. Обогнавший всех своих товарищей игрок, считается победителем.

Игры на развитие равновесия.

1. «Упрямые барашки»

Обучающиеся разбиваются на пары. Каждой паре надо встать напротив друг друга, широко расставив ноги. Упереться своими ладонями и лбом в ладони и лоб партнера. Задача каждого игрока – не сдвинуться с места. Кто сдвинулся с места – проиграл.

2. «Бой»

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперёд.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочерёдно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игры на развитие выносливости.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки»

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее»

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

4. «Вышибалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

5. «Скачки»

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

Игры на развитие силы.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

2. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

3. «Ктосильнее».

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, уперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

4. «Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

5. «Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

6. «Бой петухов»

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

7. «Бег на руках»

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры на развитие меткости.

1. «Подвижная цель»

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

2. «Передай мяч»

Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч. По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря рифмовку:

*«Раз, два, три,
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть,
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять,
Бросать кто умеет?
Я!..»*

Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит:

«Раз, два, три — Беги!»

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч, пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова.

Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. «Палочки ют»

На небольших картонных листах рисуют круг из точек, в котором рисуется крест. Круг состоит из двадцати точек (полей), крест из девяти.

Играть могут двое, трое или четверо. У каждого игрока по четыре шашки. Они разного цвета (шашки могут быть сделаны из кружков цветного картона). Чтобы определить, на сколько точек каждый должен продвинуться, используют палочки ют. Палочки ют — длиной 4—5 см иногда делают из веток, которые расщеплены так, что получаются два полуцилиндра.

Когда играют с палочками ют, считают следующим образом. Четыре палочки подбрасывают в воздух и смотрят, как они упадут.

Если только одна из палочек упала вверх плоской стороной, то это «свинья» и означает одно очко.

Если вверх глядят две плоские стороны — «собака», и означает 2 очка.

Три плоские стороны вверх — «слон», 3 очка.

Четыре плоские стороны вверх — «корова» («ют»), 5 очков.

Если ни одна плоская сторона не смотрит вверх, это «лошадь», означает 4 очка и право бросить еще раз.

Правила игры:

игроки по очереди бросают палочки и двигают свои шашки на соответствующее число точек;

шашки отправляются из центральной точки по одной из ветвей креста и по кругу в любую удобную игроку сторону, обходя круг, и возвращаются в точку отправления;

если игрок после броска палочек ют получит столько очков, что станет на точку, где уже есть шашка противника, он сбивает ее и отправляет назад в исходную центральную точку;

если шашка достигает угловой точки (где встречаются круг и крест), она получает право продвинуться на следующую угловую точку, следовательно, на пять полей вперед, если это ей выгодно;
игру выигрывает тот, чьи шашки раньше возвратятся к центральной точке.

Игры на развитие гибкости.

1. «Кто быстрее»

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

2. «Мостик и кошка»

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств.

1. «Кто дальше?»

Инвентарь: набивные мячи.

Две команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

2. «Пленник мяча»

Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).

Игры на развитие внимания.

1. «Успей подобрать»

С этой игрой можно весело провести время в коллективе.

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

2. «Шишки, желуди, орехи»

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

3. «Птицы, блохи, пауки»

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицо друг другу жест, обозначающий выбранное животное.

Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

4. «Цель»

Все стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок.

Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

5. «Дай руку»

Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Игры на развитие быстроты реакции.

1. «Попрыгунчики — воробушки»

Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

2. «Британский Бульдог»

Назначаются два ловца («бульдога»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

3. «Бездомный заяц»

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

4. «Белые медведи»

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат».

Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

5. «Три, Тринадцать, Тридцать»

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Если водящий говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Игры – эстафеты.

1. «Эстафета с обеганием стоек»

Для игры понадобятся стойки, эстафетные палочки, мел или заостренная палочка. Игра проводится на любой ровной площадке достаточных размеров. Все участники игры делятся на 2 команды, строятся в колонны по одному и занимают место за стартовой линией, которую предварительно очерчивают. На некотором расстоянии от линии старта устанавливают стойки, по одной напротив каждой команды. Первым игрокам в колоннах дают эстафетные

палочки. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут к стойкам, огибают их и возвращаются к своим командам, передают палочки следующим игрокам, а сами встают каждый в конец колонны своей команды, вся колонна сдвигается. Вторые игроки оббегают стойки, передают палочки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2. «Пять линий»

Для этой игры необходимо начертить на площадке линию старта, через 10 м от нее — первую линию, параллельную линии старта, через 2 м — вторую, еще через 2 м — третью и т. д. Всего пять линий. Все участники эстафеты делятся на две команды по 5 человек в каждой, строятся в колонну по одному за линией старта, первые участники принимают позу низкого старта. По сигналу ведущего первые игроки добегают до первой линии, поворачивают назад и, добежав до стартовой линии, касаются рукой следующего игрока, а сами встают в конец колонны. Вторые номера добегают до второй линии, третьи — до третьей и т. д. После пятого участника на старте оказываются снова первые номера, которые бегут теперь до пятой линии, вторые — до четвертой и т. д. Заканчивают эстафету пятые номера, которые добегают до первой линии и возвращаются. Выигрывает команда, затратившая времени меньше всех.

3. «Встречная эстафета»

Для игры понадобятся эстафетные палочки. Играющие делятся на две команды, каждая команда делится еще на две. Половинки команд расходятся в разные концы площадки и выстраиваются в колонны по одному лицом друг к другу, за очерченными стартовыми линиями. Первым игрокам одной из половинок команд дается по эстафетной палочке. Если в половинках неравное количество игроков, то палочка дается первому игроку той половинки команды, где участников больше. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут через площадку ко вторым половинкам своих команд и передают эстафету игрокам, стоящим первыми, а сами встают в конец колонны, не перебегая больше площадку, вся колонна сдвигается. Следующие игроки с палочками перебегают площадку и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. «Колесо»

Для игры потребуются эстафетные палочки (по числу команд), мел. Участники игры делятся на несколько команд (от трех до шести), которые выстраиваются в колоннах по одному, спиной в круг, как спицы в колесе. Игроки с эстафетными палочками, стоящие первыми, очерчивают место, где стоят. По сигналу они начинают бег по кругу вправо (влево). Добежав до своей колонны, они передают палочку следующему игроку, который выдвигается на место старта. Второй передает третьему и т. д.

Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

5. «Веселый поезд»

Для игры понадобятся стойки (по числу команд, участвующих в эстафете). На площадке отмечается линия старта и на некотором расстоянии от нее устанавливаются стойки.

Количество игроков в каждой команде — от 4 до 8. Первые игроки оббегают стойки, возвращаются на линию старта, где к ним присоединяются вторые игроки. Положив руки на плечи первым, они вместе бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются на стартовую линию. Там присоединяются к первым двум третьи, они вместе оббегают стойки и т. д. В конце эстафеты получается длинный «поезд».

Если игроки расцепятся, все они должны вернуться на место, где расцепились, сцепиться и продолжить бег. Побеждает команда, чей поезд, составленный из всех игроков, вернется на стартовую линию первым.

Игры с малым мячом.

1. «Призовой мяч»

Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. «Мяч с притопыванием»

Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу на расстоянии 20 – 40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей, учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется, какая из команд должна начать первая бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на своё место. Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается запятнать его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если это удаётся, то запятнанный переходит в его команду. Если бросающий промахнётся, то сам переходит в другую команду.

Игра продолжается до полной победы одной из команд.

3. «Стой!»

Для игры достаточно 10 – 12 человек. В игре используется теннисный мяч. Все игроки стоят рядом друг с другом. Один из играющих, например, А., бросает мяч отвесно в воздух и выкрикивает имя одного из товарищей, например, Б. Все остальные игроки разбегаются в разные стороны как можно дальше. Б. старается поймать мяч и, поймав его, кричит: «Стой!» По этой команде все игроки останавливаются на том месте, где их застала команда. Б. бросает мяч в одного из игроков, близко расположенного к нему, который не должен уклоняться от удара. Если Б. промахнётся, ему засчитывается штрафное очко,

если попадает, очко засчитывается тому, в кого он попал. Кто уклонится от удара, считается запятнанным, и получает штрафное очко. Запятнанный начинает игру сначала.

Побеждает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков или вообще не получил их.

Вариант 1. Запятнанный может избавиться от штрафного очка, если он быстрее водящего завладеет мячом и закричит: «Стой!», после чего попадает в одного из убегающих. Запятнанный продолжает игру таким же способом, и только тот, кто промахнется, получает штрафное очко.

Вариант 2. Если Б. поймает мяч на лету, он может его сразу же бросить вверх и выкрикнуть новое имя. Если и он поймает мяч, то бросает его вверх и снова выкрикивает имя любого из игроков.

Игры со скакалкой.

1. «Самый гибкий»

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

2. «Удочка»

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

1. «Часы»

Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

4. «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.»

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Игры с предметами.

1. «Лови — не лови.»

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 м от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Уславливаются, что ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «сахар», «сыр» и т. п. Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска.

Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывшие игроки возвращаются в строй. Они так же могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

2. «Пробегка со скакалками».

Для игры понадобятся деревянная палочка или мел и стойки по числу команд (ими могут быть какие-либо спортивные снаряды). Педагог чертит две параллельные линии, расстояние между которыми составляет 20-25 м.

Участники игры делятся на команды (их может быть две или три). Каждая команда выстраивается у первой линии, причем игроки смотрят в затылок друг другу. Первые игроки в каждой колонне держат в руках скакалку. По команде руководителя первые участники бегут к финишу, перепрыгивая через скакалку. Обогнув стойку, они возвращаются обратно, передают скакалку следующему. Тот, в свою очередь, прыгает через скакалку и бежит вперед.

Участник, который последним достигнул финиша, поднимает вверх руку со скакалкой. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

3. «*Не урони мешочек*». Понадобятся 3-4 маленьких мешочка с песком. В зале рисуется стартовая линия и через 8-10 метров финишная. Условия: ребята, разделившись на 3-4 колонки, по сигналу руководителя должны пронести мешочек на голове до финишной черты. Руками во время движения поправлять мешочек нельзя, только перед началом старта. Уронивший мешочек, выбывает. Когда останутся 3-4 самых ловких, они соревнуются, кто быстрее перенесет мешочек на голове.

Командные игры.

1. «Эстафета»

Команды становятся параллельно друг к другу. Самая простая эстафета – взять флажок, добежать с ним к обусловленной черте, вернуться и передать товарищу. Дети из обеих команд будут громко болеть, поддерживая своего участника.

Варианты:

- просто передавать флажок;

- пробежать мимо нескольких мячиков не потревожив их, и передать хлопком рука об руку эстафету товарищу;
- пропустить мяч между ногами всех участников;
- поднять мячик на вытянутую руку вверх и передавать друг другу таким образом.

Можно зачислять командам за касание по 1 балу или провести игру по-другому. Примером, если первый игрок коснулся последнего, тот переходит в его команду. В итоге выигрывает та команда, в которой игроков больше. «Черное чернило» Одна из достаточно древних, но до сих пор актуальных и интересных для детей командных игр – «Черное чернило». Две команды по 5-6 человек становятся горизонтально на расстоянии 6-7 метров друг к другу. Участники команд берутся за руки и растягиваются в горизонтальном направлении. Одна команда зовет любого участника другой команды со словами «Черное чернило, белое перо дайте нам (Наташу) больше никого». Участник, которого позвали, разбегается и пытается разорвать одно звено (соединение рук) команды соперника. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду, забирая с собой одного из участников, которые позволили разорвать цепь.

Игры в парах, тройках.

1. «Город катастроф»

Строится город. Все объединяются в тройки. Двое – крыша, третий — житель. Это домики. Еще один герой – бомж. Он вне всего этого. Может произнести одну из трех фраз:

1. Пожар — меняются местами крыши.
2. Наводнение — меняются местами жители.
3. Землетрясение — все меняются.

В этом участвует и бомж тоже. Тот, кто не успел, становится бомжем.

2. «Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят — тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

3. «Два медведя»

На площадке отмечается место, где будет «берлога». Выбираются два водящих — «медведя». Медведи, взявшись за руки, выходят из берлоги и, не расцепляя рук, стараются поймать остальных игроков. Если удалось, то пойманного игрока «медведи» отводят в «берлогу».

Игра заканчивается тогда, когда «медведи» поймают всех участников игры.

Игры на формирование осанки

1. «Замри»

Игрок стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде преподавателя «Замри!» игрок пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, медленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

2. «Исправить осанку!»

Игроки 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 передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик. Получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!»; команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает. Второй вариант – передача мяча между ног с наклоном туловища вперед.

Игры с ходьбой, бегом.

4. «Успей первым»

На одной стороне площадки ставят ряд кеглей, количество которых на одну меньше, чем игроков. По сигналу ведущего, игроки бегут к кеглям, берут только одну кеглю и возвращаются бегом на старт, отдавая кеглю ведущему. Тот игрок, который не принес кеглю выходит из игры. Ведущий благодарит игрока, который первым принес кеглю. Затем забирает одну кеглю и подает сигнал оставшимся игрокам и т.д. Побеждает тот, кто принесет ведущему кеглю.

5. «Пилоты»

Игроки разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками – это аэродром. По сигналу «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» игроки разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин, заводят моторы, расправляют крылья и летят. Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку». После этого сигнала воспитателя командиры собирают свои звенья и ведут их на посадку на аэродром. Выигрывает то звено, которое первым приземлился.

6. «Цветные автомобили»

Игроки стоят вдоль стен. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок. Ведущий стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков – игроки, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке. Когда ведущий опустит флажок автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи.

7. «Найди себе пару»

Ведущий раздает играющим по одному флажку кого-либо из основных цветов. По сигналу игроки разбегаются по площадке. По следующему сигналу – «Найди себе пару» - игроки имеющие, флажки одного цвета, находят себе пару.

Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющиеся обращаются со словами: Коля, Коля не зевай. Быстро пару выбирай.

Игры с прыжками.

1. «Лиса в курятнике»

В курятнике на насесте располагаются куры. На противоположной стороне площадки находятся норы лисы. Все остальное место площадки – двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятниках и влезают на насест, а лиса старается схватить и утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору.

2. «Зайцы и волк»

Играющие изображают зайцев, один из них – волк. На одной стороне площадке зайцы отмечают себе домик. Волк прячется на противоположенной стороне площадки – в овраге. Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают на двух ногах по площадке. Волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их. Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг.

Игры с метанием, бросками.

1. «Подбрось и поймай»

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу игроки подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

2. «Кегли»

Кегли ставят в определенном порядке за линией, в один ряд вплотную друг другу, высокая кегля в середине, в один ряд, одна от другой на небольшом расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая между рядами; в три ряда большая кегля во втором ряду: квадратом, большая кегля в центре. На расстоянии 2-3м, от линии, за которой расположен кегли, чертят 2-4 линии, с которых сбивают кегли. Игроки соблюдают очередность, начинают прокатывают шары с самой ближней линии.

3. «Мяч через сетку»

Небольшая группа играющих становятся по обе стороны сетки. Натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, расстоянии не менее 1-1,5м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют 4 или более, то один игрок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывают его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку

Разработка воспитательного мероприятия для обучающихся объединения «Путь к здоровью»

Викторина «Я и мое здоровье»

Тема: Человек и здоровый образ жизни

Цель: создать условия для укрепления мотивации на здоровый образ жизни.

Задачи:

- ***Образовательные:*** содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, организме человека и его функционировании;
- ***Развивающие:*** развивать память, умение работать в команде;
- ***Воспитательные:*** содействовать приобретению обучающимися начальных классов навыков здорового образа жизни.

Дата проведения: 20.05.2015 г.

Время мероприятия: 1 час.

Место проведения: актовый зал.

Оснащение мероприятия: два круглых стола для игроков (вместо них можно составить по две парты), проектор, интерактивная доска, музыкальный проигрыватель, компьютер, флешка (диск) с аудиозаписями, секундомер, чистые листы бумаги, ручки, цветные карандаши, небольшая черная коробочка, скакалки 4 шт., грамоты и сувениры по количеству игроков, фрукты.

Количество детей: 59 человек.

Возраст детей: 8 – 9 лет.

Участники: участвуют две команды по 8-10 человек. Остальные дети вовлекаются в организацию праздника (нарисовать плакаты, выучить частушки, подготовить «веселую зарядку» и номер со скакалками и т. д.

Подготовительная работа:

Перед викториной следует назначить двух помощников, которые будут при необходимости выносить и убирать инвентарь. Одна группа детей (2-6 человек) учит частушки о здоровье (приложение 1), другая готовится провести разминку, и еще одна группа детей готовится продемонстрировать прыжки на скакалке под музыкальное сопровождение. Игроки обеих команд заранее придумывают название и девиз команды, связанные со здоровым образом жизни. Болельщики готовят плакаты.

Следует подготовить 20 – 30 слайдов и несколько песен о здоровом образе жизни и спорте, записать их на флешку или диск. Также понадобятся короткие музыкальные вставки. В состав жюри входит три человека, один из которых подводит и объявляет итоги конкурсов. В жюри входят только не заинтересованные люди.

Викторина состоит из пяти туров, содержащих в себе тематические вопросы (приложение 1). Между турами проводятся паузы, в которых участвуют дети, не вошедшие в команды (болельщики). По окончании викторины подсчитывается общее количество баллов. Выигрывает команда, набравшая больше баллов, которые фиксируются в судейском листе.

Ход сценария:

Звучит фоновая музыка. На проекторе идут слайды. Выходит ведущий.

Ведущий: *Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Вот и пролетел еще один учебный год, в течение которого вы, дорогие дети, узнали много нового и интересного, в том числе о себе и о своем здоровье.*

Что же такое это «здоровье»? Где хранятся его запасы в нашем теле? О том, как важно быть здоровым говорят повсюду! Все стараются его сохранить, но не у всех это получается. Сегодня мы вместе попробуем разобраться и постараемся вспомнить все, что знаем об этом. Наша сегодняшняя викторина посвящена организму человека и здоровому образу жизни. Давайте пожелаем друг другу удачи! Итак, встречаем наши команды!

Участники команд выходят под торжественную музыку и располагаются в две шеренги перед зрителями.

Ведущий: *Ребята, вы прекрасно выглядите! Настроение у всех замечательное! Наверное, зарядку с утра делали? (дети отвечают) Кашу овсяную ели? (дети отвечают) В ваших глазах я вижу уверенность в собственных силах, наверное, готовились? (дети отвечают) Ну, раз так, то можно начинать!*

Итак, вашим домашним заданием было придумать название и девиз команды, за которые вы получите свои первые баллы. Пожалуйста, представьте свои команды, а вас, болельщики, прошу поддержать наших участников!

Команды поочередно представляются.

Ведущий: *Ребята, вы просто молодцы! Уважаемое жюри, прошу вас определить, какая из команд, на ваш взгляд, более оригинально справилась с заданием и наиболее соответствует теме сегодняшней викторины.*

Жюри подводит итог и сообщает о нем присутствующим. Оценка домашнего задания проходит по пятибальной системе.

Ведущий: *Итак, я попрошу команды занять свои места (участники садятся за столы, на которых приготовлены лист бумаги и ручка). Мы начинаем нашу викторину «Я и мое здоровье». Первый тур называется «Выбери правильный ответ». Посоветовавшись с командой, капитан отмечает выбранный вариант рядом с номером ответа на предложенных вам листах бумаги. Будьте внимательны!*

Ведущий задает вопросы с вариантами ответов. На обсуждение дается по 30 секунд на каждый вопрос, во время которых команды должны вместе выбрать правильный, окончательный выбор ответа за капитаном. У ведущего в руках секундомер.

I тур (правильный ответ выделен):

1. *От чего в большей степени зависит здоровье человека?*
 - а. Наследственность;
 - б. **Образ жизни;**
 - в. Окружающая среда.
2. *На что подразделяется организм человека?*
 - а. **Системы;**
 - б. Структуры;
 - в. Разделы.

3. *Какая система в организме осуществляет управление и контроль над всеми процессами?*
- Нервная;**
 - Дыхательная;
 - Мышечная.
4. *Какой внутренний орган называют «насосом» за вид его деятельности?*
- Почки;
 - Сердце;**
 - Мозг.
5. *Какой орган человека из перечисленных не относится к внешним органам?*
- Желудок;**
 - Глаз;
 - Язык.
6. *Сколько у человека органов чувств?*
- 4;
 - 5;**
 - 6.
7. *Как называется самая важная жидкая ткань организма?*
- Кровь;**
 - Кожа;
 - Слюна.

Когда все вопросы озвучены, капитаны откладывают ручки. Поочередно ведущий обсуждает выбранные каждой командой ответы вместе с болельщиками, а жюри фиксирует их.

Ведущий: *Итак, первый тур окончен! Прошу жюри подвести итоги и подсчитать общее количество баллов. А у нас – музыкальная пауза! Мы слушаем частушки о здоровом образе жизни в исполнении болельщиков наших команд. Давайте встретим их бурными аплодисментами!*

Жюри подсчитывает итог, дети поют под фонограмму частушки

Ведущий: *Спасибо, ребята, за чудесные частушки, можете присесть на свои места. (дети уходят со сцены) Вы обратили внимание, сколько можно из них извлечь полезного для себя? (дети отвечают) Замечательно! Уважаемое жюри, пора озвучить нам результат.*

Жюри объявляет результаты первого тура и общий результат.

Ведущий: *Ну, что? Мы продолжаем! Переходим ко второму туру нашей викторины, который называется «Правда или ложь?». Я поочередно каждой команде зачитываю утверждение, а вы отвечаете «правда» или «ложь». Первая отвечает команда, набравшая больше баллов. Начнем!*

Ведущий читает утверждения, дети отвечают, а жюри отмечает количество правильных ответов каждой команды. Варианты выбранных ответов обсуждаются со всеми присутствующими детьми.

II тур

1. Чтобы сердце работало долго и без починки, его надо тренировать. (Да)

2. От малоподвижного образа жизни сосуды засоряются. (Да)
3. Чтобы сохранить запасы энергии, нужно меньше двигаться. (Нет)
4. Наша пища служит топливом для организма. (Да)
5. После проглатывания, пища сразу поступает в кровь. (Нет)
6. Соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, способна разъедать железо. (Да)
7. Наша пища делится на белки, жиры и углеводы. (Да)
8. Если перекусывать вместо обеда бутербродами, ваш желудок будет благодарен. (Нет)
9. Наш организм больше, чем на половину состоит из воды. (Да)
10. Воды нужно выпивать не больше двух стаканов в день. (Нет)
11. Газированные сладкие напитки лучше всего утоляют жажду. (Нет)
12. Чтобы мышцы были сильнее, им надо давать больше отдыха. (Нет)
13. При сокращении мышца сжимается, а при расслаблении растягивается. (Да)
14. Чтобы не болеть зимой, нужно теплее одеваться и меньше выходить на улицу. (Нет)
15. Легкие человека состоят из пузырьков и напоминают губку. (Да)
16. Правильное и здоровое дыхание – это дыхание грудью. (Нет)
17. Зубы необходимо чистить один раз в день. (Нет)
18. Дети должны спать не меньше девяти часов в сутки. (Да)
19. Положительные эмоции продлевают жизнь. (Да)
20. Если чаще мыть руки, то будешь меньше болеть. (Да)

Ведущий: Ну, вот и второй тур подошел к концу! Ребята, вы все молодцы! Замечательно подготовились! Довольно много знаете о себе и о своем организме. Уверена, эти знания очень пригодятся вам в дальнейшем. Я смотрю, вы уже устали сидеть на одном месте? (дети отвечают) Так может мы немного разомнемся? (дети отвечают) Вы знаете, у нас есть ребята, которые знают, как правильно и весело сделать разминку! Давайте поддержим их! Скорее вставайте со своих мест!

Звучит фоновая музыка. На сцену выходит группа детей и под фонограмму «Солнышко лучистое любит скакать» проводит разминку со всеми присутствующими.

Ведущий: Как же здорово теперь мы себя чувствуем! Правда, ребята? Разминку нужно выполнять всегда, когда вы долго сидите за уроками или за компьютером. Да и вообще, когда ощущаете, что мышцы затекли и необходимо подвигаться. Теперь мы полны энергии! Чувствуете, как кровь прилила к мозгу? (дети отвечают) Тогда можем продолжать нашу викторину! Следующий тур будет немного отличаться от предыдущих. Я вас заинтриговала? (дети отвечают) Ну что же, не будем тянуть! Выносите черный ящик!

Под фонограмму из передачи «Что? Где? Когда?» помощники выносят черную закрытую коробку.

Ведущий: Как интересно! Что же в этой коробке? А вам, друзья интересно узнать, что внутри? (дети отвечают) Членам команды сейчас необходимо

собраться с мыслями, чтобы хорошенько подумать и отгадать, что там лежит. После того, как я вам дам подсказку, вы будете думать ровно минуту, прежде чем скажете свой ответ, записанный на бумаге. Итак, внимание, вопрос!

III тур

Ведущий:*Внутри черного ящика находится тренажер. Потребности в развитии двигательных качеств, кроме гибкости полностью удовлетворяются той нагрузкой, которую можно извлечь из этого элементарного предмета. Его можно использовать во всех видах спорта для тренировки выносливости, координации, силы мышц нижних конечностей, скоростно-силовых качеств. (Скакалка)*

После окончания установленного времени (1 минута), ведущий дает команду об окончании тура и команды отвечают, показав записанный на бумаге ответ.

Ведущий:*Давайте же узнаем, что на самом деле лежит в черном ящике? Прошу его открыть.*

Звучит фоновая музыка. Помощники открывают коробку, достают скакалку и проносят ее перед присутствующими.

Ведущий:*Браво, игроки! Аплодисменты им! А сейчас нам ребята покажут, как можно тренировать свои мышцы и физические качества с помощью этого универсального тренажера. Прошу, выходите к нам!*

Выходит группа детей и под энергичную музыку демонстрирует несколько упражнений со скакалкой.

Ведущий:*Спасибо, ребята! Скакалка – это, действительно, замечательный тренажер! Присаживайтесь на свои места. (дети садятся за свои места) А я попрошу жюри огласить нам общий итог конкурса.*

Жюри оглашает итоги трех туров.

Ведущий:*Спасибо, уважаемые судьи! Ну а мы продолжаем! Переходим к четвертому туру! Ребята, мы сегодня с вами много говорили о том, как устроен человек и что нужно делать и чего НЕ нужно делать, чтобы быть в хорошей физической форме и хорошо себя чувствовать, то-есть – быть здоровым. Но есть еще один важнейший принцип здорового образа жизни, и вы о нем знаете. Кто ни будь мне подскажет – что еще необходимо соблюдать, чтобы не «растерять» свое здоровье? (дети отвечают) Ну, конечно же – это правильное питание! У многих из ваших родителей есть автомобили. Скажите пожалуйста – что будет, если его каждый раз заправлять некачественным топливом? (дети отвечают) Совершенно верно – он будет плохо ездить, пока не сломается. Точно так же устроен человек. Но у нашего организма резерв на много больше, чем у автомобиля. Именно поэтому, употребляя вредные продукты, мы «выходим из строя» не сразу, а постепенно. Итак, как вы, наверное, уже догадались, этот тур будет посвящен здоровому питанию! Вашим заданием будет не просто перечислить «хорошие» и «плохие» продукты питания, а нарисовать их! Помощники, внесите нам пожалуйста все необходимое!*

Звучит фоновая музыка. Помощники раздают каждому игроку по листу бумаги и цветные карандаши.

Ведущий: *В этом туре вы должны показать на сколько ваши команды умеют слаженно работать, а капитаны могут быстро распределять задание между своими игроками! После того, как я объявлю начало четвертого тура, вам будет дано пять минут для того, чтобы каждый игрок нарисовал на одной стороне листа один полезный продукт, а на другой – вредный продукт и подписать их название. Чтобы рисунки не повторялись, обсудите их с капитанами. По моему сигналу вы прекращаете рисовать, и мы рассматриваем ваши работы, вы поясняете свой выбор, а жюри выставляет вам соответствующие оценки. Если нет вопросов, то можно начинать!*

Дети рисуют в течении пяти минут, после чего подается сигнал об окончании времени, и все откладывают свои работы в сторону. Ведущий вместе с болельщиками обсуждает каждую работу в обеих командах, жюри выставляет баллы. Оценивается каждый правильно выбранный продукт (1 балл), качество изображения не имеет особого значения, хотя аккуратность поощряется.

Ведущий: *Я прошу жюри огласить итоги конкурсов, и мы продолжаем!*

Жюри объявляет итоги.

Ведущий: *Ребята, мы с вами подошли к заключительному испытанию! Все вы знаете, что у нас в России в 2014 году прошла Олимпиада, и наша страна одержала блестящую победу! Мы с вами испытываем большую гордость за тех, кто достойно боролся за первое место. По приблизительным подсчетам в мире существует больше 200 000 видов спорта! И это еще не предел, потому что они создаются практически ежедневно. Последний тур будет посвящен именно спорту. Сейчас мы узнаем насколько вы разбираетесь в его видах. Я буду задавать вам наводящий вопрос, поочередно каждой команде. Если команда дает правильный ответ, то зарабатывает один балл, если неправильный – то ни одного. Поехали!*

Ведущий задает поочередно вопрос каждой команде. Жюри засчитывает правильные ответы. Один правильный ответ равен одному баллу.

V тур

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? (**волейбол**)
2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом? (**сетка**)
3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? (**11**)
4. Начало дистанции? (**старт**)
5. Как называется площадка для бокса? (**ринг**)
6. Какие три слова составляют девиз Олимпиады?(**быстрее, выше, сильнее**)
7. Передача мяча в спортивных играх?(**пас**)
8. Что является Олимпийским символом? (**пять колец**)
9. Конец дистанции? (**финиш**)
10. Ее просят лыжники? (**лыжню**)
11. Ледовая площадка?(**каток**)
12. Специалист по поднятию тяжестей?(**штангист**)
13. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон?(**волан**)

14. Теннисная площадка?(**корт**)
15. Что стремится установить спортсмен? (**рекорд**)
16. Родина олимпийских игр?(**Древняя Греция**)
17. Шахматная королева?(**Ферзь**)
18. Бой один на один?(**Единоборство**)
19. Инструмент спортивного судьи(**свисток**)
20. В каком виде спорта важен попутный ветер? (**парусный спорт**)

Ведущий: Ну вот и все, дорогие друзья! Последний тур нашей викторины окончен! Мы попросим членов нашего уважаемого жюри подвести итоги конкурса и определить победителей викторины. А мы с вами пока погрузимся в удивительную природу человека!

Тихо звучит фоновая музыка. На проекторе показывают соответствующие теме слайды.

Ведущий: Знаете ли вы, что:

1. Сердце человека может действительно продолжать биться какое-то короткое время, так как оно снабжено собственной электрической системой, продолжая получать кислород из внешнего воздуха.
2. Кислота желудка настолько сильная, что каждые 3-4 дня у нас появляется абсолютно новая слизистая оболочка желудка.
3. Нос человека может распознать около 1 миллиарда запахов.
4. Мы чихаем на скорости 160 км в час.
5. В нашем теле 96 560 км кровеносных сосудов. Этого достаточно, чтобы окружить экватор Земли 2,5 раза.
6. Каждый день наше сердце создает достаточно энергии, чтобы грузовик мог проехать 32 км. За всю жизнь сердце генерирует столько энергии, что грузовик мог бы проехать до Луны и обратно.
7. В среднем человек сбрасывает столько кожи за всю жизнь, что к 70-ти годам из нее можно слепить человека весом 47 кг.
8. Человек производит за всю жизнь достаточно слюны, чтобы наполнить два бассейна.
9. Ваше сердцебиение меняется и подражает той музыке, которую вы слушаете.
10. Ваш мозг в состоянии бодрствования генерирует достаточно электричества, чтобы зажечь лампочку.
11. Если бы глаз человека был бы камерой, у него было бы 576 мегапикселей. Для сравнения стоимость камеры с высоким разрешением в 80 мегапикселей будет стоить около \$34 000.
12. Эксперты определили, что человеческий глаз может различить 10 миллионов разных цветов.
13. Чтобы сделать один шаг задействуется 200 мышц.
14. Человек может выжить без еды 2 месяца.
15. Вы можете прожить 5-10 минут без кислорода, прежде чем клетки мозга начнут умирать.
16. Наш мозг на 60 процентов состоит из жира.

Вот сколько нового и удивительного вы узнали о себе! Правда наш организм величайшее чудо природы? (дети отвечают) И это далеко не все. Человек до сих пор остается самой большой загадкой для ученых, которую они пытаются разгадать. Вы можете больше узнать об этом из детских энциклопедий или посмотреть документальные фильмы. Ну давайте не будем больше томить игроков и их болельщиков и предоставим слово нашему жюри. Жюри объявляет победившую команду. Звучат фанфары. Победители торжественно награждаются грамотами и небольшими сувенирами. Игроки команды, занявшей второе место, также награждаются грамотами и утешительными призами. Всем детям раздаются фрукты.

Звучит фоновая музыка.

Ведущий: *Ну что, друзья мои! Подошла к концу наша викторина «Я и мое здоровье». Какой же вывод мы с вами сделаем сегодня? Как сохранить свое здоровье, отличное самочувствие? (дети отвечают) Конечно, ребята, на самом деле нет никакого секрета! Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. А что включает в себя это понятие? (дети отвечают) Вы совершенно правы! Это зарядка, здоровое питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, обязательно хорошее настроение и еще много различных мероприятий. Помните, ребята, что здоровье - это главное жизненное благо! «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучшее полезное для его здоровья, чем он сам». Это слова великого Сократа. Нам пора прощаться! Мы все сегодня отлично провели время! А мне очень хочется верить, что вы будете применять полученные вами знания в жизни. Ведь ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ начинается именно с них!*

Судейский лист

№ тура	Название тура	Название команды, кол-во баллов за тур	
0	Представление команд		
I	Выбери правильный ответ		
II	«правда» или «ложь»		
III	Черный ящик		
IV	Здоровое питание		
V	Виды спорта		
	Итого		

Дата проведения _____

Педагог _____

допущено, 33 листов

допущено, 33 листов

МБОУ ДО ЦДТ

И.Г. Варельджан



Литература для учащихся

1. Литература по теме... 20-литература-голова-2

2. Если ты все о нем так: 20 великих советов для истинного любовника и женщины. Киев: Меланя [Бланк] 2013. 3010

3. Книга Е. Если хочешь быть любимым. Киев: Меланя [Бланк] 2013. 3013

4. Книга Е. Если хочешь быть любимой. Киев: Меланя [Бланк] 2013. 3013

5. Книга Ф. Все о нем и о ней: как правильно и вкусно питаться. Меланя [Бланк] 2013. 3013

6. Книга Ф. Все о нем и о ней: как правильно и вкусно питаться. Меланя [Бланк] 2013. 3013

7. Книга Ф. Все о нем и о ней: как правильно и вкусно питаться. Меланя [Бланк] 2013. 3013

8. Книга Ф. Все о нем и о ней: как правильно и вкусно питаться. Меланя [Бланк] 2013. 3013

9. Книга Ф. Все о нем и о ней: как правильно и вкусно питаться. Меланя [Бланк] 2013. 3013

10. Книга Ф. Все о нем и о ней: как правильно и вкусно питаться. Меланя [Бланк] 2013. 3013