**Спортивно-оздоровительная работа с младшими школьниками в группе продленного дня**

Группа продленного дня - одна из форм общественного воспитания детей, которая имеет большие возможности для комплексного решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач. Группы продленного дня в школе являются необходимой формой организации внеурочного времени учащихся младших классов. Продленный день в школе способствует формированию воспитывающей образовательной среды.

Физкультурно-оздоровительные занятия – это специализированные общеразвивающие занятия в группе продленного дня, служащие целям всестороннего физического развития детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме группы продленного дня складывается из таких видов, как физкультурные минутки во время самоподготовки, час занятий физической культурой (спортивный час), игры и развлечения на прогулках.

***Основные виды здоровьесберегающих занятий входящие в режим группы продленного дня:***

* утренняя гимнастика;
* физкультминутка;
* прогулка;
* экскурсия;
* динамическая пауза;
* спортивный час;
* спортивная секция;
* уроки здоровья;
* подвижные игры.

**Утренняя гимнастика.**

Проводится до начала уроков в игровой зоне класса. Дежурные показывают упражнения, которые повторяются остальными учащимися. Комплекс таких упражнений должен состоять из ходьбы и бега на месте, зарядки для головы, туловища, рук и ног. Длительность утренней гимнастики рассчитана на 10 минут.

**Физкультминутки**

Первые признаки утомления во время самоподготовки в группе продленного дня служат сигналом к выполнению физкультминуток. Дети, особенно младшего школьного возраста, очень быстро устают. Это проявляется в потере интереса, рассеянном внимании, снижении работоспособности и т. д. Физкультминутки положительно влияют на работу мозга, активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает кровообращение внутренних органов, улучшает работоспособность нервной системы. Физкультминутки по длительности не должны превышать 5-7 минут.

Требования к проведению физкультминуток:

* упражнения должны быть разнообразными, повышать интерес детей к ним;
* подбираться в зависимости от вида занятия, его содержания;
* физкультминутка проводится только в момент начала утомления;
* предпочтении нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Виды физкультминуток:

\*Упражнения для осанки;

\*Дыхательная гимнастика;

\*Упражнения для снятия напряжения и усталости.

Проводимые физические упражнения во время самоподготовки, не требующие сложной координации, благоприятно воздействуют на детей, переключают внимания, снимают отрицательные статические нагрузки. Упражнения можно выполнять стоя за партой и сидя за ней.

Введение в уроки самоподготовки физкультминуток, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

**Прогулка.**

Ходьба – наиболее распространенное движение, требующее постоянной физической тренировки. Навык ходьбы жизненно необходим каждому, он приобретается человеком с детства и сохраняется на всю жизнь. Развитие этого навыка наиболее успешно проходит в процессе прогулок.

Ходьба как средство, укрепляющее здоровье, доступна для всех и всегда. Все органы испытывают ее благотворное влияние: органы пищеварения, выделения, железы внутренней секреции, системы дыхания, кровообращения, нервная система и т. д. После длительного нахождения в помещении при ходьбе у учащихся восстанавливается кислородный баланс.

**Динамическая пауза.**

**Динамическая пауза -** это активный отдых учащихся. Цель которого, организовать интенсивную работу большого количества мышц.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие.

**Подвижные игры.**

Игра является сокровищницей человеческой культуры. Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному.

В подвижных играх детям предоставляется возможность проявлять творческую инициативу в выборе способов движения цели. Подвижные игры можно проводить на прогулке, во время динамической паузы, на переменах.

Подвижные игры решают задачу активного отдыха детей. способствуют снижению утомления, повышению работоспособности на протяжении всего учебного дня. наиболее эффективными играми являются игры малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности сильно возбуждают детей, т.к. дети не могут быстро успокоиться и переключится с одного вида деятельности на другой. Непеременным условием у каждой игры должно быть подведением её результатов, чтобы дети не потеряли к ней интерес.

**Спортивный час.**

Спортивный час – это физкультурные занятия в режиме группы продленного дня. Его цель – повышать общую физическую подготовку младших школьников, снимать усталость от малоподвижной деятельности на уроках, вызывать у каждого из детей устойчивый интерес к какому-либо виду спорта, давать навыки закаливания, ежедневных оздоровительных физических упражнений для занятий дома.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры, те совершенствуется изученные навыки. Учитывая, что наибольшим интересом у детей и подростков пользуются подвижные спортивные игры, легкоатлетические и отдельные гимнастические упражнения, а также катание на лыжах и коньках, в содержание спортивного часа должны включатся в основном упражнения из этих разделов учебной программы. Также обязательными являются организованные игры и упражнения, самостоятельные игры и развлечения.

.

**Уроки здоровья.**

Уроки здоровья – основная форма формирования сознательного отношения к здоровью учащихся группы продленного дня. Проводить их можно в форме беседы на 15-20 минут, а также как занятие (40 мин).

Примерные темы уроков здоровья.

* «Чистота- залог здоровья».
* «Первая помощь при ушибах и переломах».
* «Гололед».
* «Корзина здоровья».
* «Правильное питание».

Формы:

- Интеллектуальная игра;

- беседа;

- круглый стол;

- конкурсы;

- путешествие;

- Газета «ЗОЖ»;

- лекция;

- видеофильмы.

Отличительной особенностью уроков здоровья должна быть направленность на изменение поведения ребенка, а не только сообщение ему новых знаний о здоровье. Поэтому такие занятия должны проводиться в определенной системе.

Правильно организованный режим дня, хорошо продуманное планирование всех направлений работы, реализуемый комплексный системный подход создают эффективные условия в организации обучения, воспитания, развития и сбережения здоровье учащихся, посещающих группу продленного дня.

Продлённый день - неизмеримый потенциал воспитательного воздействия школы на ребёнка, но реализуется он лишь при условии высокой организации работы группы продлённого дня и максимального использования всех возможностей.

**ИГРЫ В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ**

Игры относятся к физкультурно-оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня. Подвижные игры на переменах решают задачу активного отдыха детей после урока, способствуют снижению утомления, наблюдавшегося к концу урока, повышению работоспособности и поддержанию её на более высоком уровне на последующих уроках.

Наиболее эффективными являются игры малой и средней интенсивности.

**«У кого мяч?»**

Играющие образуют круг, встав плечом к плечу. Руки у играющих за спиной. Они передают друг другу теннисный мяч. Один из играющих в удобный момент, когда водящий повернётся к нему спиной, старается дотронуться мячом до спины и быстро передать его стоящему рядом товарищу.

Водящий должен узнать того, кто дотронулся до него мячом, или определить, у кого в данный момент находится мяч. Если водящий заподозрит игрока с мячом, он громко говорит: «Руки!» - и тот сейчас же обязан показать обе руки.

Узнанный становится на место водящего, а он идёт в большой круг. Если водящий ошибается, он продолжает водить.

**«Туннель»**

Играющие делятся на две команды и строятся в две колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой.

По команде руководителя дети, стоящие последними в своих командах, по туннелю под поднятыми руками играющих бегут вперёд, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой окажутся более быстрыми и ловкими.

Указания к игре. Расстояние от первого до последнего играющего в командах не должно уменьшаться. Как только играющие начинают бежать вперёд, остальные передвигаются на одно место назад.

**«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две равные команды охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга. Охотники располагаются снаружи

круга. Охотники, перебрасывая мяч, стараются осалить им уток. Осаленные

утки выбывают из игры. Когда будут осалены все утки, команды поменяются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалила всех уток.

**«Шишки, жёлуди, орехи»**

Играющие распределяются на тройки (шишки, желуди, орехи) и берутся за руки. Один из играющих назначается водящим.

По вызову учителя шишки (жёлуди, орехи) соответствующие играющие меняются местами, а водящий старается занять свободное место в любой тройке и получить название выбежавшего. Тот, кто не попадает в тройку, становится водящим.

**«Зайцы в огороде»**

Чертится большой круг – огород, в нём стоит сторож. Все остальные играющие – зайцы.

Они прыгают то в огород, то обратно. Сторож неожиданно начинает салить зайцев. Пойманным считается заяц, который осален в огороде. Когда поймано 3-4 зайца, назначается новый сторож.

**«День и ночь»**

Две команды становятся в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м на середине площадки. Перед каждой командой в 10-15 м за линией находится их дом. Одна команда – «День», другая – «Ночь». Если учитель произносит слово «день», тогда команда с этим названием убегает в свой дом, а другая команда её догоняет.

При слове «ночь» команды выполняют противоположные задачи, Выигрывает команда, которая осалит большее количество играющих из другой команды.

**«Белые медведи»**

Чертится круг, изображающий небольшую льдину, На льдину встают двое водящих (медведи). Остальные играющие бегают по площадке. Медведи идут на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются охватить его свободными руками. Пойманного игрока отводят на льдину, затем ловят второго играющего и отводят туда же. Оба пойманные тоже становятся медведями и, взявшись за руки, идут на охоту. Каждая новая пойманная пара становятся медведями. Игра кончается, когда все будут пойманы.

**«Волк во рву»**

Посредине игровой площадки чертится ров (две параллельные линии) шириной 50-60 см. Во рву находятся 2-3 водящих (волки). Остальные играющие – козочки находятся на одной из сторон рва. По сигналу учителя козочки перепрыгивают через ров. Волки стараются поймать (осалить) кого-либо из прыгающих. Пойманная (осаленная) козочка, а также не осмелевшая перепрыгнуть ров выбывают из игры.

По новому сигналу козочки снова прыгают через ров. Игра заканчивается, когда количество не пойманных козочек будет равно числу волков.

**«Попрыгунчики – воробушки»**

На площадке чертится круг. В круг встаёт водящий (ворона). Все остальные играющие (воробушки) становятся за кругом. Воробушки впрыгивают в круг, а ворона старается их поймать (осалить). Когда воробушкам угрожает опасность быть осаленными, они выпрыгивают из круга. Если ворона осалила воробушка, находящегося в кругу, то этот воробушек заменяет ворону, и игра продолжается.

**«К своим флажкам»**

Играющие образуют три круга. В центре каждого круга должен стоять водящий с цветным флажком: красным – в одном кругу, синим – в другом и т.д.. Играющие идут по кругу вокруг своего флажка. По первому сигналу учителя все, кроме водящего с флажком, разбегаются и свободно бегают по площадке. По второму сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза, а в это время со своими флажками перебегают на другие места. По третьему сигналу играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и собираются вокруг него, взявшись за руки. Выигрывает команда, сделавшая это первой. При повторении игры флажки передаются другим детям.

**«Салки»**

**(с прыжками на одной ноге)**

Назначается один водящий – салка, все остальные играющие свободно размещаются по площадке.

Салка, прыгая на одной ноге, догоняет игроков, а те увёртываются от него, тоже прыгая на одной ноге. Если салка догнал и осалил игрока, они меняются ролями.

Салка не имеет право догонять игроков бегом, а игрок – убегать от салки, а не прыгать.

**«Сова»**

Из игроков выбирается «сова», её гнездо находится в углу зала (площадки). После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети свободно бегают по залу, изображая бабочек, птичек, жуков и т.д. После слов «Ночь наступает – всё замирает» игроки «замирают», останавливаясь в той позе, в которой их застал сигнал. «Сова» выходит на «охоту» и тех, кто пошевелится, отводит в своё гнездо. «Сову» сменяют через 3-4 игры.

**«Воробьи и ворона»**

На полу чертится круг. В центре круга находится «ворона», за линией круга – «воробьи». Они запрыгивают (на одной или двух ногах) в круг, прыгают в нём и выпрыгивают из него. «Ворона» должна поймать «воробья», пока тот находится в кругу. Пойманный начинает водить.

**«Мы – весёлые ребята»**

Играющие стоят на одной стороне площадки за чертой и говорят следующие слова: «Мы – весёлые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, также за черту. Водящий, находящийся на середине площадки старается догнать и коснуться рукой перебегающих. Осалённый становится помощником водящего. Игра кончается ,когда все участники будут пойманы.

**«С кочки на кочку»**

Играющие делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному около стартовой линии. Перед каждой колонной от стартовой до финишной линии (расстояние 10-15 м) чертятся 10-12 кругов (кочек) диаметром 25-30 см на расстоянии 60-80 см друг от друга. По команде руководители игры дети, стоявшие первыми, прыгают с кочки на кочку до финишной линии и бегом возвращаются в конец своей колонны. Прибежавший первым получает 5 очков, второй – 4 очка, третий – 3 очка и т.д. Затем стартуют следующие в командах и т.д.

Команда, набравшая большее количество очков, занимает первое место.

**«Перемена мест»**

Разделившись на две равные группы, играющие располагаются с двух сторон площадки, построившись там шеренгами лицом к центру площадки. Руководитель показывает, а дети за ним повторяют лёгкие гимнастические упражнения для рук, повороты, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте. Неожиданно руководитель даёт команду «Перемена!» Обе шеренги должны быстро, не сталкиваясь, поменяться местами. Выигрывает та команда, которая быстрее и организованнее построится на новом месте. После этого игра возобновляется. Руководитель может показывать также танцевальные или имитационные движения.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями младшие школьники овладевают физкультурным минимумом, кодексом здоровья, учатся правильно дышать, произвольно расслаблять мышцы, организовывать свой двигательный режим самостоятельно. Важно, чтобы каждый ученик твёрдо усвоил, что здоровье во многом зависит от собственных усилий. Регулярные занятия физкультурой помогут младшим школьникам не только познать себя, но и стать здоровым, сильным, красивым.