

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей ГБОУ школы-интерната
№4 г.о. Тольятти
Протокол № 1
«29» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР ГБОУ школы-интерната
№4
г.о. Тольятти
Т.Г. Гоцманова
«29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы-
интерната №4
г.о. Тольятти
Т.А.Чертогорова
Приказ № 68
«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

1 класс

Составитель:

Киреева Валентина Ивановна, учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

Тольятти, 2022г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №4 г.о. Тольятти.

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе.

Актуальность программы обусловлена тем, что подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания детей.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Целью программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни.

К **специальным** (коррекционным) **задачам** относятся:

- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение;
- коррекция недостатков физического развития;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Для организации игровой деятельности у обучающихся необходимо учитывать состояние ребенка, его предыдущий опыт, особенности восприятия, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих детей, а иногда и их настроение.

Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной.

Место курса в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов с УО (вариант 1), рассчитан на 1 год обучения (33 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Планируемые результаты освоения курса

I. Личностные:

- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Базовые учебные действия:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Минимальный уровень:

- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Достаточный уровень:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Содержание

Все игры отобраны с учетом психофизического развития обучающихся и направлены на общее развитие и коррекцию нарушенных функций. Также программа включает в себя общеразвивающие, общеукрепляющие упражнения и гимнастики для глаз.

Игры, сближающие первоклассников друг с другом

«Ураган»

«Дрозд»
«Мячик»
«Снежный ком»

Игры, направленные на развитие сенсорных систем

«На ощупь»
«Лучший нос»
«Рука все помнит»
«Светофор»
«Пип-Поп»
«Чем играем?»
«Узнай по голосу»

Игры, направленные на коррекцию осанки

«Найди себе пару»
«Зайчики»
«Хитрая лиса»
«Цапля»
«Пройди — не ошибись»
«Елочка»
«Колобок»
«Космонавты»
«Пожарники на учениях»

Игры, способствующие развитию пространственной ориентировки

«Строим цифры»
«Построй шеренгу, круг, колонну»
«Догони колокольчик»
«Где стереть?»
«Где позвонили»

Игры, способствующие развитию когнитивных процессов

«Муха и хомяк»
«Дракончики»
«Сантики-фантики-лимпопо»
«Береги руки»
«Птицы»
«Успей занять место»
«У ребят порядок строгий»
«Группа смирно!»
«Земля, вода, воздух, ветер»

Игры, развивающие координацию движений

«По грибы»
«Море волнуется»
«Передай мяч»
«Залп по мишени»
«Коршун и наседка»
«Золотая рыбка»

«Посадка и сбор картофеля»
«Попади мешочком в круг»
«Липкие пеньки»
«Краски»
«Ручеек»
«На прогулку»
«Пустое место»
«Догоняй мяч»
«Удочка»
«Катай мяч»
«Тише едешь — дальше будешь»

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	кол-во	дата
1	Вводное занятие	1	
2	ОРУ. Игры «Ураган», «Мячик»	1	
3	ОРУ. Игры «Дрозд», «Снежный ком»	1	
4	ОРУ. Игры «Снежный ком», «Узнай по голосу»	1	
5	ОРУ. Игры «Мячик», «Чем играем?»	1	
6	ОРУ. Игры «На ощупь», «Найди себе пару»	1	
7	ОРУ. Игры «Лучший нос», «Ручеек»	1	
8	ОРУ. Игры «Море волнуется», «Рука все помнит»	1	
9	ОРУ. Игры «Строим цифры», «Светофор»	1	
10	ОРУ. Игры «Рука все помнит», «Передай мяч»	1	
11	ОРУ. Игры «Дракончики», «Тише едешь — дальше будешь»	1	
12	ОРУ. Игры «Строим цифры», «Катай мяч»	1	
13	ОРУ. Игры «Построй шеренгу, круг, колонну», «По грибы»	1	
14	ОРУ. Игры «Догони колокольчик», «Строим цифры»	1	
15	ОРУ. Игры «Группа смирно!», «Краски»	1	
16	ОРУ. Игры «Где позвонили», «Попади мешочком в круг»	1	
17	ОРУ. Игры по выбору учеников	1	
18	ОРУ. Игры «Где стереть?», «Посадка и сбор картофеля»	1	
19	ОРУ. Игры «Сантики-фантики-лимпопо», «Пустое место»	1	
20	ОРУ. Игры «Успей занять место», «Залп по мишени»	1	
21	ОРУ. Игры «У ребят порядок строгий», «Липкие пеньки»	1	
22	ОРУ. Игры «Береги руки», «Космонавты»	1	
23	ОРУ. Игры «Пип-Поп», «Зайчики»	1	
24	ОРУ. Игры «Пройди — не ошибись», «На прогулку»	1	
25	ОРУ. Игры «Земля, вода, воздух, ветер», «У ребят порядок строгий»	1	
26	ОРУ. Игры «Муха и хомяк»	1	
27	ОРУ. Игры «Птицы», «Коршун и наседка»	1	
28	ОРУ. Игры «Елочка», «Золотая рыбка»	1	
29	ОРУ. Игры «Хитрая лиса», «Догоняй мяч»	1	
30	ОРУ. Игры «Пожарники на учениях», «Сантики-фантики-лимпопо»	1	
31	ОРУ. Игры «Цапля», «Удочка»	1	
32	ОРУ. Игры «Колобок», «Пройди — не ошибись»	1	
33	Итоговое занятие. Игры по выбору учеников.	1	

Приложение

Игры, сближающие первоклассников друг с другом.

«Ураган»

Эта игра особенно хороша в самом начале года, когда первоклассники еще не так хорошо знакомы. Больше участников — увлекательнее процесс игры! Дети встают в круг, а учитель просит игроков поменяться местами, объединившись по какому-то признаку. Скажем, все, у кого русые волосы, голубые глаза, белая рубашка, месяц рождения — май, длинные волосы, хорошее настроение. Теперь можно и немного усложнить: пусть объединятся те, у кого имя начинается на букву В, или те, у кого дома живет собака. По команде «Ураган!» игроки меняются местами и снова встают вразброс. В процессе игры следите за тем, чтобы дети передвигались аккуратно и не травмировали друг друга в спешке.

«Дрозд»

Участники образуют два круга — внутренний и внешний, — равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с учителем произносят: «Я дрозд, ты дрозд, у меня нос и у тебя нос, у меня щёчки аленькие и у тебя щёчки аленькие. Мы с тобой два друга. Любим мы друг друга». При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам, обнимаются илижимают руку, называя свои имена. Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается.

«Мячик»

Суть ее в том, что дети встают в круг и один ребенок получает в руки мяч. Он должен назвать свое имя и передать мячик соседу, а тот тоже представляется и отдает мяч дальше. Так продолжается до тех пор, пока каждый первоклассник не назовет свое имя. Эту игру можно проводить несколько раз на протяжении первых двух месяцев, предлагая для детей другие задания:

- назвать имя и фамилию;
- назвать имя и свое любимое занятие (игрушку, животное, цвет);
- сказать свое имя и имена родителей и т.д.

«Снежный ком»

Ведущий называет свое имя. Следующий участник называет сначала имя ведущего, а потом свое. Третий игрок называет уже три имени — ведущего, второго игрока и свое. В эту игру лучше всего играть в кругу. Можно немного усложнить базовую версию игры. Свое имя каждый игрок может сопровождать каким-то эпитетом, который будет являться еще и характеристикой, например: Коля Аккуратный, Миша Рисующий, Маша Добрая, Оля Смелая. Так каждый ребенок будет учиться представлять себя другим и лучше узнает сам себя. А заодно и другие игроки смогут узнать о нем и его талантах чуточку больше. Ну и еще это просто весело! Вместе с именем каждый участник может показать какое-то свое движение. И каждый следующий игрок должен будет повторять за другими еще и жесты. Еще один вариант — вместе со своим именем рассказать об ассоциации с любым известным персонажем или животным. Например, Вова — Человек-паук, Митя — Космонавт, Даша — Фея, Юля — Лисичка.

Игры на развитие сенсорных систем

«Чем играем?»

Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие озвученные игрушки, бумага и т.д.

Инструкция. Из числа играющих выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2—3 метров. Несколько игроков (3—4) по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начинают производить звуки (звенеть колокольчиком,

шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном).

Если он угадал, верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего.

Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ.

Если водящий не может определить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Методические указания

- Звуки необходимо периодически менять, включая новые предметы.
- Начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и характеру.
- С незнакомым звуком играющих необходимо ознакомить предварительно.

«Узнай по голосу»

Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Инструкция. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая: «*Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай.*». С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал.

Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Методические указания

- Во время игры следует соблюдать полную тишину.
- Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

"Пип-Поп"

Начинает учитель. Поворачивается к ребёнку и говорит: "Пип". Ребёнок должен ответить: "Поп". Если учитель говорит: "Поп", он отвечает: "Пип". Постепенно реплики и ответы становятся все труднее, например: "Пип-пи-пип, поп-пип-поп", на что надо ответить: "Поп-поп-поп, пип-поп-пип". Можно также пустить волну по кругу, когда один добавляет свое и передает следующему. Т.е. один сказал ПИП, второй сказал ПИП-ПОП, третий сказал ПИП-ПОП-ПОП-ПИП и далее. Если кто-то ошибается, то можно начать круг сначала.

«На ощупь»

Цель: развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительности.

Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8—10 небольших предметов разной формы.

Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8—10 небольших предметов: ножницы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т.п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за 20—30 секунд определит больше предметов.

Методические указания

- Ткань мешка не должна быть слишком грубой или слишком тонкой.
- Игроков следует заранее ознакомить с предметами, помещенными в мешок.

«Лучший нос»

Цель: развитие обоняния.

Инвентарь: несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком очищенным), кусочком лимона и т.п.

Инструкция. Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

Методические указания.

Игру можно повторять 2—3 раза.

«Рука все помнит»

Цель: развитие сенсорной памяти.

Инструкция. Ведущий раскладывает на столе 8—10 различных предметов, которые детям нужно запомнить за 20—30 секунд. Затем одному из играющих завязывают глаза, ведущий называет два предмета и предлагает игроку поменять их местами, запомнив новое место их расположения. При этом игрок должен безошибочно положить руки на те предметы, которые называет ведущий. При первой же ошибке он выбывает из игры. Если игрок справился с заданием, ему предлагают поменять местами следующие два предмета и т.д. Победит тот, кто переложит большее количество предметов.

Методические указания.

Это игра только для слабовидящих и для детей без патологии зрения.

«Светофор»

На площадке надо начертить две линии на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно по середине спиной к играющим. Он называет какой-нибудь цвет. Если у играющих присутствует этот цвет в одежде, они беспрепятственно проходят мимо водящего. Если у игрока нет такого цвета, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится водящим.

Игры, направленные на коррекцию осанки

«Найди себе пару»

Играет нечетное количество игроков, например, 11. По кругу кладут пять обручей. Идя по внешнему кругу, дети выполняют различные упражнения на осанку. Со словами руководителя «Стоп, ребята не зевайте! Быстро пару выбирайте!» игроки вбегают в обручи, образуют пары и встают спиной друг к другу, принимая заранее обусловленное положение правильной осанки. Игрок, оказавшийся лишним, идет по кругу и вместе с руководителем отмечает игроков с неправильной осанкой. Игрок, не сумевший выполнить упражнение правильно, получает штрафное очко, а игрок, оказавшийся без пары, — два штрафных. Победителем становится тот, у кого окажется наименьшее количество штрафных очков.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки:

- 1) ходьба на носках, руки за голову, локти в стороны, лопатки сблизить;
- 2) ходьба в полуприседе (спина прямая), ориентируясь на звуковые сигналы, расположенные в разных концах зала;
- 3) ходьба с круговыми движениями рук назад (голова прямо, соблюдать дистанцию), ориентируясь на звук шагов впереди идущего;
- 4) легкий бег с сохранением правильной осанки. Позы, принимаемые детьми в положении стоя в обручах: руки в стороны ладонями вперед; руки к плечам ладонями вперед, лопатки сблизить («уточка»),

«Зайчики»

Команды выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. Перед направляющими лежат мешочки с песком размером 10 x 20 см. В 4 м от линии старта установлены поворотные флажки (звуковой сигнал). Ведущий говорит: «Прыг-скок, прыг-скок, скачут зайцы, белый бок. По лесочку, по снежочку к заповедному кусточку». С последним словом направляющие в колоннах берут мешочек, кладут его на голову, принимают положение руки на пояс, локти назад, спина прямая и прыжками (бегом) движутся по направлению к флажкам. Обогнув свой флажок, они снимают мешочки, бегом возвращаются к своей команде, которая подает звуковой сигнал своему товарищу. Передают мешочек следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Если мешочек упал, его следует поднять, положить на голову и продолжить прыжки. Игра длится до тех пор, пока направляющие снова окажутся впереди своих колонн. Они поднимают руки вверх. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Космонавты»

В центре зала мелом обозначают круг диаметром 2—2,5 м, вокруг которого на расстоянии 2 м кладут обручи (цветные). Большой круг — это земля, а обручи — ракеты. В каждой команде только по два места. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракетах. Дети встают по внешней стороне круга друг за другом. По команде ведущего они идут и выполняют движения, формирующие осанку, одновременно проговаривая речитатив: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планете; на какую захотим — на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» С последним словом игроки разбегаются в разные стороны и занимают попарно любую ракету. Встав в обруч лицом к земле, дети поднимают его вверх, отводя лопатки, и по команде «взлет!» приставными шагами движутся по кругу, затем по команде «посадка!» все останавливаются. Пока космонавты совершают полет, опоздавшие стоят в центре большого круга и машут руками. Игра повторяется несколько раз. В конце игры отмечают дети, совершившие больше полетов.

Упражнения, направленные на формирование осанки

- 1) И.п.: о.с. На счет 1 — присед, руки за голову, локти в стороны; 2—3 — держать; 4 — и.п.
- 2) И.п.: о.с. На счет 1 — наклон вперед прогнувшись, руки за голову, локти в стороны; 2—3 — держать; 4 — и.п.
- 3) Ходьба по кругу на носках, руки на пояс;
- 4) Ходьба по кругу на внешней стороне стопы, лопатки соединить;
- 5) И.п.: о.с. Руки к плечам, ходьба по кругу с круговыми движениями рук назад.

«Пожарники на учениях»

Две команды. Дети стоят в колоннах перед наклонной (закрепленной) скамейкой, придвинутой к шведской стенке. Наклон скамейки 15—20°. Передвижение по скамейке (гимнастической) в упоре на коленях с захватом края скамейки руками. Наверху на каждом пролете шведской стенки подвешен колокольчик. По сигналу стоящие первыми ползут по скамейке, затем поднимаются по рейкам стенки вверх и звонят в колокольчик. Спускаются вниз и идут в конец своей колонны. В каждой паре отмечают того, кто позвонил первым и не допустил ошибок в ползании и лазании. Необходимо обеспечить страховку — маты.

«Хитрая лиса»

Игроки строятся в круг, руки за спину, пальцы в замок, с закрытыми глазами. Водящий ходит по внешнему кругу и проверяет осанку у игроков; чья осанка ему понравилась (правильная осанка), тому в ладоши он кладет маленькую игрушку или другой предмет и говорит: «Можно открыть глаза». Игроки открывают глаза и проговаривают: «Хитрая лиса, кто ты?» (три раза), после чего тот, у кого в руках оказался положенный водящим предмет, делает шаг вперед и произносит: «Я» (он водящий). Игроки разбегаются (бежать только в одну сторону), а водящий, подавая звуковой сигнал, догоняет убегающих, передает пойманному игрушку. Игра возобновляется.

«Цапля»

«Цапля» — водящий, а остальные — «лягушки». Пока цапля спит (стоит, наклонившись, опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают, двигаются по площадке (только по кругу, в одну сторону). Вдруг цапля просыпается, издает крик и начинает ловить лягушек. Лягушки, убегая, подают голос «ква-ква». Сколько лягушек поймает цапля, столько получит жетонов. Далее выбирают другого водящего — «цаплю». «Цапля» передвигается только на прямых ногах с сохранением правильной осанки, а «лягушки» прыгают на корточках с прямой спиной.

«Пройди — не ошибись»

Играющий должен пройти по прямой 5—10 м вперед до звукового сигнала, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. По другому звуковому сигналу пройти спиной назад, ставя носок к пятке. Задание можно выполнять с закрытыми глазами.

«Елочка»

По сигналу учителя дети бегут по залу, хлопая в ладоши. Водящий, подавая звуковой сигнал, бежит за ними, пытаясь их «осалить». Спасаться от него можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы расставлены. Это «елочка». Тот, кто принял неправильное положение или не добежал до стены, может быть «осален». «Осаленный» становится водящим, и игра повторяется. Отмечаются самые быстрые и точные в выполнении правил игры.

«Колобок»

Команды строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. В руках у направляющих мяч. Учитель произносит: «Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет». С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, отводят руки назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом (озвученным) вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч стоящему сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая.

Игры, способствующие развитию пространственной ориентировки

«Где позвонили»

Цель игры: развить у детей слух, внимание и выдержку.

Описание игры:

Дети сидят по кругу. Один из играющих по назначению учителя становится в центре круга. По сигналу учителя он закрывает глаза. Учитель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора», и отгадывающий открывает глаза, а тот, кто позвонил, поднимает звонок и показывает его. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз.

Правила игры:

Отгадывающий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора». Учитель следит за тем, чтобы водящий во время игры не открывал глаза. Указывая направление звука, водящий может повернуться лицом к тому месту, откуда слышался звук. Дети должны звонить не слишком громко.

«Строим цифры».

Все ученики в хаотическом порядке движутся по классу. После команды ведущего: «Строим цифру...», дети должны выстроиться в фигуру, изображающую указанную цифру. При выполнении этого задания некоторым ребятам придется покомандовать остальными, чтобы все стало правильно и не толкали друг друга.

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

«Догони колокольчик»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: колокольчик.

Инструкция. Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры. Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

Вариант (игра для слабовидящих и зрячих): вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове.

Методические указания

- Играющим нельзя выходить за пределы площадки.
- Если водящие пары разомкнули руки, убегающий игрок считается непойманным.

«Где стереть?»

Цель: развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости.

Количество игроков: 4-10.

Инвентарь: бумага, карандаши, старательные резинки.

Инструкция. На листе бумаги участники игры рисуют по рожице. Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

Игры, способствующие развитию когнитивных процессов

«Муха и хомяк»

Все встают в круг. Учитель артистично говорит «Дети, я сегодня с собой привел хомяка (достает из кармашка), его нужно выгулять, но проблема в том, что мой хомяк совсем ничего не видит. Давайте поможем ему не заблудиться!». Дети, естественно, соглашаются. Для того, чтобы хомяк прошел в кругу и остался жив, детям нужно прыгнуть, но только после того, как прыгнул их сосед. (по цепочке). Делать это нужно очень быстро, чтобы не задавить хомяка. Конечно, первые 3 хомяка обречены на гибель. Но дальше уже будет все хорошо. Далее учитель говорит: «Ребята, а еще у меня с собой есть муха (достает из кармашка). Ей тоже хочется погулять, но она слепая» Для того чтобы муха облетела весь круг, детям нужно хлопать, но только после того как это сделает их сосед (по цепочке). Затем учитель говорит, раз вы такие молодцы, давайте одновременно выведем погулять и муху и хомяка! И пускает их в разные стороны, а можно и в одну.

«Дракончики»

Все встают в круг. Руки ставятся открытой ладонью во внутрь круга, при этом правая рука закрывает ладонь левой руки правого человека. Далее идет предложение: «Летели дракончики, ели пончики, сколько пончиков съели дракончики?» Эту фразу произносят по одному слову по очереди по кругу, при этом хлопая правой рукой по правой руке соседа слева, и когда заканчивается фраза то следующий человек называет число, например, пять. Тогда следующие начинают считать от одного по порядку до этого числа. Когда остается последнее число (в данном случае 5), то человек, который должен его сказать при этом должен успеть хлопнуть по ладони соседа, если сосед успеет убрать ладонь, то выбывает тот, кто должен был хлопнуть, и игра продолжается с уже меньшим числом игроков, так пока один не останется. Ну а если он успеет хлопнуть соседа, то выбывает сосед и все так же.

«Сантики-фантики-лимпопо»

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на не большое расстояние. За это время играющие выбирают, кто будет "показывающим движения". Этот игрок, стоя в кругу, должен будет показывать различные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притоптывание ногой и т.д.) Все остальные игроки повторяют движения за ним. Задача водящего - определить, кто же показывает движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры ребята хором произносят слова: "Сантики-фантики лим-по-по...". В незаметный для водящего момент показывающий меняет движение, все должны быстро тоже поменять движение, чтобы не дать водящему догадаться, кто ими руководит. Игра продолжается, пока показывающий не будет обнаружен.

«Береги руки»

Цель игры: развивать ловкость, внимание, хорошую осанку.

Описание игры.

Дети образуют круг. Расстояние между ними не менее шага. Учитель дает играющим шнур со связанными концами, за который дети держатся двумя руками. Водящий стремится коснуться руки кого-нибудь из играющих, а играющий в этот момент должен отпустить шнур и спрятать руки за спину. Не успевший спрятать руки за спину проигрывает.

Правила игры.

Нельзя все время держать руки за спиной. Снимать руки со шнура можно только тогда, когда водящий протянул руку к кисти. Тот, до руки которого дотронулся водящий, считается проигравшим. В начале игры в середину круга становится учитель, а затем его сменяют дети. Учитель следит, чтобы игра проводилась живо, и чтобы водящий не стоял на месте.

Закладывать руки за спину надо так, чтобы кисть одной руки держала кисть другой: это обеспечивает хорошее выпрямление туловища. Водящий надевает на себя яркую накидку.

«Птицы»

Цель игры: развить ловкость, внимание, умение увертываться от водящего.

Описание игры:

Играющие выбирают хозяйку и ястреба, остальные – птицы. Хозяйка тайком от ястреба дает название каждой птице: кукушка, ласточка и т.д. Прилетает ястреб. У него с хозяйкой начинается переключка:

Зачем пришел?

За птицей.

За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Она выбегает, ястреб ее ловит. Если названной птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба.

Правила игры

Выбегать и ловить можно только угаданную птицу.

Если ястреб не поймал птицу. И она прибежала к хозяйке, то ей дается название другой птицы.

Игра заканчивается, когда ястреб переловит всех птиц.

Если ястреб не справляется, то его можно поменять.

«Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля», то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

«Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

«У ребят порядок строгий»

Все ученики выстраиваются в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих детей.

По команде учителя «Убежали!» все разбегаются в разные стороны.

По второй команде «Быстро все по местам!» все ученики должны построиться в исходное положение.

Выбывает из игры тот, кто занял место последним.

Если играют две команды, то выигрывает та команда, которая построилась раньше другой.

«Группа смирно!»

Водящий предлагает играющим выполнять по его командам определённые движения. Если он перед тем как назвать движение подаёт предварительную команду «Группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вверх ставь!». Если предварительная команда «Группа» не подаётся, играющие не должны выполнять это движение. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед. После игры отмечаются самые внимательные.

Игры, развивающие координацию движений

«Катай мяч»

Цель игры: развивать выдержку, внимание. Ловкость, пространственную ориентацию. Укреплять мышцы спины и плеч.

Описание игры

Игроки образуют круг, опускаясь на колени, садятся на пятки. Учитель кому-нибудь из детей мяч. Тот отталкивает его от себя рукой, не давая коснуться ног. Играющий, к которому докатился мяч, в свою очередь отталкивает его от себя, направляя к другому играющему. Тот, кто не успел оттолкнуть от себя мяч, и не коснулся его тела или укатился за круг, проигрывает и делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре, стараясь

«отыграться». Для этого нужно удачно оттолкнуть мяч, направленный к нему кем-нибудь из играющих. После этого он возвращается на свое место в кругу.

Правила игры

Мяч можно катать правой, левой и двумя руками, но нельзя его бросать. Если мяч прошел между двумя игроками, то отодвигается за круг тот, у которого мяч прошел справа. Мяч должен быть ярким и желателен озвученным.

Нужно следить за тем, чтобы мяч катился и к проигравшим с тем. Чтобы они имели возможность отыграться.

«Догоняй мяч»

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков — 10—12.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3—4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания

- Мячи можно только передавать, но не бросать.
- Количество мячей можно увеличивать.
- Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

«Удочка»

Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков: 5-20.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера — «удочка».

Инструкция. Все играющие — «рыбы» — выстраиваются в круг, ведущий — «рыбак» — становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Варианты

1. Когда играющие научились своевременно прыгать, не задевая «удочку», можно крутить веревку, то замедляя, то ускоряя темп.
2. Игру можно проводить и с противоположной задачей: игроки должны прыгнуть так, чтобы попасть ногами «на удочку». В этом варианте игры к веревке нужно привязать что-либо мягкое (старая волейбольная покрышка или т.п.).

Методические указания

- Веревку следует брать такой длины, чтобы цепочка проходила не точно под ногами игроков, а за ними, не ударяя по ногам.
- Начало игры нужно обозначить словами: «Приготовились... начали!»
- Необходимо следить, чтобы играющие прыгали на носках, тихо и не слишком высоко.
- Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.

«Коршун и наседка»

Цель: развитие быстроты, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков: не более 10-12.

Инвентарь: два озвученных браслета или колокольчика, веревка или канат.

Инструкция. Из играющих назначаются «коршун» и «наседка», все остальные — «цыплята». «Цыплята» становятся в колонну в полушаге друг от друга и берутся одной рукой за общую веревку или за пояс впереди стоящего игрока. «Наседка» становится первой, «коршун» надевает на руку браслет (колокольчик) и встает лицом к «наседке» на расстоянии 1,5-2 метра. По

сигналу взрослого «коршун» старается обежать колонну игроков и поймать последнего «цыпленка». «Наседка» мешает «коршуну», преграждая ему путь. Последний «цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его рукой. Независимо от того, удалось «коршуну» поймать «цыпленка» или нет, через 40—50 секунд игра останавливается, и назначаются новые «коршун» и «наседка».

Методические указания

- «Цыплятам» нельзя отнимать руку от каната.
- По заранее оговоренному сигналу игроки прекращают игру.
- «Наседка» не имеет права хватать «коршуна» за руки.
- Следует напоминать игрокам, чтобы они крепко держались за канат или за пояс впереди стоящего игрока и соблюдали тишину.
- Игра отличается большой интенсивностью, поэтому она не должна быть продолжительной.

«Золотая рыбка»

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков: 5-20.

Инвентарь: два браслета или другие звучащие предметы.

Инструкция. Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назначается водящий — «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу».

Последний пойманный игрок — «золотая рыбка».

Методические указания

- Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.
- «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.
- «Рыбки», спасаясь от «рыбаков», могут обегать «невод» или подлезать под руки «рыбаков».
- Разорвавший «невод» считается пойманным.
- Наиболее сильные игроки стоят в неводе крайними (с браслетом на руке), более слабых игроков следует ставить в середине невода.
- Игра характеризуется большой интенсивностью, поэтому непродолжительна.

«Посадка и сбор картофеля»

Цель: развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, точности движений.

Количество игроков: 20, по 10 в каждой команде.

Инвентарь: десять малых гимнастических обручей, десять теннисных мячей, две корзины или два мешка.

Инструкция. Стартовая линия обозначается осязательными ориентирами. Играющие строятся командами на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются пять обручей. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с пятью теннисными мячами. По команде ведущего первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Пятый игрок возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые пять игроков «сажают картофель», а следующие пять — «собирают». Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Вариант:

в корзине находится больше мячей, чем игроков в. Мячи различаются как по цвету, так и по материалу (пластмассовые, резиновые, теннисные). Одни дети кладут в обруч теннисные мячи, а другие — мячи только определенного цвета. При этом варианте игры развивают осязание, а дети с остатком зрения — цветовое восприятие.

Методические указания

- Место расположения обручей необходимо обозначить звуковым сигналом.
- Корзину или мешок следует передавать точно в руки.
- Каждый игрок должен точно знать, в какой по счету обруч он должен класть мяч.

«По грибы»

Нужно выбрать грибника, а остальным ученикам предложить изобразить любой гриб, но так, чтобы по его виду было понятно съедобный он или нет. Грибник, рассматривая замерших детей, должен их разделить на две группы. После этого можно предложить детям высказаться, почему они захотели изображать именно такой гриб.

«Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

«Передай мяч»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

«Залп по мишени»

В игре участвуют 2-3 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

«Попади мешочком в круг»

Цель игры: умение действовать по сигналу, метать правой и левой рукой, ориентироваться в пространстве.

Описание игры.

Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу учителя «Бросай» все дети бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки» – говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Учитель отмечает, чей мешочек не попал в круг, и игра продолжается. При повторении игры дети бросают мешочки другой рукой.

Правила игры:

Бросать мешочки нужно по слову «Бросай!», поднимать по сигналу «Поднимите мешочки».

Перед началом игры учитель показывает детям, как держать и бросать мешочки в круг.

Вместо мешочков можно бросать шишки.

В зависимости от возраста детей можно увеличивать расстояние до круга.

«Липкие пеньки»

Цель игры: Развить ловкость, гибкость, внимание, ориентацию в пространстве.

Описание игры:

Три, четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке с колокольчиками в руках, стараясь не подходить близко к пенькам. Пеньки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей, осаленные дети становятся пеньками.

Правила игры:

Пеньки не должны вставать с мест (можно для удобства сидеть на стульчиках).

Можно наклоняться вперед, вправо, влево для того, чтобы дотянуться до пробегающих.

Кого последним заденут пеньки, тот и выиграл.

«Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают тайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой".

Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

«Ручеек»

Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разби́ли, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

«На прогулку»

Играющие ученики встают в очерченные каждым на площадке маленькие кружки за исключением водящего. Водящий подходит к любому игроку и говорит: «На прогулку». Игроки идут вслед за водящим в колонне по одному. Когда все игроки будут вызваны на прогулку и сойдут со своих мест, учитель произносит: «Дождь идёт!». Все игроки стараются скорее занять кружки-домики. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Запрещается выталкивать игрока из занятого кружка-домика, а также задерживать игроков при поиске пустых кружков-домиков.

«Пустое место»

Все играющие ученики, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих учеников и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь, играющие ученики здороваются, подают друг другу руки, приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Общеразвивающие упражнения:

- круговые движения руками;
- наклоны, повороты туловища в различных направлениях с изменением движения рук;
- движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях;
- совместные движения рук и ног, рук и туловища;
- выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;
- прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;
- разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с различными положениями рук и ног);
- ходьба и медленный бег;
- выполнение общеразвивающих упражнений в парах:
- одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо – влево; полувывпады вперед;
- наклоны туловища вправо – влево;
- движение ногой вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения:

- основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;
- упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);
- контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы:

- И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднятие на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;
- выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100 – 150 гр.);
- ходьба с предметом на голове;
- ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическому канату, лежащему на полу;
- передвижения, приседания, повороты, подскоки с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч.

Упражнения на координацию и ориентировку:

- перемещение на звуковой сигнал;
- парная игра с мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);
- поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;
- поочередные круговые движения рук;
- одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;
- ходьба по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений;
- передвижение по бревну, лежащему на полу;
- поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

- выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;
- броски мяча по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего;
- прокатывание мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;
- перечисление предметов, ранее увиденных в зале (расположенных в определенном месте) с закрытыми глазами;
- последовательный перевод взгляда на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Упражнения для профилактики нарушений зрения:

1. «стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
3. Глазами напишите цифры от 0 до 9.
4. Глазами напишите свое имя и фамилия.
5. Глазами напишите число, месяц и год рождения.
6. Глазами нарисуй пружинки.
7. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмёрок и 6 вертикальных восьмерок.
8. Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки.
9. Зажмурив левый глаз, правым напишите нечётные числа от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.
10. Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева на право и наоборот.
11. Нарисуйте глазами геометрическую фигуру (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки

Упражнения для глаз для развития устойчивости к утомлению:

(Демирчоглян Г. Г, 1997)

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть их на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И. п. стоя. 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с; 2) поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; 3) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 с; 4) опустить руку. Повторить 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — сидя 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с; 2) перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И. п. — сидя. 1) Закрывать веки; 2) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. — стоя. 1) Отвести правую руку в сторону; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. И. п. — стоя. 1) Поднять правую руку вверх; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

8. И. п. — сидя. 1) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2) спустя 1—2 с снять пальцы с век. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И. п. — сидя, голова неподвижна 1) Вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2) производить рукой на расстоянии 40—50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца; 3) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3—6 раз.

10. И. п. — сидя. «Пальминг». Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5—10 с, положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность 20 с.

Упражнение на расслабление. С. Багайка (2001) при пальминге рекомендует не концентрировать внимание на глазах, а мысленно представить предметы, окрашенные в черный цвет (платье из бархата, черная шляпа и т.д.). Достаточно трех таких мысленных картин. Чем дольше вам удастся удерживать черное пятно, тем более эффективными окажутся упражнения.

Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости

(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан, 1996)

- И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.

- И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении

- И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

- И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

- Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.

- И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8—10 раз в каждом направлении.

- И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8—10 раз.

- И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п. Повторить 8—10 раз.

Зрительные гимнастики

(гимнастика для глаз выполняется сидя, без очков, в соответствии со словами педагога)

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

Опять их открываем. Смело можем показать, как умеем мы моргать. Головою не верти, влево посмотри, вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо - упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, поработай, не ленись!

По кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите. Посидите ровно, прямо, а глаза закрой руками

«У компьютера»

Мы с компьютером играли. (сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали, (слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,
Будем быстро мы моргать. (быстро моргать)
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем быстро мы моргать.
Теперь глаза закроем, (выполнять упражнения в соответствии с указанием) широко опять
откроем.
Раз – закроем, два – откроем,
Три – закроем, на четыре вновь откроем. Раз, два, три, четыре, пять не устанем закрывать.
И ладошками глаза мы закроем не спеша, посидим в темноте. Краска чёрная везде.
Теперь представим сразу,
Чёрную от сажи вазу.
Всё черным-черно кругом:
Чёрно небо, чёрен дом.
Снова мы глаза откроем,
На работу их настроим.