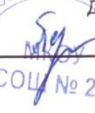


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« средняя общеобразовательная школа № 20»
Курского муниципального района Ставропольского края**

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
 **Неврюева Н.Н**
«22» апреля 2026 г

Утверждено
директор школы
 **Передрий А.С**

от «22» апреля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« Поиграй-ка»

Воспитатель:
Соколова Юлия Васильевна

х. Бугулов

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Актуальность	3
1.1.2. Новизна... ..	3
1.1.3. Педагогическая целесообразность.....	3
1.1.4. Отличительная особенность программы	3
1.1.5. Организация образовательного процесса	3
1.1.6. Виды занятий.....	4
1.1.7. Методы обучения.....	4
1.1.8. Формы обучения	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебный план обучения	5
1.3.2. Содержание учебного плана	5
1.3.3. Календарно-тематическое планирование	6
1.3.4. Планируемые результаты по окончании обучения... ..	8
1.3.5. Календарный учебный график.....	9

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	9
2.2.2. Учебно-методическое обеспечение.	9
2.2.3. Кадровое обеспечение	10
2.3. Литература.....	10
Приложение.....	11

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках физкультурно-спортивной направленности и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - дошкольников.

1.1.1 Актуальность предлагаемой программы определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах физкультурно-спортивной направленности.

1.1.2. Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы «Поиграйка» заключается в разработке и применении игровых технологий путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

1.1.4. Отличительной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий спортом и оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.5. Организация образовательного процесса

- Направленность программы – физкультурно-спортивная
- Профиль – игровая деятельность
- Уровень программы - ознакомительный
- Адресат программы - возраст обучающихся 5 -7 лет
- Объем и сроки реализации – 16 ч, 1 месяц
- Форма обучения – очная

- Режим занятий: 2 раз в неделю; 2 ч. по 30 минут
- По форме организации – групповые
- Состав групп – постоянный
- Количество обучающихся на занятии – 7-30 человек
- Программу реализует педагог высшей квалификационной категории –

Князева Лилия Владимировна.

1.1.6. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретическое и практическое обучение.

1.1.7. Методы обучения: наглядный, словесный, игровой, практический, объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный.

Технологии: Игровая технология, технология группового, дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

1.1.8. Формы обучения:

- 1) организованные занятия в виде игры;
- 2) подвижные игры, эстафеты, конкурсы;
- 3) диалоги, беседы.

Занятия включают в себя различные виды деятельности, направленные на формирование основных физических качеств, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

1.2. Цель программы «Поиграйка» - создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- Ознакомить с правилами подвижных игр;
- освоить теоретические знания по соблюдению гигиенических навыков, навыков коллективной игры.

Развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать формированию навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- прививать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план обучения

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	5
2	Подвижные игры	10
Всего часов:		15

1.3.2. Содержание учебного плана

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться, надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игры.

Практический раздел:

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Прятки».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

1.3.3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	
	план	факт			теория	практика
Раздел 1. Народные игры						
1.	29.06		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа: «Мир	0,5	0,5

				движений и здоровье».		
2.	30.06		1	Составление упражнений для утренней гимнастики. Русская народная игра «Кот и мышь», «У медведя во бору».	0,5	0,5
3.	01.07		1	Беседа «Чтоб здоровыми остаться, надо...». Русская народная игра «Горелки».	0,5	0,5
4.	02.07		1	Русская народная игра «Зайка».	0,5	0,5
5.	03.07		1	Русская народная игра «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».	0,5	0,5
6.	06.07		1	Русская народная игра «Воробьи и вороны» «Огородник и воробей»	0,5	0,5
7.	07.07		1	Русская народная игра «Петушки»	0,5	0,5
8.	08.07		1	«Мир движений и здоровье». Пословицы и загадки о спорте.	0,5	0,5
Раздел 2. Подвижные игры						
9.	09.07		1	Правила игр. «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи».	0,5	0,5
10.	10.07		1	«Беседа о гигиене». Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики —	0,5	0,5

				.великаны», «Запомни- порядок».		
11.	13.07		1	Эстафета «Посади- собери» Правила игр. Строевые упражнения	0,5	0,5
12.	14.07		1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. «Невод», «Охотники и утки»	0,5	0,5
13.	15.07		1	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	0,5	0,5
14.	16.07		1	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Игра «Не давай мяч водящему»	0,5	0,5
15.	17.07		1	Беседа о физических качествах: сила, быстрота, ловкость. «Зайцы в огороде», «День и ночь».	0,5	0,5
Итого: 15 часов					7.5	7.5

1.3.4. Планируемые результаты:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.

2. Укрепление иммунитета, физических и психологических сил детей – дошкольников, приобретение новых знаний.

После обучения по программе обучающиеся должны **знать**:

1. Названия 2 и более народных игр;
2. Правила 2 и более подвижных игр.

Должны уметь:

1. Рассказать правила 2 и более подвижных игр;
2. Называть необходимые атрибуты для игры;
3. Организовать игру.

1.3.5. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
15 дней	29 июня	17 июля	3	15	15	5 раза в неделю по 1 часа

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

1. Теоретическая часть: опрос.

- 1) знать название 2 и более народных игр;
- 2) рассказать правила 2 и более подвижных игр;
- 3) называть необходимые атрибуты для и
- 4) уметь организовать игру.

2. Практическая часть: игра-соревнование (оцениваются показатели индивидуального развития).

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия предусматривают: мячи, обручи, скакалки, кегли, набор для игры «Кольцеброс», мячи-прыгуны, эстафетные палочки.

Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий; призы и награды для стимулирования.

Игровой материал и спортивный инвентарь соответствует возрастным требованиям, особенностям психофизического развития обучающихся.

2.2.2. Учебно-методическое обеспечение

Дидактический материал по теме: «Здоровый образ жизни».

2.2.3. Кадровое обеспечение:

- Заместитель директора по УВР – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- Заместитель директора по МР – осуществляет контроль методики преподавания и программного обеспечения.
- Педагог дополнительного образования - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

2.3. Список литературы:

1. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2016. – 35 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-5 лет. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 155 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: Детство-Пресс, 2016 – 143 с.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 225 с.
5. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – М.: ДетствоПресс, 2016. – 48 с.
6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 120 с.
7. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2019 – 193 с.
8. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – Ч. 1. – 237 с.

Игра "Пеньки"

Все играющие сидят в кругу на стульчиках или кубах (пеньках). Водящий (покупатель) идет снаружи по кругу и выбирает себе пенек. Выбрав, обращается к сидящему на нем: "Я хочу у вас спросить. Можно мне ваш пень купить?" Ему в ответ: "Коли друг ты удалой, был пень мой, а станет твой". Оба игрока встают за кругом спиной друг к другу. Все дружно считают: "Раз, два, три - беги!". Кто не успеет сесть на пенек, становится покупателем и игра продолжается.

После игры, Иванушка задает детям вопросы: понравилась ли игра, какие качества развиваются в этой игре (быстрота и ловкость), для чего они необходимы (первым прибежать и занять место).

Иванушка предлагает поиграть в спокойную игру

Игра-эстафета "Посади-собери"

На определённом расстоянии от стартовой линии рисуют мелом два небольших круга (можно использовать небольшие обручи). Играют две команды. Они выстраиваются на стартовой линии двумя колоннами. Первым номерам каждой команды, дают по небольшой корзинке с муляжами овощей (5-10 предметов). Можно использовать мешочки с песком или кубики.

По сигналу первые номера бегут каждый к своему кругу и раскладывают "сажают" то, что находится в корзинке так, чтобы все предметы находились в круге. Затем они бегут к своим командам и отдают пустые корзинки вторым номерам. Те, в свою очередь, бегут и собирают в корзинки предметы, находящиеся в круге.

И так, до тех пор, пока не пройдёт вся команда. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

"Водяной"

По считалке выбирается водяной. Ему завязывают глаза, ведут вокруг него хоровод и поют:

Водяной, водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выйди на минуточку,
Поиграем в шуточку!

Исполнив песню, дети разбегаются. Водяной кричит: "Стоп!". Игроки останавливаются и замирают. Водяной ходит, вытягивая вперед руки, и старается кого-нибудь коснуться. Кого он запятнает, тот становится новым водяным, и игра повторяется.

Для усложнения можно предложить Водяному определить, кого он поймал.

Игра "Мы, веселые ребята"

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится Ловишка. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,
|Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три - лови!

После слова "лови" дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого Ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных игроков и выбирается новый Ловишка.

Игра "Алёнушка и Иванушка"

Играющие встают в круг и берутся за руки. Выбираются Алёнушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Алёнушку. Чтобы это сделать он может звать её: "Алёнушка!". Алёнушка обязательно должна отвлекаться: "Я здесь, Иванушка!". Как только Иванушка поймал Алёнушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

2 вариант. Выбирается Алёнушка и Иванушка. Все встают в круг. Алёнушке дают колокольчик. Им завязывают глаза. Алёнушка периодически позванивает и старается уйти от Иванушки. Он, в свою очередь, время от времени окликает Алёнушку, и старается её поймать.

Игра "Цапки"

Ведущий вытягивает руку ладонью вниз. Играющие под ладонь ставят свой указательный палец. Ведущий приговаривает:

Под моею крышей
Собралися мыши,
Заяц, белка, жаба,
Цапа!

При слове "Цапа!" все быстро убирают свои пальцы, а ведущий, сжимая ладонь, старается их захватить. Чей палец будет схвачен, тот выбывает из игры.

Игра "Меняются местами"

Дети сидят в кругу на стульчиках. Водящий стоит без места и предлагает детям поменяться местами, например: "Меняются местами те, кто в юбочках" и хлопает в ладоши. Пока дети пересаживаются, водящий старается занять освободившееся место. Ребенок, оставшийся без места, становится новым водящим. Игра проходит оживленно и весело.

Правило:

Вставать со стульчиков можно только после хлопка.

Иванушка предлагает поиграть еще в одну игру, где можно использовать вещи и поупражняться в ловкости.

Игра "Пронеси, не урони"

Для игры можно использовать гимнастическую скамейку, по которой должны будут ходить дети в ходе игры. В этой игре дети могут просто потренироваться переносить в одной руке предметы (например, свои панамки), переходя из одного конца скамейки в другой и возвращаясь обратно.

Правила:

1. Игрок обязан быстро перенести все шапки, сложенные у основания скамейки, с одной стороны на другую.
2. Нельзя за один раз переносить больше одной шапки.
3. Свою шапку игрок переносит в последнюю очередь.
4. Если игрок устал, он может передохнуть, остановившись на одном краю скамейки, но он не должен спускаться на землю и даже касаться земли ногой.

Игра-эстафета "Бег в калошах"

Дети при помощи скороговорок (жеребьевок) делятся на две команды и встают друг за другом у стартовой линии. По сигналу нужно быстро надеть калоши, пройти быстрым шагом до финишной черты и вернуться обратно, снять калоши (передав эстафету следующему) и встать в конец колонны. Побеждает команда, которая первой закончит соревнование.

Игра "Воробьи и вороны"

Играющие при помощи жеребьевок (скороговорок) делятся на две команды: "Вороны" и "Воробьи". Обе команды встают в колонны лицом к водящему по обе стороны от линии в расстоянии 1 метра. Команда, которую называет водящий убегает, другая догоняет. Пойманные птицы выходят из игры.

Побеждает команда, в которой уцелела хоть одна птица.

"Озорные гномы"

Дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6-8 метров. В середине зала стоит ведущий "Волшебник". Дети, к которым водящий находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные прыжки. Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге.

Вариант: Те, кто пошевелился, выходят из игры.

После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Игра "Шел козел по лесу"

Играющие встают в круг и берутся за руки. В середине ребенок, изображающий козла. Хоровод начинает двигаться и все поют:

Шел козел по лесу, *(Козел с закрытыми глазами кружится на месте.*

По лесу, по лесу. *Затем, останавливается и открывает глаза.*

Нашел козел принцессу, *Если перед ним девочка, козел выбирает ее и*

Принцессу, принцессу. *и выводит на середину круга. Вместе они*

Давай с тобой попрыгаем, *выполняют то, о чем говорится в песне)*

Попрыгаем, попрыгаем.

Ножками подрыгаем,

Подрыгаем, подрыгаем.

Ручками похлопаем,

Похлопаем, похлопаем.

Ножками потопаем,

Потопаем, потопаем.

Хвостиком помашем,

Помашем, помашем.

И опять попляшем,

Попляшем, попляшем!

Игра "Пастух и стадо"

Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (за условной чертой).

Водящий - пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок, и находится немного поодаль стада. По сигналу "Рожок!" (свисток или музыка) все животные спокойно выходят из домов, бегают, прыгают, ходят по пастбищу, по сигналу "Домой!" все возвращаются в свои дома.

Игра "Теремки"

Каждый участник игры, кроме водящего, чертит себе маленький кружок - "теремок" и становится в него. Водящий подбрасывает мяч, и в это время все меняются "теремками". Водящий ловит ударившийся о землю мяч и бросает в участника, не успевшего перебежать и занять "теремок". Если мяч попадёт в него, водящий становится в свободный "теремок", а нерасторопный идёт водить.

В физкультурном зале можно использовать обручи.

Игра "Федорино горе"

Прочитал я сказку "Федорино горе" К. Чуковского и придумал интересную игру.

По считалке выбирается Федора. Остальные дети называют себя любой посудой (можно из одноименного произведения). На скамейке (полке) стоит грязная посуда. После слов: "Плачет грязная посуда: Нам с тобой Федора, худо! Ты нас била, запылила, закоптила, загубила. Раз, два, три, беги!", посуда спрыгивает с полки и бежит в условное место (лес, болото, поле). Федора бросается в погоню. Те, кого Федора поймала, возвращаются на полку.

Игра "Ласточка и пчелки"

Ребята, почему некоторых птиц называют перелетными? Каких перелетных птиц вы знаете? Мне очень нравятся ласточки - очень красивые и быстрые птицы. Хотите быть ласточками? Предлагаю поиграть в игру "Ласточка и пчелы".

Играющие дети - цветочки - сидят на корточках. Выбирают из числа играющих 5 пчел и ласточку. Пчелки сидят на полянке и поют:

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум, зум, зум, зум!

Ласточка в своем гнезде слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: "Ласточка встанет, пчелок поймает". Она вылетает из гнезда и ловит пчел, пойманный становится ласточкой.

Правила:

Пчелы летают по всей площадке, гнездо ласточки находится на возвышении.

Игра "Журавль"

Дети собираются на площадке, выбирают водящего - журавля. Все встают в пары и образуют круг, журавль встает посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят слова:

Ходит журавль по кругу,

Видно ищет он подругу.

Журавль отвечает:

Очень скучно одному.

Кого хочу, того возьму.

С этими словами, он быстро берет за руку одну из девочек и встает в круг. Оставшийся без пары мальчик встает в середину круга, он журавль. Игра повторяется.

Игра "День и ночь"

Все знают, чем отличаются день и ночь. А как определить, утро это или вечер? Кто сможет правильно назвать части суток по порядку? Выслушивает ответы детей. По команде "День" все дети выполняют различные упражнения с мячом: отбивают, подбрасывают, забрасывают в корзину и т.д.. По команде "Ночь" все замирают.

Игра "Дедушка Мазай"

Играющие выбирают дедушку Мазая. Остальные участники договариваются, какие движения, обозначающие труд людей в природе (копать, поливать, сажать и т.п.) будут ему показывать. Дети подходят к Мазая и поют:

Здравствуй, дедушка, Мазай,

Из коробки вылезай!

Где мы были - мы не скажем,

А что делали - покажем!

После этих слов дети изображают движениями работу, о которой договорились. Если дедушка Мазай отгадывает, дети разбегаются, и он их ловит. Кого первого поймает, тот становится новым дедушкой Мазаем и, игра повторяется. Если не отгадывает, ему показывают другую работу.

Участники соревнований встают на стартовой линии и по сигналу ведущего двигаются к финишной черте, расположенной на расстоянии 7-8 м.

Соревнование божьих коровок (ползание на низких четвереньках).

Соревнование муравьев (ползание на средних четвереньках).

Соревнование майских жуков (ползание на высоких четвереньках).

Каждый раз объявляется самое быстрое и самое медленное насекомое.

Игра "Краски"

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: "Тук-тук!" - "Кто там?" - "Покупатель".

- "Зачем пришел?"

- "За краской".

- "За какой?"

- "За голубой".

Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси". Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок.

Правила:

Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Игра "Невод"

Двое из играющих "рыбаки", остальные "рыбки". "Рыбаки", взявшись за руки, ловят "рыбок", окружая их свободными руками. Пойманные "рыбки" присоединяются к "рыбакам", "невод" увеличивается. Ловля "рыбок" продолжается до тех пор, пока не останутся две-три непойманные "рыбки".

По урочное планирование:

Конспект занятия 29.06

Тема занятия: Вводное занятие. Беседа по технике безопасности.

Цель: научить обучающихся соблюдать правила по технике безопасности и санитарно – гигиенические требования;

Задачи:

Образовательные

- ознакомить обучающихся с правилами поведения в мастерской, с содержанием инструкций по охране труда
- сформировать у обучающихся навыки соблюдения правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований
- сформировать у обучающихся навыки по организации рабочего процесса

Развивающие

- развивать умение анализировать, делать выводы
- развивать умение работать самостоятельно и в группах

Воспитательные

- прививать навыки по сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих
- прививать навыки культуры труда и аккуратности.

Форма проведения: учебное занятие

Метод проведения: теоретический, словесный, игровой, фронтальный, групповой

Ход занятия:

Организационная часть

Приветствие.

Проверка явки обучающихся.

Знакомство с детьми

Могут руки людей сделать чудо любое:
И по белому полю можно вы ткать цветы,
И по синему небу вышить солнце златое,
Чтобы стало чуть больше на земле красоты.
Я возьму в руки нить и простую тряпицу,
И немного фантазии и волшебства,
И сошью я такое, что вам не приснится,
Только чтобы на свете жила красота.
Чтобы только сияли улыбками лица,
Только чтобы на свете жила красота

Сейчас я предлагаю поиграть вам в игру «Я дарю тебе».

Вам нужно передать рядом сидящему мячик со словами «Я дарю тебе». Это может быть что-то не материальное, возможно эмоции, например, хорошее настроение, улыбка. Давайте поднимем друг другу настроение приятными пожеланиями.

Сообщение темы занятия.

На занятиях вам придется иметь дело с режущими инструментами, неправильное обращение с которыми сопряжено с порезами и ранениями. Травмы возможны не только при резке и прокалывании материалов, но и при выполнении ряда других трудовых операций. Строгое

выполнение правил техники безопасности служит надежной гарантией предупреждения несчастных случаев. Поэтому знание правил обращения с инструментами и приспособлениями - обязательное условие. С первых занятий необходимо неукоснительно выполнять все правила по технике безопасности.

Правила поведения на занятиях и перерывах

1. Соблюдать дисциплину, как на занятиях так и на перерывах.
2. По окончании занятия выходить из помещения с целью проветривания
3. Быть вежливыми и предупредительными с другими обучающимися и педагогами, уважительно относиться к товарищам.
4. Не допускать в образовательном учреждении нецензурную брань, выражения, унижающие достоинство человека.
5. Не допускать случаев психологического и физического насилия над обучающимися, все споры решаются только мирным путем.
6. Выполнять требования дежурных учителей и обучающихся
7. Соблюдать инструкцию по охране труда на занятиях.
8. Во время перерыва не бегать, не толкаться, не создавать травмоопасных ситуаций.
9. В случае любых происшествий или травм немедленно сообщить об этом педагогу.

ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА

1. Соблюдать порядок и чистоту на рабочем месте.
2. Бережно относиться к оборудованию и инструментам.
3. Соблюдать правила безопасности труда и санитарно-гигиенические требования.
4. По окончании работы убрать свое рабочее место.
5. Не размахивать инструментами.

Вам придется иметь дело с оборудованием и инструментами, неправильное обращение с которыми сопряжено с опасными факторами.

Опасные факторы:

- 1 - травмирование рук;
- 2 – ожоги;
- 3 – поражение электрическим током;
- 4 – пожар.

Физ минутка - Ассоциации

Участникам говорить какое-либо слово-существительное. Первый участник вслух говорит ассоциацию (первую пришедшую на ум) на услышанное слово. Второй даёт ассоциацию на слово соседа, третий – на слово второго и т.д.

Правила безопасности при работе с ножницами

1. Ножницы хранить в определенном месте - в подставке или рабочей коробке.
2. Класть ножницы сомкнутыми лезвиями от работающего; передавая, держать их за сомкнутые лезвия.
3. Работать хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.
4. Не оставлять ножницы раскрытыми лезвиями.
5. Следить за движением и положением лезвий во время работы.
6. Использовать ножницы только по назначению.

Техника безопасности при работе с клеем

- С клеем обращайтесь осторожно. ...
- Наноси клей на поверхность изделия только кистью.
- Нельзя, чтобы клей попадал на пальцы рук, лицо, особенно глаза.
- При попадании клея в глаза надо немедленно промыть их в большом количестве воды и обратиться в мед пункт
- По окончании работы обязательно вымыть руки и кисть.
- При работе с клеем пользуйтесь салфеткой.

Техника безопасности при работе с термоклеевым пистолетом

На наших занятиях мы познакомимся с клеевым термоклеевым пистолетом.

Термоклеевой пистолет – удобный инструмент для быстрого соединения самых различных материалов. Но для эффективного и безопасного использования термопистолета нужно соблюдать несколько простых правил:

1. Необходимо защитить рабочее место и одежду от попадания термокля.
2. Перед работой необходимо удостовериться в целостности корпуса термопистолета и шнура электропитания. Работать можно только с исправным оборудованием. Если при включении или дальнейшем использовании появляется запах дыма, необходимо прекратить работу и обесточить термопистолет.
3. Следует помнить, что термопистолет – это электрический инструмент, нагревающийся до температуры 220°C. Поэтому не оставляйте его без присмотра.
4. В случае, если термопистолет не используется более 15 минут, необходимо отключение от сети, чтобы не допустить закипания клея в клеевой камере.
5. В рабочем состоянии термопистолет должен находиться в вертикальном положении, носиком вниз. Никогда не кладите пистолет на бок, это может привести к попаданию расплавленного клея в электросхемы, что повлечет за собой поломку.
6. При смене форсунки следует помнить, что снятие должно происходить только при разогревом термопистолете. Важно помнить, что металлические части форсунки нагреваются до 230°C и могут содержать расплавленный клей.
7. Нельзя прикасаться к металлическим деталям термопистолета и к расплавленному клею, это может привести к ожогам. В случае ожога необходимо сообщить педагогу.
8. Нельзя выдергивать клеевой стержень из термопистолета – это может привести к поломке и порче рабочей поверхности.
9. После работы термопистолет необходимо отключить от сети и дождаться полного остывания.

Проверим ваши знания инструкции по пожарной безопасности.

- не используй спички, зажигалки и пиротехнику;
- не оставляй без присмотра работающие электроприборы;
- не разводи костры на территории;
- запрещается курить на территории;
- умей пользоваться планом эвакуации. Знай, где находятся пути выхода при пожаре;
- немедленно сообщи взрослым о запахе дыма или других пожароопасных ситуациях.
- сообщи педагогу или другому работнику школы об открытом пламени или задымлении;
- находишься возле педагога, следуя его указаниям;
- не паникуй, внимательно слушая взрослых;

- вместе с педагогом выходи из здания школы. Не беги, не мешай товарищам, помогай малышам;
- после эвакуации оставайся там, где указал педагог;
- без разрешения взрослых нельзя участвовать в тушении пожара;
- об ожогах и других травмах сообщи педагогу.

Подведение итогов

Будьте внимательны, старайтесь запоминать более точно правила безопасности. Эти правила пригодятся вам в жизни, помогут спасти свою жизнь и жизнь окружающих людей. А если случится пожар, не нужно паниковать!

Дорогие ребята, я хочу, что бы все умения и навыки, которые вы приобретете, на занятиях доставляли вам радость. Я благодарю вас за хорошую, продуктивную работу, за вашу внимательность и за ваши ответы.

Рефлексия

- Какие требования к содержанию своего рабочего места вы должны выполнять?
- Где находятся и как располагаются инструменты во время работы?
- Где и как хранятся материалы, оборудование, инструменты?
- В каком виде необходимо содержать свое рабочее место?
- Какие требования к дисциплине должны вами исполняться неукоснительно? Почему это так важно?
- Какими инструментами и оборудованием можно пользоваться на уроках технологии?
- Что вы должны сделать по окончании работы?
- Сделайте вывод: что обеспечивает строгое следование правилам техники безопасности? К каким последствиям может привести игнорирование этих правил?

Конспект занятия 30.06

Вводная беседа

Утренняя гимнастика может включать элементы русских народных игр, адаптированных для оздоровительной практики. Игры «Кот и мыши», «У медведя во бору» могут стать основой для комплексов упражнений, направленных на развитие моторики, внимания и координации.

Ход занятия

Знакомство с играми

Игра «Кот и мыши»

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений, двигаться в общей игровой ситуации.

Пример комплекса утренней гимнастики в форме этой игры:

1. **Ходьба в колонне по одному** за воспитателем с остановкой по сигналу «слушаем, нет ли кота».
2. **Бег в колонне по одному на носках.** По команде «кот!» — бег врассыпную.
3. **Упражнения с обручем:**
 - И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.
 - И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.
 - И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 - И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.
4. **Игровое упражнение «Найдём кота»** — имитация действий кота и мышей в соответствии с правилами игры.

Игра «У медведя во бору»

Цель: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Пример использования в утренней гимнастике:

- **Ходьба и бег в колонне по одному** по сигналу воспитателя (сигналом может служить музыкальное сопровождение или удары в бубен).
- **Упражнения с малым мячом** (например, передача мяча из одной руки в другую, наклоны с мячом).
- **Игровое упражнение, связанное с текстом игры.** Можно адаптировать текст так, чтобы он стимулировал детей к определённым действиям (например, имитировать сбор грибов и ягод).

Подведение итогов

Важно учитывать возрастные особенности и уровень подготовки участников, дозировку упражнений и темп выполнения. Для младших детей игры и гимнастика могут сопровождаться игровыми сюжетами и потешками, для старших — можно добавить элементы соревнования или использовать более сложные задания.

Конспект урока 01.07

Русская народная подвижная игра «Горелки»

Цели: научить размыкаться на руки в стороны, повторить разминку, направленную на развитие координации движений, разучить русскую игру провести упражнение на внимание и равновесие.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижную игры, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр: *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток.

Часть урока	Содержания уроков	Дозировка	Методическое указание
1	Вводная часть 1. Построение в одну шеренгу, организационные команды. - Учитель встает, поднимает руку, указывая, где строиться. В одну в шеренгу становись. Похвалить тех, кто был внимательным и напомнить остальным. - Олимпийские игры появились в Древней Греции, но были практически забыты, если бы не Пьер Кубертен, который решил возродить их и сумел это сделать, то мы бы никогда не узнали о таких соревнованиях. Первые современные Олимпийские игры проводились в 1896г. С тех пор многое изменилось, но дух олимпизма, дружбы, объединения всех наций остается. В нашей стране очень много замечательные спортсменов: Елена И прыжки в высоту с шестом, и другие. - Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! - Налево в обход шагом марш! - Задания на бег: можно обгонять друг друга, но при условии, что обгон не будет мешать тому, кого обгоняют. Вам выбрать удобную скорость бега, чтобы пробежать все нужное время. - Шагом марш! Бегом марш! Бег - Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание. Переходи на шаг 2. Знакомство с правилами размыкания на руки в стороны Учитель объясняет, что размыкание начинается с замыкающего, которой медленно отходит в сторону, разводя руки в стороны, затем начинает	15/ 2//	Построение на привычном месте Ученики особенно направляющий должны вспомнить, что означает этот жест учителя. Ответы детей Учащиеся выполняют команды Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритма Учащиеся выполняют дыхательные упражнения Учащиеся выполняют по кругу руки в стороны. Учащиеся выполняют четко и аккуратно.

	Повторим текст с движением и выберем водящего. 2.Подвижная игра «Флаг на башне» - Главная в этой игре – сплоченность, уважительное отношение к игрокам своей команды и к соперникам. На первом месте должны быть безопасность и взаимоуважение и только затем победный результат. Класс делится на команды, рассчитавшись на первый и второй. Выбрать двух капитанов.		Хлопнуть себя по ноге рукой Надо обратить на это внимание детей. Учитель смотрит, как у детей получается подобрать ногу для отталкивания, у кого какая нога толчковая.
3	Заключительная часть Построение в одну шеренгу. Вдох – потянуться вверх; выдох – расслабленно опустить руки, ссутулиться. Учитель подводит итоги игр, хвалит детей за взаимовыручку, взаимоуважение, обращает внимание на некорректные моменты, если таковые имели место. Учитель подводит итоги урока и объявляет о его окончании Упражнение на внимание -Выполнять надо с закрытыми глазами. Я буду давать команды. Ваша задача – не ошибаться. Вперед! Назад! Учитель дает команды с постепенным ускорением. Учитель поощряет тех, кто безошибочно выполнил упражнение, и объявляет об окончании урока.	5/ 4р	Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Ученики выполняют команды. Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе. Учитель похвалить детей за выполнение и объявлять об окончании урока.

Конспект занятия 02.07

Русская народная игра «Зайка беленький сидит и ушами шевелит»

Вводная беседа

это подвижная игра для детей, которая помогает развивать умение слушать текст и выполнять движения в соответствии с ним, подпрыгивать, хлопать в ладоши и убегать, услышав последние слова текста.

Цель игры: продолжать знакомство с русскими народными играми, приучать детей слушать текст, выполнять движения, доставлять радость.

Ход игры:

1. Дети сидят на стульчиках или скамейках с одной стороны комнаты. Педагог говорит, что все они — зайки, и предлагает выбежать на «полянку».
2. Дети выходят на середину, становятся около педагога и присаживаются на корточки.
3. Педагог произносит текст:
 - «Зайка беленький сидит и ушами шевелит».
 - «Вот так, вот так, и ушами шевелит!» (дети шевелят кистями рук, подняв их к голове).

- «Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть».
- «Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть» (со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши).
- «Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать».
- «Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать!» (со слов «скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте).
- «Кто-то зайку испугал, зайка прыг.....и ускакал» (воспитатель показывает игрушку-мишку — и дети убегают на свои места).

Указания к проведению:

- игру можно проводить с любым количеством детей;
- до начала игры нужно приготовить места, куда будут убежать «зайчики»;
- первое время можно не выделять водящего, все дети выполняют движения в соответствии с текстом;
- после многократного повторения игры можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга;
- закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми — нужно дать им возможность найти себе место.

Материалы и оборудование: гимнастическая палка, два обруча, два макета дерева, деревянный театральный домик, мягкая игрушка-заяц.

Конспект занятия 03.07

Вводная беседа

«Наседка и коршун» — это русская народная подвижная игра, которая развивает ловкость, умение действовать согласованно и ориентироваться в пространстве.

Правила игры:

1. В игре участвуют 8–12 детей. Одного из игроков выбирают «коршуном», другого — «наседкой». Остальные дети — «цыплята».
2. Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5–2 м — это «гнездо» коршуна. Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой, держась друг за друга (за руки или за пояс). «Наседка» идёт впереди.
3. По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыплёнка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и быстро двигаются за «наседкой».

4. Пойманный «цыплёнок» идёт в «гнездо» коршуна. Ни «коршун», ни «наседка» не применяют силу.

Некоторые варианты усложнения игры:

- можно играть двумя группами (два «коршуна» и две «наседки» с «цыплятами»);
- если площадка позволяет, одновременно могут играть две команды.

Цель игры — учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления.

Подведение итогов :

При проведении игры необходимо соблюдать меры безопасности, особенно если участники — дети.

Конспект занятия 06.07

Вводная беседа

«Воробьи и вороны» — подвижная русская народная игра, которая развивает ловкость, внимательность, командную работу и скорость реакции.

Ход занятия:

Правила игры:

1. Участники делятся на две команды — «воробьи» и «вороны». Если число игроков нечётное, то в одной команде будет больше участников.
2. Команды становятся в две шеренги друг напротив друга на расстоянии 20–30 см.
3. От каждой шеренги вперёд отсчитывается одинаковое количество шагов — это граница, до которой можно бежать.
4. Если водящий выкрикивает «Воробьи!», то воробьи бегут вперёд до условленной границы, а вороны их догоняют. Пойманные воробьи переходят в команду ворон.
5. Если водящий выкрикивает «Вороны!», то убегают вороны, а воробьи их догоняют. Пойманные вороны переходят в команду воробьёв.
6. Игра продолжается до тех пор, пока одна команда не переловит другую, или пока не надоест.

Хитрость игры заключается в том, что водящий растягивает слоги («В-о-о-р-о-о»), делает паузу, а затем быстро произносит слог «-ны!» или «-бы!». Это не даёт игрокам сразу понять, кому убежать, а кому догонять.

Ещё один вариант игры предполагает использование двух типов предметов (например, мячиков и кубиков), которые раскладываются по разные стороны от команд. По команде водящего дети выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Если водящий произносит «Вороны», все должны принести по мячику, а если «Воробьи» — по кубику. Побеждает команда, которая принесёт больше правильных предметов.

«Огородник и воробей» — отдельная русская народная игра. По считалке выбираются огородник и воробей. Остальные участники образуют круг и берутся за руки. Огородник выходит на середину хоровода, а воробей остаётся за кругом. Во время хоровода огородник поёт: Эй, вор — воробей, Не клной мою конопель, Ни мою, ни свою, ни соседову. Я за ту коноплю Тебе ножку перебую.

После этих слов огородник бежит ловить воробья. Дети впускают в круг воробья и выпускают, а огородник может ловить его только за кругом. При этом все поют:

Наш воробьишка В сером армячишке В чисто поле не идёт, Коноплю не клюёт, По двору шныряет, Крохи собирает.

Поймав воробья, огородник меняется с ним местами или выбираются новые огородник и воробей, и игра повторяется.

Подведение итогов:

Эта игра развивает координацию движений, ловкость, внимательность и быстроту реакции.

Конспект урока 07.07

Вводная беседа

«Петушки» — русская народная подвижная игра, которая развивает координацию движений, ловкость и умение работать в команде.



ДВА ПЕТУХА

Игра „петушинный бой“ была любимым развлечением греческих атлетов.

По праздникам на земле чертили круг; в него входило двое бойцов, изображающих петухов. Каждый становился на правую ногу, а левую отводил назад, сгибая ее в колене. Правой рукой участник состязания брался

за левую ногу, а левой рукой за правую руку так, как показано на рисунке. Игра заключалась в том, чтобы заставить соперника либо выйти из круга, либо опуститься на обе ноги.

После победы играющий имел право становиться на обе ноги, а потом вступал в поединок со следующим соперником.



ИГРА «ПЕТУШКИ»

На площадке чертят круг. В кругу стоят двое играющих. Каждый из играющих встает на одну ногу, другую сгибает в колене, поддерживает ее за пятку одной рукой. Задача играющих - вытолкнуть противника из круга, не используя при этом руки и стоя на одной ноге. (Толкают друг друга плечами).





Ход занятия:

Правила игры

Для проведения игры нужна небольшая ровная площадка. На ней очерчивается круг диаметром примерно 1,5–2 метра. Если игра проходит на лужайке, круг можно выложить верёвкой на траве. Участники заходят в круг вдвоём. По команде водящего каждый становится на одну ногу, а вторую, приподняв, захватывает руками сзади. В таком положении участники начинают выталкивать друг друга грудью и плечами за пределы круга. Использовать руки запрещается. **Проигравшим считается тот, кто не выдержал, упал, был вытолкнут из круга или был вынужден встать на обе ноги**

Для создания антуража можно договориться, что проигравший должен прокукарекать.

Варианты организации игры:

- **Соревнование между командами.** Общий счёт включает победы участников команды.
- **Турнир «на выбывание».** Абсолютным победителем считается участник, который большее количество поединков продержится в круге.
- **Игра сидя.** Пояс (тесма) связывается кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями. Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто не удержит равновесия, проигрывает.

Цель игры — определить, кто из участников самый сильный и ловкий.

Подведение итогов:

Игра подходит для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Игра «Волк во рву»

Подготовка:

- Посередине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–100 см друг от друга — это «ров».
- С одной стороны площадки за чертой находится «дом коз».
- Из числа играющих выбирается «волк», остальные — «козы».

Ход игры:

- По сигналу воспитателя «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а «волк» старается их поймать (коснуться рукой).
- Пойманные козы уходят в сторону.
- После 2–4 перебежек (по договорённости) выбираются новые «волки», и игра повторяется.

Правила:

- Волки могут ловить коз, только находясь во рву и не переступая его границ.
- Коза, перебежавшая ров, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
- Если коза прыгнет в ров, она также считается пойманной.
- Если коза задержалась у рва, боясь волков, воспитатель считает до трёх, после чего она обязана перепрыгнуть через ров; в противном случае коза считается пойманной.

Варианты:

- Ширина рва может увеличиваться от перебежки к перебежке.
- Вместо «коз» можно использовать других персонажей, например, «зайцев».

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Подготовка:

- Игроки делятся на тройки.
- В середине круга становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в 3–4 шагах от водящего).
- Водящий даёт всем играющим названия: первые в тройках — «шишки», вторые — «жёлуди», третьи — «орехи».

Ход игры:

- По сигналу водящий громко произносит, например, «Орехи!».
- Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место.
- Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.
- Если водящий скажет «Жёлуди!», меняются местами стоящие вторыми в тройках, если «Шишки!» — стоящие в тройках первыми.

- Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трёх игроков в тройках одновременно, например: «Шишки! Орехи!». Вызванные также должны поменяться местами.

Правила:

- Вызванным игрокам запрещается оставаться на месте.
- Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку — в противном случае игрок становится водящим.
- Водящий, вызывая игроков, должен находиться в центре, чтобы его хорошо все слышали.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее число раз.

Конспект занятия 10.07

Вводная беседа

гигиена может включать обсуждение правил ухода за кожей, зубами, волосами, а также правил гигиены одежды и обуви. Ниже приведены идеи для такой беседы.

Кожа

Некоторые правила гигиены кожи:

- **Регулярное мытьё** — с кожи удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало. Тело нужно мыть 1–2 раза в неделю.
- **Дополнительный уход** — каждый день необходимо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.
- **Осторожность при использовании мыла и геля для душа** — злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к её сухости и шелушению.
- **Бережное отношение к коже лица** — для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.



Зубы

Некоторые правила гигиены полости рта:

- **Чистить зубы минимум дважды в день:** утром и вечером.
- **После промежуточных приёмов пищи и перекусов** рекомендуется полоскать рот.
- **Помимо основных гигиенических средств** (щётка, паста), рекомендуется использовать дополнительные: флоссы, ополаскиватель, ирригатор, ёршик и др..
- **Ежедневная чистка ротовой полости** должна занимать не менее 3 минут с соблюдением правильной последовательности: чистить зубы сначала на верхней челюсти, затем на нижней, следить за правильным направлением движений — от десны к зубу.
- **После зубных рядов** очищать язык и слизистую щёк.

Важно: стоматологи рекомендуют менять зубную щётку каждые 2–3 месяца или сразу после инфекционного заболевания.



Волосы

Некоторые правила гигиены волос:

- **Частота мытья** зависит от типа волос и кожи головы. Например:
 - **Жирный тип** — мыть голову чаще, примерно каждые 2–3 дня.
 - **Сухой тип** — ухаживать за сухими волосами следует реже, примерно 2–3 раза в неделю.
 - **Нормальный тип** — оптимальной частотой ухода считается 2–4 раза в неделю.
- **Правильный выбор шампуня** — он должен соответствовать типу волос, не содержать агрессивных компонентов.
- **После физических нагрузок, пребывания в загрязнённой среде** или использования стайлинговых средств рекомендуется мыть голову чаще, чтобы избежать скопления загрязнений.
- **Избегать экстремальных температур** — вода при мытье головы должна быть тёплой, горячая вода будет высушивать волосы и кожу, а холодная помешает эффективному очищению.



Игра: «Карлики и великаны» — игра, которая направлена на развитие внимания, быстроты реакции, мышления и умения играть в коллективе.

Правила игры

Участники становятся в круг (например, нарисованный мелом). Ведущий договаривается с детьми, что при слове «великаны» все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх (слово «великаны» произносится низким голосом), а при слове «карлики» — присесть на корточки и вытянуть руки вперёд (голос становится высоким).

Правила:

- Тот, кто ошибается, делает шаг назад.
- Если ребёнок сделал столько шагов, что оказался за пределами нарисованного круга, он выбывает из игры.
- Побеждает тот, кто остался в круге.

Усложнения:

- Ведущий может менять высоту голоса на словах «карлики» и «великаны».
- Ведущий называет «карлики», а сам встаёт на носки; по команде «великаны» — приседает (дети должны выполнять то, что слышат, а не то, что видят).
- Ведущий называет другие команды, похожие по звучанию. В этом случае дети «замирают» на месте при «неправильной» команде.

Подведение итогов

Эта игра развивает

- быстроту реакции;
- мышление;
- ловкость;
- умение играть в коллективе.

Конспект урока 13.07

Эстафета «Посади-собери» — это подвижная игра, которая развивает быстроту, ловкость и навыки командной работы.

Правила игры

1. На определённом расстоянии от стартовой линии рисуют мелом два небольших круга (можно использовать небольшие обручи).
2. Играют две команды. Они выстраиваются на стартовой линии двумя колоннами.
3. Первым номерам каждой команды дают по небольшой корзинке с муляжами овощей (5–10 предметов). Вместо муляжей можно использовать мешочки с песком или кубики.
4. По сигналу первые номера бегут каждый к своему кругу и раскладывают («сажают») то, что находится в корзинке, так, чтобы все предметы находились в круге.
5. Затем они бегут к своим командам и отдают пустые корзинки вторым номерам.
6. Те, в свою очередь, бегут и собирают в корзинки предметы, находящиеся в круге.
7. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдёт вся команда.
8. Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру.

Примечание: можно усложнить задание, например, использовать только круглые мячики, которые не должны выкатываться из обозначенной зоны, или кегли, которые обязательно должны стоять в зоне.

Строевые упражнения

Строевые упражнения — это действия, которые помогают организовать группу людей, обеспечить порядок и дисциплину во время занятий или игр. Они включают команды для построения, перестроения, изменения направления движения и другие действия.

Примеры строевых команд:

- «Равняйсь!» — все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвёртого человека, считая себя первым.
- «Налево — РАВНЯЙСЬ!» — всем, кроме левофлангового, нужно повернуть голову налево.
- «На середину — РАВНЯЙСЬ!» — не сходя с места, ослабить одну ногу в колене и встать свободно.

При обучении строевым упражнениям часто сочетают показ и объяснение, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Конспект занятия 14.07

«Невод» и «Охотники и утки» — подвижные игры, которые развивают ловкость, координацию, глазомер и другие физические навыки.

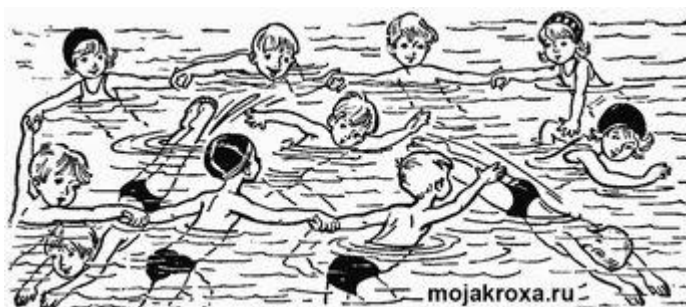
Игра «Невод»

Цель: поймать как можно больше «рыбок» (остальных игроков).

Правила:

- Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача — поймать «рыбок».
- «Рыбки» стоят вокруг «невода» и стараются не попасться.
- Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода».
- «Рыбки» не имеют права рвать «невод», то есть расцеплять руки у водящих.
- Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

Усложнение: можно организовать два «невода», и победителем считается тот, который поймал больше «рыбок».



Игра «Охотники и утки»

Цель: развитие глазомера, ловкости, быстроты.

Правила:

- На игровой площадке чертится круг диаметром 5–8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).
- Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники».
- «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом.
- «Охотники» получают мяч.
- По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток».
- «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга.
- Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга.
- Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.
- Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Варианты игры:

- Из числа играющих выбираются 3–4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за её пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выигрывает «охотник», выбивший наибольшее число «уток».
- Можно играть на время: например, 3 минуты «стреляют» одни охотники, затем 3 минуты — другие. Отмечается, кто больше «настрелял» уток за это время.



Конспект занятия 15.07

Вводная беседа

Упражнения со скакалкой и эстафеты с её использованием развивают ловкость, координацию, выносливость и укрепляют мышцы. Они подходят как для детей, так и для взрослых.

Ход занятия:

Упражнения со скакалкой

- **Вращение скакалки.** Например, движения кистью вправо-влево, вверх-вниз или вперёд-назад, круговые движения в разных плоскостях («вертикальные винты»), вращение «восьмёркой» (вперёд справа-слева).
- **Прыжки через скакалку.** Можно прыгать на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, с вращением скакалки в разных направлениях (вперёд, назад).
- **Подводящие упражнения.** Например, «поймай скакалку» (поймать стопами скакалку, переброшенную через себя), «перекаты» (с перекатом с носка на пятку через скакалку). **Упражнения с изменением положения тела.** Например, ходьба со скакалкой на шее, на носках, прямой галоп, ходьба по зигзагообразной линии (скакалка на полу). **Видео с упражнениями со скакалкой:**

Эстафеты со скакалкой

- **«Быстрая скакалка».** Участник со скакалкой в руке добегают до ориентира, огибают его, возвращаются в команду и передаёт скакалку следующему участнику
- **«Попрыгунчики».** Участник прыгает на скакалке до ориентира, возвращается в команду и передаёт скакалку дальше.
- **«Лошадка».** Один участник «перевозит» других к ориентире с помощью скакалки.
- **«Солнышко».** У капитанов в руках скакалки. Под музыку команды расходятся по залу, а когда музыка заканчивается, команда должна собраться у своей скакалки («сделать солнышко»).
- **«Паровозик».** Первый участник бежит со скакалкой в руках, обегает конус, возвращается к команде и забирает второго игрока. Вместе они бегут до конуса, держась за скакалку. У конуса первый остаётся, а второй бежит за третьим. И так, пока вся команда не переправится к конусу.
- **«Канатоходцы».** Игрок кладёт скакалку на землю и идёт по ней как по канату, дойдя до конца скакалки, перекладывает её дальше, пока не дойдёт до конуса. При этом одной ногой обязательно нужно стоять на скакалке. Обратно — бегом.
- **«Три прыжка».** Первый участник добегают до скакалки (скакалка лежит в обруче) и прыгает 3 раза, затем возвращается обратно. Второй участник делает то же самое и так далее. [y](#)
- **«Гусеница».** Первый участник бежит со скакалкой, сложенной вдвое, до ориентира и возвращается обратно. Второй участник берётся за скакалку, и уже вдвоём они бегут до ориентира и обратно. И так все участники команды

Важно: перед началом занятий со скакалкой стоит учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья. Прыжки через скакалку могут быть утомительными, поэтому важно чередовать виды деятельности и следить за тем, чтобы участники не переутомлялись.

Конспект урока 16.07

Вводная беседа

Ловля, передача и бросок мяча — базовые технические приёмы, которые используются в спортивных играх и подвижных активностях. Они требуют координации, ловкости и согласованности действий.

Ловля мяча

Ловля — приём, который обеспечивает уверенное овладение мячом. Существует несколько способов ловли, например:

- **Двумя руками.** При приближении мяча нужно вытянуть руки навстречу ему, напряжённые пальцы и кисти образуют «воронку», размером немного большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. После приёма мяча туловище слегка подаёт вперёд, а мяч укрывают от соперника разведёнными локтями.
- **Одной рукой.** Используется, если мяч летит сбоку или по высокой траектории. В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему и выставляет ладонь перпендикулярно к мячу. В основной фазе, как только мяч коснулся пальцев, нужно начать сгибать руку в плече и локте до прямого угла и отводить её назад — это амортизирует

удар мяча. Одновременно тело поворачивают в сторону ловящей руки. Если мяч прилетит одной рукой, в завершающей фазе нужно подхватить его второй рукой и перейти в базовую стойку игрока, владеющего мячом.

Для совершенствования техники ловли можно выполнять упражнения с подбрасыванием мяча вверх, ловлей после отскока от пола или стены.

Передача мяча

Передача — приём, при котором игрок отдаёт мяч другому игроку. У передачи также есть три фазы:

1. **Подготовительная.** Нужно обхватить мяч расставленными пальцами, подтянуть его к груди.
2. **Основная.** Следует бросить мяч, при этом резко выпрямить руки в направлении другого игрока.
3. **Завершающая.** После передачи нужно опустить руки и принять основную стойку.

Также важно обращать внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча.

Конспект занятия 17.07

Вводная беседа о физических качествах (сила, быстрота, ловкость) может включать обсуждение понятий этих качеств, их роли в физической активности и связи с подвижными играми. Игры «Зайцы в огороде» и «День и ночь» — эффективные способы развития этих качеств у детей.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Например, в игре «Зайцы в огороде» игроки могут прыгать, перелезать через препятствия или использовать силу для выполнения действий, связанных с их ролью.

Быстрота — умение выполнять движения в наикратчайшее время, за определённый временной промежуток сделать максимальное число движений. В игре «День и ночь» участники должны быстро реагировать на звуковые сигналы, менять направление движения или выполнять действия по команде.

Ловкость — способность быстро овладевать сложными движениями, точно перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке. В игре «Зайцы в огороде» требуется не только бегать, но и вовремя присесть, чтобы избежать «сторожа», что развивает координацию и точность движений.

Ход занятия

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

Цель: развивать спортивные данные детей, их скорость, сноровку, ловкость и умение быстро реагировать. Дополнительно игроки в роли «зайчиков» тренируют прыжки.

Правила:

1. На игровой площадке чертят два круга — один в другом. Внутренний круг — это «огород», внешний — граница, за которую выходят «зайцы». Диаметр внутреннего круга — 3–4 метра, внешнего — примерно 6–8 метров.

2. Один из игроков выбирается «сторожем» и встаёт в центре маленького круга («огорода»). Остальные участники — это «зайцы», которые располагаются за пределами большого круга.
3. По команде ведущего «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. Пойманные «зайцы» покидают игру.
4. Как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож», и игра начинается заново со всеми игроками вместе.

Варианты усложнения:

- предложить «зайцам» прыгать только на одной ноге;
- при большом количестве участников выбрать двух «сторожей», а круги на игровом поле сделать больше.

Подвижная игра «День и ночь»

Цель: развивать быстроту ответных реакций на звуковые сигналы, координацию, ловкость.

Правила:

1. Посередине площадки чертят две параллельные линии на расстоянии 1–1,5 м, а по обе стороны от них — в 10–20 м параллельно им — линии «домов».
2. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Одной команде даётся название «день», другой — «ночь».
3. Руководитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». После этого игроки команды «Ночь!» убегают в свой дом, а игроки команды «День!» их догоняют и осаливают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Затем команды становятся на свои места в шеренге, и игра повторяется.

Варианты усложнения: перед сигналом руководитель может предложить играющим делать различные упражнения (поднять руки вперёд, вверх, присесть), чтобы отвлечь внимание. Такие игры не только развивают физические качества, но и способствуют социализации, воспитанию смелости, честности, командного духа. При проведении игр важно учитывать возрастные особенности участников, их состояние здоровья и соблюдать правила безопасности.