

АКТИБУК

АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ: ДВИЖЕНИЕ ДО, МЕЖДУ И ПОСЛЕ УРОКОВ



ФОНД
ДЕТСКОГО
СПОРТА



Практическое пособие

АКТИБУК

АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ: ДВИЖЕНИЕ ДО, МЕЖДУ И ПОСЛЕ УРОКОВ



ФОНД
ДЕТСКОГО
СПОРТА

Активные школы: движение до, между и после уроков

Фонд детского спорта с 2013 года реализует в общеобразовательных школах России программу **Активные дети – Олимпийские надежды**. К участию в разработке инструментов программы привлекались эксперты в области здравоохранения, педагогики, детской психологии и спортивного маркетинга. Все это позволило создать проект, который не имеет аналогов в России. В 2014 году программа **Активные дети – Олимпийские надежды** стала лауреатом премии «Лучшие социальные проекты».

В рамках программы **Активные дети – Олимпийские надежды** Фонд детского спорта совместно с методистами и практиками в области школьного образования разработали данное практическое руководство, которое поможет организовать двигательную активность с детьми до, между и после уроков.

Цель программы **Активные дети – Олимпийские надежды** в целом и данного пособия в частности – формирование здорового образа жизни и культуры двигательной активности в школе как способа решения стоящей перед школой задачи по борьбе с гиподинамией, что поможет улучшить физическую форму учащихся, укрепить их здоровье, повысить академическую успеваемость и создать в школе позитивную психологическую среду.

Регистрируйтесь на сайте ИЗШ.РФ, чтобы узнать больше.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| Три главных принципа активных школ | 5 |
| Мотивация учащихся | 6 |
| Общие рекомендации для детей с ОВЗ | 8 |
| Организация спортивных мероприятий в школе | 11 |
| Приложение 1. Рекомендации по использованию школьного пространства для занятий | 12 |
| Приложение 2. Идеи для двигательной активности с детьми до, между и после уроков | 14 |
| Приложение 3. Активный день в школе | 51 |

Активные в школе – успешные в жизни

Программа **Активные дети - Олимпийские надежды** разработана **Фондом детского спорта** и реализуется при поддержке Олимпийского комитета России и чемпионов глобальной инициативы Рождены для движения (Designed To Move) из 80 стран мира.

Нынешнее поколение детей подвержено гиподинамии и является самым малоподвижным в истории человечества. При этом исследования показывают, что физически активные дети являются более здоровыми, счастливыми и успешными, как в учебе, так и в жизни. Они быстрее и эффективнее усваивают учебный материал, у них лучше поведение и отношение к школе, выше уверенность в себе и успеваемость.

Учитывая, что дети проводят в школе большую часть дня, для воспитания активного и здорового нового поколения так важно сформировать благоприятную школьную среду и обеспечить школьникам рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения минимум физической активности 60 минут в день.



Каждая школа может стать Активной школой!

Активная школа — это учебное заведение, в котором активный образ жизни лежит в основе организации учебного процесса и подхода к педагогической деятельности. Ученикам предоставляется возможность заниматься физкультурой и спортом до, во время, между и после уроков. Десятки российских школ уже внедрили этот подход. И результаты превзошли все ожидания.

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА АКТИВНЫХ ШКОЛ:

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Конечно же, мы больше замечаем активных детей, и поэтому нам кажется, что двигаются все дети. Но окинув внимательным взглядом школьные и игровые площадки, можно заметить и тех детей, которые сидят. Чтобы сделать их активными, иногда достаточно просто предложить им новую игру. Какими способами можно внедрить этот подход?

- **60 минут двигательной активности в день** подразумевают творческое использование школьных помещений и пришкольной территории, ведь не всегда спортзал бывает свободен. Рекомендации, как можно задействовать школьное пространство для занятий с детьми, вы найдете в [Приложении 1](#).
- **Детям нравится иметь выбор.** Активные уроки, активные минутки во время урока, специальные спортивные программы до или после уроков создают детям условия для самовыражения. Если позволить детям выбирать, можно значительно повысить концентрацию внимания и усвоение материала. Идеи для двигательной активности с детьми вы найдете в [Приложении 2](#).
- **Необходимо учитывать возраст детей при планировании занятий.** Работая с детьми 3–5 лет, желательно делать упор на свободную игру и развитие базовых навыков (броски и ловля мяча, бег и удержание равновесия). Для следующей возрастной группы (6–8 лет) важны простота, занимательность и разнообразие видов движения. Дети более старшего возраста (9–12 лет) могут начать осваивать элементы командной игры.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Урок физкультуры должен проводиться регулярно для всех учеников, должен нравиться детям и обеспечивать положительный опыт двигательной активности. Чем характеризуется качественный урок физкультуры?

- Урокам физкультуры должно быть отведено **минимум 135 минут в неделю**.
- Классные руководители и учителя физической культуры должны получить **необходимую профессиональную подготовку** и регулярно повышать свою квалификацию.
- Урок физкультуры должен проходить в **занимательной форме**.
- Урок физкультуры **должен быть спланирован с учетом индивидуальных особенностей** каждого ребёнка, будь то травмы, ограниченные возможности здоровья или индивидуальные особенности развития.
- На уроке физкультуры ученики должны быть активными и **двигаться не менее 50% времени урока**.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дети должны воспитываться в среде, где родители, руководство школы и учителя направляют усилия и средства на создание культуры активного образа жизни. Как формировать эту культуру?

- Необходимо рассказывать детям **о важности физической активности**.
- Физическая активность никогда **не должна использоваться в качестве наказания**: недопустимо заставлять учеников отжиматься, выполнять дополнительные упражнения или бегать за плохое поведение.
- **Школы должны способствовать развитию** активных видов транспорта, что включает в себя безопасные велосипедные маршруты до школы, оборудование велосипедных стоянок на пришкольной территории.
- **Для всех учащихся** должны проводиться общешкольные спортивные мероприятия.
- **Учителя должны поощрять двигательную активность** учеников стикерами, звездочками или устной похвалой.

Приняв решение стать Активной школой, важно помнить и то, что **дети всегда берут пример со взрослых**. Поэтому важно, чтобы в двигательную активность, например, соревнования или активные перемены, были вовлечены и родители, и классные руководители, и весь школьный коллектив.

Пройдите бесплатное онлайн-тестирование Индекс Здоровья Школы на сайте ИЗШ.РФ, получите рекомендации и присоединяйтесь к движению Активных школ!

Мотивация учащихся

Говорите с детьми!

- ✓ Говорите с детьми о важности физической активности для их здоровья. При этом рассказывайте не только о такой очевидной пользе, как контроль веса и гармоничное телосложение, но и о том, что регулярные занятия физкультурой активизируют работу головного мозга, поэтому учиться в школе станет легче.
- ✓ Объясните детям, что происходит в их организме, когда они физически активны: как увеличивается объем легких, как растут мышцы, как тренируется сердце и повышается выносливость. И для сравнения расскажите, чем грозит физическая пассивность.
- ✓ Объясняйте детям правила игры или выполнения упражнения короткими, понятными фразами или просто показывайте, что надо сделать. Так вы будете тратить меньше времени на разговоры и больше времени – на активность.
- ✓ Обязательно хвалите детей за их успехи, а замечания делайте в тактичной для них форме.

Будьте примером!

- ✓ Станьте примером для ваших учеников: пусть дети видят, как вы занимаетесь спортом, как вы делаете выбор в пользу полезных и правильных продуктов.

Адаптируйте занятия!

- ✓ Следите за реакцией детей на те или задания. Старайтесь подбирать те упражнения, которые нравятся детям. Заменяйте упражнения, которые надоели детям, на аналогичные новые.
- ✓ Вместо того, чтобы 20 минут выполнять одно и то же упражнение, попробуйте за это же время выполнить 2 или 3 разных.
- ✓ По мере того, как дети развиваются физически, усложняйте задания.
- ✓ Внесите элемент соревнования в занятия. Но обязательно преподнесите это в дружеской манере, иначе менее успешный ребенок может совсем расхотеть разлюбить занятия физкультурой.
- ✓ Позвольте ребенку отслеживать свой прогресс. Объясните детям, как пользоваться трекерами или дневниками активности, можете организовать собственную турнирную таблицу.



Фантазируйте!

- ✓ Развить в детях те или иные навыки можно как скучными рутинными упражнениями, так и в ходе увлекательных игр. И первое, и второе полезно для здоровья, но второе дети делают охотнее.
- ✓ Расскажите детям о современных видах спорта: кроссфит, воркаут, слэक्лайн, паркур, пилатес, фрисби, скандинавская ходьба. Возможно, вы сможете использовать элементы этих видов спорта во время уроков.
- ✓ Большое количество возможностей для физической активности и спортивных игр дают городские парки: к вашим услугам уличные тренажеры, детские игровые площадки, велосипеды и самокаты, которые можно взять на прокат. Кроме того, в некоторых парках регулярно проводятся групповые занятия для детей любого возраста под руководством инструкторов.

Общие рекомендации для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)*

Двигательная активность для детей во внеурочное время не предполагает конкретной программы, которой учитель должен следовать. Она должна быть интересной и простой. Пусть ваши дополнительные занятия станут необычными – используйте новые игры и упражнения. Ниже описаны рекомендации, которые можно использовать при планировании активностей.

Рекомендации направлены на детей с ОВЗ различных категорий (с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями), чтобы они также могли принять участие в занятиях и были активными. Вы можете использовать их в совокупности и отдельно, несмотря на то, что не всем детям необходимы определенные условия. Дайте детям возможность решать самим, что они будут делать. Тогда время после уроков будет увлекательным и спортивным!



Планирование активности

- ✓ Проявите смекалку и адаптируйте игры и упражнения под возможности детей.
- ✓ Предусмотрите разделение активности для детей с разными физическими возможностями.
- ✓ Отдавайте предпочтения заданиям, которые не требуют особых навыков и которые могут выполнить все.
- ✓ Обсудите с детьми, чем они хотят заниматься.
- ✓ Уделяйте больше внимания подготовительным упражнениям.
- ✓ Можно заменять упражнения быстрого темпа на более медленный, например, бег на быструю ходьбу или ходьбу.

Время

- ✓ Разрешите детям с ОВЗ чаще делать паузы для отдыха.
- ✓ Обозначьте время начала и конца игр и упражнений.
- ✓ Строго не ограничивайте детей во времени – кому-то нужно больше времени, чтобы справиться с заданием. Лучше предложите ему помощь.
- ✓ Сократите продолжительность периодов в игре: например, вместо 30 минут сделайте таймы по 15 минут.

Площадка

- ✓ Площадка должна быть доступной всем детям. Подумайте, сможет ли ребенок с ОВЗ добраться до площадки без препятствий и комфортно там себя чувствовать.
- ✓ Пространство должно быть занято только необходимыми предметами для активности, чтобы дети не отвлекались.
- ✓ Уменьшите площадь игрового поля при игре в футбол, хоккей, баскетбол, теннис, волейбол т.д. и обозначьте новые границы конусами.
- ✓ Для детей с нарушением слуха используйте визуальные знаки: например, на старте взмах флага, яркие линии и обозначения.
- ✓ Для детей с нарушением зрения используйте тактильные метки.
- ✓ Детям с нарушением опорно-двигательного аппарата будет удобнее заниматься на ровной и жесткой площадке.
- ✓ Для детей с ментальными нарушениями организуйте свободное пространство без возможности отвлекаться и получить травму.



Инвентарь

- ✓ В зависимости от потребностей меняйте вес и размер инвентаря: например, используйте более легкие мячи. Используйте инвентарь из различных материалов.
- ✓ Для детей с нарушением слуха используйте простой в использовании и яркий инвентарь.
- ✓ Для детей с нарушением зрения используйте яркие, легко различимые предметы, со звуковым сигналом и разной тактильностью.
- ✓ Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата нужно использовать инвентарь в зависимости от уровня развития моторики. Он может быть из разных материалов, разных размеров и веса. Так же адаптируйте сетки и кольца для баскетбола под нужный уровень.
- ✓ Для детей с ментальными нарушениями используйте самый простой инвентарь (желательного одного цвета), который не предполагает с ним дальнейших действий по разборке.



Инструктаж

- ✓ Убедитесь, что ребенок внимательно слушает вас, установив с ним визуальный контакт. Говорите медленно и четко, без лишней информации.
- ✓ Используйте ясные и короткие инструкции. Возможно, придется повторять не один раз.
- ✓ Используйте наводящие вопросы.
- ✓ Во время инструктажа не только объясняйте на словах, но и показывайте на себе или просите помощи у учеников.
- ✓ Попросите ребенка повторить правила упражнения/игры за вами.
- ✓ Убедитесь, что дети успевают повторять за вами.
- ✓ Заранее ознакомьте ребенка с программой следующего занятия, распечатав правила или отправив их по электронной почте, чтобы он мог потренироваться дома один.
- ✓ Если возможно, разбейте задание на несколько более простых частей.
- ✓ При возникновении проблем – спросите у детей, где они себя некомфортно чувствуют и как бы им было удобнее продолжить деятельность.
- ✓ Для детей с нарушением слуха используйте визуальные знаки, например, жесты или картинки.
- ✓ Для детей с нарушением зрения используйте звуковые сигналы, которые кратко отражают смысл, например, один сигнал свистком обозначает начало. Так же можно двигаться под музыку, если она не отвлекает других.
- ✓ Детям с нарушением опорно-двигательного аппарата позвольте выбрать себе пространство для движения самим. Дайте им свободу движений. Если понадобится помощь – помогите ему.
- ✓ Детям с ментальными нарушениями нужно давать краткое объяснение и подкреплять это действиями.

Правила игры

- ✓ Увеличьте количество игроков в командах, чтобы уменьшить физическую нагрузку на каждого игрока в отдельности.
- ✓ Снизьте уровень соревновательности.
- ✓ Если возможно, приставьте тьютора (это могут быть одноклассники или учителя) к ребенку с ОВЗ.
- ✓ Позвольте ребенку вместо того, чтобы стоять, пока он ждет своей очереди, лежать или сидеть.
- ✓ Придумайте сигнал, который будут использовать дети при необходимости помощи.

* Данный раздел подготовлен в соавторстве с Федорович Дарьей Андреевной и Котовой Ольгой Александровной, РОИИ «Перспектива»

Организация спортивных мероприятий в школе

Спортивные мероприятия в школе могут быть регулярными или разовыми.

Примеры регулярных мероприятий:

- ✓ Специальный звонок утром или после полудня объявляет начало ежедневной общешкольной 15-минутной зарядки.
- ✓ Перед уроками проводится зарядка продолжительностью 15-30 минут для всех учащихся школы.
- ✓ Составляется план физической активности на учебную неделю, в которой время и продолжительность занятий варьируется с учетом расписания.

Разовые мероприятия:

- ✓ Могут быть привязаны к различным праздникам или к окончанию месяца/семестра/четверти.
- ✓ Могут объединять классы/параллели/всю школу.
- ✓ Могут привлекать к активному участию семьи детей.
- ✓ Могут быть единичными или входить в цикл мероприятий, например, цикл соревнований по разным видам спорта с нарастающим итогом.
- ✓ **Организируйте в школе Активный день (см. Приложение 3).**



ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Рекомендации по использованию школьного пространства для занятий

В данном разделе речь идет об активности ВНЕ уроков физкультуры!

Задействуете все школьное пространство, чтобы проводить занятия с детьми: спортзал, коридоры, кабинеты, школьный двор, даже столовую. Ниже вы найдете советы по тому, как максимально эффективно использовать то или иное школьное пространство, а так же как решать возможные проблемы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Преимущества

- ✓ Спортзал представляет идеальное пространство для занятий физической активностью.
- ✓ Есть четкое расписание, когда зал свободен.
- ✓ Как правило, доступно спортивное оборудование.
- ✓ Спортзал обычно свободен, когда занятия физкультурой по расписанию переносятся на улицу.

Советы по проведению занятий

- ✓ Разбейте детей на группы до начала занятий, чтобы не тратить на это время во время занятий.
- ✓ Заранее объясните детям правила поведения в спортзале и расскажите о возможных последствиях их несоблюдения.
- ✓ Установите для детей правила таким образом, чтобы они всегда были готовы к физической активности, например, у них должна быть при себе соответствующая обувь.

Возможные проблемы и их решение

| | |
|---|--|
| Спортзал уже занят другим классом/группой | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Если возможно, разделите пространство спортзала, чтобы в нем одновременно могло заниматься несколько групп. ✓ Объедините несколько классов и предложите им такие упражнения, которые они могли бы выполнять все вместе. |
| Не хватает инвентаря или инвентарь недоступен в момент проведения занятий | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Распланировать пользование школьным спортивным инвентарем. ✓ Заранее выяснить, какой инвентарь понадобится на занятиях, и либо обеспечить его наличие своими силами, либо предусмотреть другую программу. |
| Неизвестно, когда спортзал свободен | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ввести понятную систему использования спортзала для проведения уроков физкультуры и для занятий по физической активности. |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНЫХ КЛАССАХ

Преимущества

- ✓ Не надо тратить время на то, чтобы класс перешел из одного помещения в другое.
- ✓ Учитель сам выбирает время для проведения занятий, не нужно заранее договариваться с другими учителями или резервировать помещение.
- ✓ Невозможно наложение расписаний нескольких классов, как в случае со спортзалом.

Советы по проведению занятий

- ✓ Заранее обозначить детям цели занятия.
- ✓ Подготовить пространство классной комнаты для физической активности детей.
- ✓ Объяснять детям правила выполнения упражнений, пока они еще сидят за партами, и до того, как раздать им необходимый инвентарь.

Возможные проблемы и их решение

| | |
|---|---|
| Классная комната слишком заставлена мебелью | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Расставить парты и стулья таким образом, чтобы их было легко сдвинуть к стенам или сгруппировать их и таким образом освободить пространство для занятий. ✓ Выделить постоянное пространство для занятий с детьми. |
| Классная комната слишком маленькая | |
| В классе слишком много детей | |
| Скользкое напольное покрытие Грязный пол | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Постелите на пол ковер. ✓ Регулярно проводите в классе уборку. |
| Риск разбить лампы, окна, компьютеры | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Использовать только подходящий инструментарий: воздушные шары, бумажные мячики. ✓ Выбирать подходящие упражнения, например, не подразумевающие броски. |
| Отсутствие необходимого инвентаря в классе | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Отдавать предпочтение упражнениям, которые не требуют никакого инвентаря. ✓ Закупить необходимый инвентарь на всю школу и дать учителям доступ к нему. |
| Слишком шумно | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Включите музыку, чтобы сосредоточить внимание детей на активности. ✓ Заранее предупредите педагогов в соседних классных комнатах, что в определенный промежуток времени, возможно, в классе будет шумно. |
| Плохая вентиляция в классе | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Предусмотрите проветривание классных комнат, когда дети выходят на перемену или идут в столовую. ✓ Поставьте в классе вентилятор. ✓ Проводите занятия физической активностью перед школьным завтраком или в конце учебного дня, когда помещение можно будет проветрить. |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ В ДРУГИХ ШКОЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Другие школьные помещения:

- ✓ Коридор.
- ✓ Пустые классные комнаты.
- ✓ Библиотека.
- ✓ Актный зал.

Преимущества

- ✓ Представляют достаточно большое свободное пространство, когда спортзал занят, а погодные условия не позволяют заниматься на улице.
- ✓ Популяризуют идею о том, что быть активным можно где угодно и когда угодно.
- ✓ В школе может не быть спортзала, но коридор там есть обязательно.

Советы по проведению занятий:

- ✓ Предупредите детей, что им не следует слишком шуметь, чтобы не мешать другим детям в школе.
- ✓ Обозначьте правила безопасности, учитывая место, где проводятся занятия.

Возможные проблемы и решения

| | |
|------------------------------|--|
| Мало свободного пространства | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Вынесите мебель или составьте ее в одном месте. ✓ Оградите или обозначьте предметами пространство для активности, выделите зоны, в которые заходить нельзя. |
| Мало свободного пространства | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Уведомите других педагогов и школьников, когда вы планируете провести занятия. ✓ Развесьте объявления с просьбой временно ходить в обход. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**Идеи для двигательной активности с детьми до, между и после уроков**

Важно, чтобы весь школьный коллектив осознавал преимущества активного образа жизни для детей, и каждый педагог по возможности интегрировал элементы физической активности в образовательный процесс.

Рекомендации:

- Обеспечьте учащимся минимум 15 минут двигательной активности в день умеренной и высокой интенсивности.
- Используйте разные помещения для двигательной активности с детьми (кабинеты, коридоры, школьный двор, школьный спортзал и т.п.)
- По возможности у учащихся должна быть возможность наглядно фиксировать свою двигательную активность (это может быть электронный трекер активности, или мобильное приложение, или обычный бумажный дневник, куда дети смогут вписывать информацию о своих занятиях)

АКТИВНАЯ ВОЛНА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Разделите учеников на группы по 6-8 человек, и пусть они встанут в круг.

Пусть один из учеников покажет движение (например, прыжки с разведением рук в стороны).

Остальные ученики в группе должны по очереди по ходу часовой стрелки повторить движение.

Когда круг прошел, ученик по левую руку от первого ученика показывает свое движение, и остальные повторяют. Таким образом, каждый ученик должен показать свое движение, а остальные – повторить его.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Упражнение веселее выполнять под музыку

СЛУШАЙ РИТМ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Музыка и плеер | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Разделите учеников на группы по 4-6 человек. В каждой группе назначается лидер.

Лидер должен придумать для своей группы серию движений.

Включите музыку.

Дети в группе повторяют движения за своим лидером.

Когда серия движений закончилась, лидеры переходят в другую группу, и упражнение повторяется.

ВАРИАЦИИ:

Придумайте тему для движений, например, определенный вид спорта или танцевальное направление.

Ставьте разную музыку, чтобы дети меняли движения и подстраивались под новый ритм.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

У учеников должно быть достаточно пространства для движения.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Попросите лидеров заранее продумать движения.

Обсудите с учениками, как разная музыка повлияла на характер движений.

ИЗМЕРЬ СВОЙ ПУЛЬС

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Мало пространства ■ Улица ■ Много пространства | Часы с секундной стрелкой, музыка, плеер | <ul style="list-style-type: none"> ■ Средний ■ Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Ученики сидят на своих местах.

Попросите их измерить пульс в состоянии покоя: для этого дети должны обхватить запястье одной руки другой рукой так, чтобы указательный, средний и безымянный пальцы находились на внутренней стороне кисти, подсчитать число ударов за 10 секунд и умножить результат на 6. Это и будет частота пульса в минуту. Пусть дети запомнят или запишут это число.

Попросите детей пошагать на месте или по классу в медленном темпе в течение примерно 30-60 секунд. После этого они снова должны замерить пульс, а получившееся число запомнить или записать.

Затем попросите детей энергично побегать на месте или попрыгать в течение примерно 30 секунд и снова измерить свой пульс.

Обсудите с детьми, как и почему изменилась частота пульса после физической нагрузки.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

КООРДИНАЦИЯ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Ученики сидят.

Попросите их поднять правую руку и левую ногу.

Попросите их поднять левую руку и правую ногу. Затем поднять две руки и две ноги.

Затем гладить себя по голове по часовой стрелке, а по животу - против часовой стрелки и наоборот.

Пусть дети сделают в воздухе круг левой ногой. А теперь тоже самое только правой.

ВАРИАЦИИ:

Пусть ученики держат позицию 5 - 15 секунд.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

ЗВОНОК ПРЫЖОК

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Мало пространства ■ Улица ■ Много пространства | Школьный звонок (необязательно) | <ul style="list-style-type: none"> ■ Средний ■ Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

По звонку дети делают 5 прыжков на одной ноге.

Затем - 5 прыжков на второй ноге.

Затем - 5 прыжков на двух ногах.

ВАРИАЦИИ:

Дети прыгают и высоко поднимают колени.

Во время прыжка на двух ногах дети могут делать звездочку: ноги и руки врозь.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Каждый месяц увеличивайте количество прыжков.

АЭРОБИКА НА СТУЛЕ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|-----------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Стулья, музыка, плеер | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Каждое движение выполняется 15 секунд:

Дети руками имитируют подъем по поперевке – сидя высоко поднимают ноги;

Дети делают руками движение как будто плывут вперед;

Дети ногами делают «порхающие» движения как при плавании;

Дети руками делают движения, как будто плывут на спине – «порхающие» движения ногами как при плавании;

Дети как будто крутят педали велосипеда вперед и назад;

Дети как будто гребут веслом на лодке по 4 раза на каждую сторону;

Дети делают движение ножницы руками над головой и ногами;

Достать руками до пола затем выпрямиться и поднять руки над головой;

Прыжки руки-ноги врозь.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

У детей должно быть достаточно место для выполнения движений.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Дети стоят, руки вдоль туловища. Считайте вслух до 14, на каждый счет - одно движение:

- 1 – правую руку на пояс
 - 2 – левую руку на пояс
 - 3 – правую руку на плечо
 - 4 – левую руку на плечо
 - 5 – правую руку вверх
 - 6 – левую руку вверх
 - 7-8 – хлопки в ладоши
 - 9 – опустить левую руку на плечо
 - 10 – опустить правую руку на плечо
 - 11 – левую руку на пояс
 - 12 – правую руку на пояс
 - 13-14 – хлопки руками по ногам
- Повторите 4-6 раз, ускоряя темп.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

ФИТНЕС UNO

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Мало пространства ■ Улица ■ Много пространства | Игра UNO | <ul style="list-style-type: none"> ■ Средний ■ Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Возьмите карточки для игры UNO и раздайте по карточке 10 детям: они будут показывать движения, а остальные - их будут повторять.

Вслух озвучьте, какое движение обозначает каждая карта, чтобы дети запомнили, какое движение соответствует их карте.

Желтая карточка – 8 приседаний

Красная карточка – 8 прыжков звездочкой

Синяя карточка – 8 прыжков на месте

Зеленая карточка – 8 раз нагнуться и достать руками до пола

ВАРИАЦИИ:

Можно усложнить задачу и присвоить картам движения согласно их достоинству, например:

1 – 8 прыжков на месте на двух ногах

2 – 8 прыжков на месте на правой ноге

3 – 8 прыжков на месте на левой ноге

4 – 8 поворотов головы влево - вправо

5 – 8 круговых движений прямыми руками вперед

6 – 8 круговых движений прямыми руками назад

7 – ходьба на месте 15 секунд

8 – 8 приседаний

9 – 8 прыжков звездочкой

Карточки действий – любое движение по выбору обладателя карты

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Дети могут придумать движения сами.

Вы можете раздавать столько карточек, сколько считаете нужным.

МОЕ СЕРДЦЕ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Мало пространства ■ Улица ■ Много пространства | Не требуется | <ul style="list-style-type: none"> ■ Средний ■ Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Обсудите с детьми, как работает наше сердце:

Где оно расположено? В грудной клетке слева.

Какого оно размера? С кулак.

Какова его роль? Оно качает кровь в теле.

Что укрепляет сердце? Прыжки, плавание, бег трусцой (ученики показывают каждый вид двигательной активности).

Что ослабляет сердце? Отсутствие движения, курение, нездоровая пища.

Назовите, что укрепляет, а что, наоборот, ослабляет сердце.

Если действие укрепляет сердце, то учащиеся должны подпрыгнуть.

Если действие ослабляет сердце, то учащиеся должны присесть.

Например:

Езда на велосипеде – прыжок

Долгое сидение перед телевизором – приседание

Прогулка с собакой – прыжок

Курение сигарет – приседание

Танцы с друзьями – прыжок

Катание на коньках – прыжок

Отсутствие овощей и фруктов в рационе – приседание

Броски мяча в корзину – прыжок

Долгие игры на игровой приставке – приседание

Фастфуд – приседание

Уборка снега или листьев – прыжок

Подъем по ступенькам – прыжок

Плавание – прыжок

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Цель игры – помочь учащимся понять, как их поведение, привычки могут повлиять на их самочувствие.

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Карточки с уравнениями | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Составьте карточки с уравнениями на тот материал, который дети проходят в данный момент.

Поделите класс на пять команд и создайте соответствующее количество станций двигательной активности. Каждая станция соответствует определенному упражнению.

Каждая команда решает уравнение и выполняет соответствующее станции упражнение столько раз, сколько получается в уравнении.

Затем команды меняют станцию, и упражнение повторяется.

Все команды должны пройти все станции двигательной активности.

Примеры уравнений:

Станция 1: $(5+23)/2 =$ Шаги на месте (Ответ = 14)

Станция 2: $(34+4)/2 =$ Прыжки звездочкой (Ответ = 19)

Станция 3: $(7 \times 7) - 19 =$ Вращения руками (Ответ = 30)

Станция 4: $(2+2) + (5 \times 5) - 9 =$ Выпады (Ответ = 20)

Станция 5: $25 - 13 =$ Приседания (Ответ = 12)

ВАРИАЦИИ:

Учащиеся сами могут выбрать движения для различных станций.

Вы можете самостоятельно варьировать количество команд и станций.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

НАЙДИ ПАРУ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|---------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Карточки для письма | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Напишите на карточках рифмующиеся слова. Разделите класс на команды по двое.

Разместите одну половину карточек на одной стороне класса, карточки с рифмующимися словами – на другой. Карточки должны лежать надписями вниз. Пусть каждая команда, используя то или иное движение (бег боком, прыжки, бег спиной и т.д.), перемещается от одной стороны класса к другой, пытаясь найти карточки с рифмующимися словами. Когда пара найдена, карточки убираются. Если пара не найдена, то игра продолжается. Все движения команда делает совместно и карточки переворачивает совместно.

Через 5 минут посчитайте, кто нашел больше всего пар карточек.

ВАРИАЦИИ:

Игру можно адаптировать под разные предметы. Например, на одних карточках напишите уравнения, на других – правильные ответы. Вы можете использовать пары «страна-столица», «историческое событие – дата», «литературное произведение – автор», «иностранный язык – перевод» и т.д.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Напомните детям, что следует двигаться аккуратно, не задевая друг друга.

ПРИМЕЧАНИЯ:

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Учащиеся начинают день с серии простых движений продолжительностью 30 секунд или более:

Прыжки ноги вместе – ноги врозь

Подъем коленей

Взмахи руками

Прыжки на месте

Прыжки на координацию: ноги врозь – скрестить руки спереди, ноги вместе – руки за спиной

После каждого действия следует базовое упражнение на растяжку:

Поднять руки, потянуться вверх

Растяжка бегуна

Вращение коленями

Взять руки в замок за спиной

Ученики должны удерживать растяжку 10-30 секунд

Количество повторов любого простого упражнения с последующей базовой растяжкой – по желанию.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

МАНИЯ ДВИЖЕНИЯ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Пусть ученики в течение 45 секунд делают движения на выбор:

Вращение плечами,

Вращение руками,

Подъем рук вверх и затем касание руками пола,

Наклоны в сторону с вытянутыми руками,

Вращение коленями,

Вращение кистями и т.д.

В перерывах между 45-секундными движениями ученики выполняют ходьбу или бег на месте, ходьбу по классу или разнообразные прыжки.

ВАРИАЦИИ:

Пусть ученики по очереди будут ведущими.

Пусть движения соответствуют избранной теме: виды спорта, танцы и т.д.

Меняйте музыку, чтобы обозначить время смены упражнения

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Напомните ученикам о необходимости соблюдать личное пространство других учеников.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Обсудите с детьми, как они себя чувствуют после такой зарядки.

Обсудите положительные аспекты физической активности.

ДОГОНИ МЯЧ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Мягкие мячики или мячики из скомканных листов бумаги | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Дети разбиваются на две равные команды и встают в круг, при этом игроки разных команд чередуются.

В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга.

По вашей команде игроки одновременно передают мячи вправо или влево, стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды.

ВАРИАЦИИ:

Если класс большой, можно сделать несколько пар команд. Игру можно вести на очки: чья команда чаще догоняла мяч соперников.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Напомните детям, что следует двигаться аккуратно, не задевая друг друга.

ПРИМЕЧАНИЯ:

БУМАЖНАЯ ИГРА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Мало пространства ■ Улица ■ Много пространства | Мячики из бумаги | <ul style="list-style-type: none"> ■ Средний ■ Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Пусть ученики сделают мячики, скомкав лист бумаги.

Пусть дети подбросят мячик и стараются удержать его в воздухе ладонью одной руки.

Пусть дети подбрасывают мячик и, пока он в воздухе, хлопают в ладоши сначала 1 раз, потом 2 или 3.

Пусть дети подбрасывают мячик одной рукой и ловят другой. Затем поменяйте руки.

Пусть дети подбросят мячик и удерживают его в воздухе плечами, затем коленями.

Пусть дети подбросят мячик и, пока он в воздухе, обернутся вокруг себя, а затем поймают мячик.

Разбейте детей на пары, пусть они жонглируют двумя мячиками между собой.

ВАРИАЦИИ:

Дайте детям пофантазировать, как можно усложнить задание.

Разделите класс на 2 команды, которые должны встать лицом друг к другу. Пусть одна сторона кидает мячик другой.

Через некоторое время скажите стоп и посчитайте мячики. Команда, у которой больше/меньше мячиков, выиграла.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

АКТИВНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Мячики из бумаги | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Ученики стоят за партами.

Напишите на доске части речи и соответствующие им движения:

Существительное = Вращение плечами

Глагол = Прыжок

Прилагательное = Приседание

Местоимение = Хлопок в ладоши

Наречие = Вращение руками

Предлог = Бег на месте

Союз = Касание пола из положения стоя

Медленно прочитайте предложение, а дети на каждую часть речи будут выполнять соответствующее движение. Пока вы не перейдете к следующей части речи, дети должны выполнять упражнение.

Пример:

Мальчик (вращение плечами) открыл (прыжок) дверь (вращение плечами) в (бег на месте) класс (вращение плечами).

ВАРИАЦИИ:

Придумайте свои движения.

Пусть ученики выполняют дополнительные упражнения на знаках препинания (например, прыжок из положения сидя при восклицательном знаке).

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

ВИДЫ СПОРТА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

По команде дети должны показать в течение 10-15 секунд спортивное движение:

Бросок в прыжке
 Бег с препятствиями
 Удар по футбольному мячу
 Подача теннисного мяча
 Скоростной спуск на лыжах
 Удар по волейбольному мячу
 Удар клюшкой для гольфа
 Жонглирование футбольным мячом коленями
 Стрельба из лука
 Плавание

ВАРИАЦИИ:

Вспомните другие виды спорта и движения в них.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

5 МИНУТ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Учитель и/или ученики выбирают упражнения и выполняют каждое из них 15 секунд.

Примеры упражнений:

Отжимания из положения сидя, держа руки на стуле за спиной

Прыжки ноги вместе - ноги врозь

Выпады

Приседания

Свободные танцевальные движения

Бег на месте

Приседания на стул и подъем

Вращение кистями

Вращение плечами

Вращение коленями

Махи прямыми ногами назад

Подъем коленей

Зарядка длится 5 минут

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

10 НА 10

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Пусть класс выполнит 10 повторов на каждое движение.

Примеры движений:

Прыжки звездочкой

Прыжки ножницами (ноги попеременно вперед-назад)

Прыжки ножницами с руками (руки попеременно скрещиваются спереди и сзади, ноги врозь)

Прыжки на месте

Прыжки на одной ноге

Приседания

Выпады

Махи прямыми ногами назад

Подъем коленей

Наклоны туловища влево-вправо

Повороты головы

ВАРИАЦИИ:

Придумайте свои движения, например, с использованием шариков из бумаги.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

ВРАЩЕНИЕ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Ученики стоят у своих парт.

Начните с ходьбы на месте.

Через 30 секунд добавьте к ходьбе наклоны головы.

Через 30 секунд попросите учеников, продолжая ходьбу на месте, поворачивать запястьями.

Еще через 30 секунд пусть дети начнут вращения локтями. Все это время они продолжают идти на месте. Через 30 секунд попросите детей сделать вращения плечами.

Еще через 30 секунд пусть дети сделают вращения руками. По желанию повторите движения в обратном порядке или пусть дети при этом бегут на месте.

ВАРИАЦИИ:

Придумайте свои движения или пусть учащиеся сами подготовят серию упражнений.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

ХОРОШАЯ ОСАНКА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Попросите учеников выпрямить спину и сесть ровно. Пусть дети поднимают плечи вверх и опускают вниз. Необходимо сделать 20 повторов.

Затем попросите детей сделать 10 вращений плечами вперед и 10 - назад.

Затем вместе с учениками закройте глаза и откиньтесь на спинку стула.

Максимально расслабьтесь, пусть руки свободно висят, закройте глаза, дышите ровно в течение примерно минуты.

Затем вместе с учениками поднимите руки за голову и постарайтесь максимально прогнуть спину в области лопаток (задержитесь на несколько секунд и расслабьтесь).

Встаньте, сложив руки за спиной в замок, и потянитесь, сводя лопатки.

По завершении – пусть дети обнимут себя руками.

ВАРИАЦИИ:

Вы можете делать это упражнение под спокойную музыку.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Растяжка не должна вызывать боль.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Когда дети закроют глаза, попросите их подумать о чем-либо приятном.

РАССКАЖИ ИСТОРИЮ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Учитель и/или ученики создают историю, которая включает в себя много глаголов движения.

Ученики показывают эти движения.

Примеры глаголов:

Идти, бежать, ехать на велосипеде, садиться, вставать, лететь, подпрыгнуть, помахать рукой, лезть вверх, плыть брассом, плыть на спине, грести в лодке, играть в теннис, играть в баскетбол, танцевать, подметать, играть в гольф, потягиваться, хлопать в ладоши, есть, ехать на лыжах, поднимать что-либо с пола, согреваться, боксировать, кататься на велосипеде и т.д.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Вы можете использовать это упражнение на уроке иностранного языка, чтобы запомнить глаголы движения.

ПОКАЖИ ПРОФЕССИЮ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Называйте вслух профессию и просите учеников ее показать:

Рыбак, садовник, шахтер, балерина, курьер, гольфист, инструктор по фитнесу, лыжник, футболист, пловец, учитель танцев, метатель молота, бегун, ученик.

Показывая ученика, дети должны сесть за парту и вернуться к уроку.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Данное упражнение можно использовать в ходе урока иностранного языка, предваряя тему «Профессии».

ШЕЯ И СПИНА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Разомните шею, сделав несколько плавных круговых движений. **Обратите внимание детей**, что движения должны быть очень плавные и не должны доставлять никаких неприятных ощущений.

Затем попросите учеников несильно надавить правой ладонью на правую щеку так, чтобы получилась, что голова давит на руку. Подержите напряжение 5-6 секунд. Расслабьтесь. Прodelайте то же самое с левой стороной. Сделайте 3-4 повтора. Затем пусть дети, сидя за столом, поставят локти на его поверхность и начнут слегка дать головой на руки (5 сек.). Затем пусть расслабят мышцы и сделают еще 4 повтора.

После этого пусть ученики поднимут руки вверх, сведут лопатки и в этом положении согнут руки.

Затем необходимо положить ладони на лопатки как можно ниже, а локти максимально развернуть.

Вернитесь вместе с детьми в исходное положение сидя. Повторите 10—12 раз.

Попросите учеников положить руки на шею, за головой, пальцы при этом должны быть переплетены.

Отведите локти как можно дальше назад, верните в исходное положение, уроните руки и расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Все упражнения на мышцы шеи и спины следует выполнять с максимальной осторожностью.

ПРИМЕЧАНИЯ:

НОСКИ И ПЯТКИ

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Попросите детей подвинуться к краю стула таким образом, чтобы основная поверхность бедра оставалась на весу.

Приподнимите одну ногу, потягивая носок вверх и некоторое время удерживайте ногу в верхней точке подъема, затем повторите упражнение другой ногой.

Сделайте по 5 подъемов левой и правой ногой.

ВАРИАЦИИ:

В положении сидя ученики отрывают от пола пятки (сначала одновременно, потом – поочередно).

Затем отрывают от пола носки ног (одновременно и поочередно). Приподнимают пятку одной ноги и одновременно носок другой.

Потом попросите детей положить голень одной ноги на колено другой и сделать несколько круговых движений стопой по часовой стрелке и против неё.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Два последних упражнения можно выполнять в течение 30-60 секунд каждый час.

РАСТЯЖКА

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Растяжка задней поверхности бедра

- Сядьте на стул, вытянув одну ногу перед собой.
- Наклонитесь вперёд, тянитесь руками к ноге, пока не почувствуете лёгкое напряжение. Задержитесь в этом положении на 10 медленных счётов.
- Повторите с другой ногой.

Растяжка квадрицепсов

- Возьмитесь за стол, стул или стену для сохранения равновесия.
- Встаньте на одну ногу, поставьте противоположную ногу назад и медленно поднимите её.
- Возьмитесь рукой за лодыжку задней ноги.
- Подтяните голень вверх до ощущения растяжения в мышцах. Задержитесь в этом положении на 10 медленных счётов.
- Повторите, поменяв стороны.
- Для достижения большего эффекта слегка наклонитесь вперёд.

Растяжка икр

- Обопритесь о стол, парту или стул. Убедитесь, что используемая опора (стол, парта, стул) надёжна.
- Поставьте одну ногу вперёд. Согните её, направляя колено вперёд.
- Держите заднюю ногу прямой, удерживая стопу полностью на полу.
- Наклонитесь вперёд, чтобы почувствовать натяжение в икроножной мышце. Задержитесь в этом положении на 10 медленных счётов.
- Повторите, поменяв стороны.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Убедитесь, что используемая опора (стол, парта, стул) надёжна.

ПРИМЕЧАНИЯ:

ДЕЛАЙ ЭТАК - ДЕЛАЙ ТАК*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Водящий, стоя на видном для всех месте, выполняет отдельные движения (общеразвивающие), сопровождая их словами «делай так», и участники игры повторяют движения за водящим.

Если водящий, выполняя очередное движение, скажет «делай этак», играющие не должны повторять его.

Игрок, который выполнил движение, сопровождавшееся словами «делай этак», получает штрафное очко.

Через 3-5 минут отмечают игроков, не сделавших ни одной ошибки, и игроков, совершивших наибольшее их количество.

После этого игра продолжается.

ВАРИАЦИИ:

Ученики по очереди становятся водящими.
Игру можно проводить в разном темпе.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Обратите внимание на соблюдение дистанции между участниками игры.

ПРИМЕЧАНИЯ:

*Автор идеи - Плешакова И.В., ГБОУ Школа имени В.В. Маяковского

В ГОСТЯХ У БАБЫ – ЯГИ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Оборудование Музыка и проигрыватель | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Выбирается водящий(ая) – Баба Яга.

Учитель: «Пригласила Баба-Яга детей к себе на праздник, притворилась доброй, радушной и созвала гостей на танец».

При звуке музыки Баба-Яга показывает танцевальные упражнения, все дети их повторяют.

Но при выключении музыки чары колдовские у Бабы-Яги исчезают, дети убегают на противоположную часть площадки, а Баба-Яга, догнав одного из гостей праздника, передаёт ход следующему водящему.

ВАРИАЦИИ:

Если водящим является мальчик, то он играет по правилам Бабы-Яги роль злого волшебника.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Предупредить детей о правилах безопасности во время бега.

При возвращении на противоположную сторону площадки при торможении не дотрагиваться руками стены.

Во время бега смотреть только вперёд, исключая столкновения с другими бегущими детьми.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Водящим первоначально рекомендуется для придания уверенности детям выбирать девочку с хорошими танцевальными способностями.

Для роли Бабы-Яги можно предложить ребёнку длинную юбку, косынку.

При выборе в качестве водящего мальчика роль меняется на злого волшебника и выдаётся какой-нибудь сказочный головной убор.

Во время игры рекомендуется менять музыкальные треки.

*Автор идеи – Рослик Н.Н., ЧОУ Tower Bridge School

ВЕСЕЛЫЕ ФИШКИ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | 2 пластиковые миски (контейнеры), 60-100 фишек двух цветов (можно пластиковые пробки от бутылок), 3 короткие скакалки | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Детям предлагается встать в один круг на специально отведённом месте от заранее разбросанных учителем на площадке разноцветных фишек (пробок).

Текст учителя:

— Ребята, что вы заметили? Да, кто-то нахулиганил. Вы сможете помочь убрать площадку? Девочки находят и относят в контейнер красного цвета за один ход красные фишки, в количестве 30 штук. Мальчики – синие. Но условие – у одного ребёнка за ход должна быть только одна фишка. Чем больше ходов, тем больше отнесённых фишек.

— Ребята, освобождённые от физкультуры – мои строгие помощники. Судьи не только подсчитывают количество поступающих фишек, но и следят, чтобы выкладывалась в их контейнер одним ребёнком только одна фишка. Тем, у кого судьи замечают в руках несколько пробок, рукой касаясь и произнеся слово «Штраф!», следует уже выполнять прыжки через скакалку до окончания игровых действий всем классом.

— Кто справится быстрее с заданием: мальчики или девочки?

— Кто из судей, насчитав 30 фишек первым скажет: «Всё!».

ВАРИАЦИИ:

Фишек (различных предметов) и контейнеров может быть до 4 цветов.

Класс делится по расчёту на 3-4 команды, в группе обсуждают название.

Команды могут быть составлены по цвету волос, по цвету глаз, по времени года рождения, по выбранным карточкам и т.д.

Фишки могут быть одинаковыми по цвету.

Фишки можно сделать в виде мелких мячиков из бумаги, газеты, скрепленных разноцветным скотчем.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Предупредить детей о правилах безопасности во время бега, чтобы исключить столкновения друг с другом.

Запрещается отбор фишек у участника, который взял их первым.

Предметы для игры должны быть безопасными.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Учителю рекомендуется все фишки разбросать до начала игры.

При повторе игры и разбрасывании учителем фишек дети стоят в шеренге спиной к игровой площадке.

Во время игры учителю или освобождённым от физкультуры детям следует контролировать опускание по одной фишке в контейнер за один ход.

Запрещается отбор фишек у участника, который взял их первым.

Предметы для игры должны быть безопасными.

*Автор идеи – Рослик Н.Н., ЧОУ Tower Bridge School

КАЛЕЙДОСКОП ДВИЖЕНИЙ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Музыка и проигрыватель | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

В начале упражнения дети построены в шеренгу по росту.

Дети под музыку выполняют по кругу в колонне по одному задания учителя.

По окончании музыки дети возвращаются на исходную линию и становятся в шеренгу по росту.

Задания по перемещению предлагаются следующие:

- ходьба на носках, на пятках;
- прыжки на правой, левой, на двух ногах;
- прыжки правым боком лицом к центру, левым боком, спиной к центру;
- прыжки с захлестом ног, пяткой, касаясь ягодиц;
- прыжки с высоким подъёмом коленей;
- бег по кругу, «противоходом» и т.д.

ВАРИАЦИИ:

Передвижения в колонне по одному – «змейкой».

Упражнения – на усмотрение учителя, согласно тематике урока.

Тот, кто пришёл последним в шеренгу – даёт задание всему классу.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Предупредить детей о правилах безопасности во время бега.

При возвращении на противоположную сторону площадки при торможении не дотрагиваться руками стены.

Во время бега смотреть только вперёд, исключая столкновения с другими бегущими детьми.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Во время задания рекомендуется менять музыкальные треки.

*Автор идеи – Рослик Н.Н., ЧОУ Tower Bridge School

ИГРАЕМ В ГОЛЬФ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Пластиковое оборудование SNAG для обучения гольфу | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

В начале задания дети построены в шеренгу по росту.

Дети под музыку выполняют по кругу в колонне по одному задания учителя.

По окончании музыки дети возвращаются на исходную линию зала и становятся в шеренгу по росту.

Задания по перемещению предлагаются следующие:

- ходьба на носках, на пятках;
- прыжки на правой, левой, на двух ногах;
- прыжки правым боком лицом к центру, левым боком, спиной к центру;
- бег по кругу, «противоходом» и т.д.
- с клюшкой паттер и мячом выполняем упражнения с мишенями в формате эстафет.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Подходит для детей разного пола, возраста и состояния здоровья, в том числе для детей с ОВЗ.

*Авторы идеи – Бобков С.В., ГБОУ Школа № 710 им. Народного учителя СССР В.К. Жудова, Валевская М.В., МОО «Федерация детского гольфа».

СТРЕКОЗА*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Мало пространства <input type="checkbox"/> Улица <input type="checkbox"/> Много пространства | Секундомер | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Дети построены в 2-3 шеренги.

В исходном положении ноги врозь.

Руки развести в стороны и удерживать в статическом положении 2-4 минуты.

Отвести руки назад.

Вернуться в исходное положение.

ВАРИАЦИИ:

Для среднего уровня нагрузки продолжительность 30 секунд, 50 отведений рук назад, для высокого уровня нагрузки – 1 минута, 50 отведений рук назад. Учащиеся могут расположиться в круг или в рассыпную.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Соблюдать интервал и дистанцию.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Во время выполнения задания движение рук вперед запрещено, следим, чтобы кисти рук были на уровне плеч.

*Автор идеи – Муравьева В.А., МБОУ «Средняя школа №37» города Смоленска

ПЧЕЛКИ НА ПОЛЯНЕ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|---------------|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | 20 - 60 фишек | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Участвует две команды.

Учитель раскладывает фишки на расстоянии 1 м друг от друга в хаотичном порядке (одна фишка кладётся «правильно», вторая – «вверх ногами», таким образом должно образоваться «цветочное поле» из двух видов фишек.

У одной команды задача «опылить цветок» (перевернуть её вверх ногами), у второй команды, наоборот, «закрыть бутон» (поставить фишку в «правильное» положение).

На выполнение даётся 1-2 минуты в зависимости от количества участников.

По истечении времени игры каждая команда подсчитывает количество «своих» фишек.

ВАРИАЦИИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Защищать свои фишки запрещается.

Необходимо соблюдать безопасное расстояние между фишками.

Количество игроков должно соответствовать размеру площадки.

Чем больше фишек, тем лучше.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Переворачивать фишки можно без ограничений. Задача игроков делать это быстрее соперников.

*Автор идеи – Куц В.С., ГБОУ «Школа №460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова»

ОБНИМАШКИ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Музыка и проигрыватель | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Ученики в произвольном порядке бегают по площадке под энергичную музыку, учитель нажимает на паузу и громко называет число.

Например, три. Ученики должны оперативно обняться втроём.

Те, кто не успел обняться или ошибся в количестве участников, выполняют 5 приседаний.

Музыка снова воспроизводится, ученики снова разбегаются.

Пауза, учитель объявляет число, игроки обнимаются.

ВАРИАЦИИ:

Вместо объятий можно братья за руки.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Предупредить детей о технике безопасности во время бега.

ПРИМЕЧАНИЯ:

В финале игры рекомендуется называть число, соответствующее количеству участников игры. Таким образом достигается сплоченность коллектива и положительный настрой.

*Автор идеи - Куц В.С., ГБОУ «Школа №460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова»

МАГНИТИКИ*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Из участников выбирается водящий.

Он или она становится «магнитом». По свистку водящий выполняет бег на месте, то есть «заряжается».

По второму свистку водящий начинает ловить «металлические частицы», то есть других участников. Тот, кого осалил ведущий, присоединяется к нему, и игра продолжается: свисток – бег на месте – свисток – ловля. Только теперь задача «магнита» быть одним целым с «частицами» и не расцепляться друг от друга.

Магнит увеличивается до тех пор, пока не присоединит всех учеников.

ВАРИАЦИИ:

«Заряжаться» можно используя прыжки на месте, приседания и т.д.
 Главное в игре – чтобы магнит был неделим, то есть игроки держались за руки.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

Объяснить детям, чтобы они не бежали в разные стороны, а выбирали себе конкретную цель.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Если «магнит» разъединился, то ему необходима «подзарядка». Если «магнит» развалился, то поимка другого игрока не засчитывается.

*Автор идеи - Куц В.С., ГБОУ «Школа №460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова»

ВПЕРЕД-НАЗАД*

| ПОМЕЩЕНИЕ | ОБОРУДОВАНИЕ | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ |
|---|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> Мало пространства <input checked="" type="checkbox"/> Улица <input checked="" type="checkbox"/> Много пространства | Не требуется | <input checked="" type="checkbox"/> Средний <input type="checkbox"/> Высокий |

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Обозначить на полу линию. Участники встают перед ней в одну шеренгу.

По команде «вперед» можно прыгать вперед, только если линия находится спереди, по команде «назад» можно прыгать назад, если линия находится сзади.

Если линия находится сзади, то по команде «вперед» участники должны остаться на месте. Соответственно, если линия находится спереди, то по команде «назад» участники тоже должны оставаться на месте.

Выбывает из игры тот, кто перепутал действие.

Ошибкой считается полное отрывание любой ноги от пола хоть на миллиметр.

Не считаются ошибкой наклон или движение в сторону, если стопы обеих ног касаются пола, даже если участник встал на носки или пятки.

Игра продолжается, пока не будет выявлен победитель.

ВАРИАЦИИ:

Можно поменять название команд, например, «шлёп-топ», «раз-два», «прыг-скок» и т.д.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Начинайте с небольшого темпа прыжков и понемногу ускоряйтесь, стараясь запутать дальнейший алгоритм. Пример: вперед-назад-вперед-назад-вперед-вперед-назад-вперёд-назад-назад и т.д., пока кто-то не допустит ошибку.

Объясните детям, что прыгать далеко не надо - достаточно просто перепрыгнуть линию. Это сделает игру более динамичной.

*Автор идеи - Куц В.С., ГБОУ «Школа №460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Активный день в школе

Активный день в школе

Активный день в школе – это праздник спорта и хорошего настроения. Если вы сейчас читаете этот раздел, значит ваша школа в игре!

Активный день – это всероссийская школьная акция, проводимая Фондом детского спорта при поддержке Олимпийского комитета России и компании «Найк». Каждая школа может стать Активной школой и провести свой Активный день! Эта акция – возможность для тысяч детей и их родителей приобщиться к активному образу жизни и почувствовать радость и удовольствие, которые дарят спорт и движение.

Сценарий акции Активный день

Все мероприятия в рамках акции Активный день проводятся в период **с 1 марта по 15 мая 2018 года**. Чтобы принять участие, вам следует зарегистрироваться на сайте активныйдень.изш.рф и следовать дальнейшим инструкциям.

Следующие вопросы помогут вам составить сценарий:

Возможно, ваша школа в период с 1 марта 2018 по 25 мая 2018 уже проводит какое-либо спортивное мероприятие, которое подходит для акции Активный день?

- Можете ли вы провести мастер-класс по какому-либо новому для ваших учащихся виду спорта, который был бы им интересен?
- Можете ли пригласить для участия в акции Активный день известного спортсмена?
- Можете ли вы привлечь сторонние организации, чтобы сделать Активный день еще интереснее? Сторонние организации могут, например, предоставить форму участникам, волонтеров, которые помогут с проведением мероприятия, предоставят призы и сувениры победителям, помогут с фото- и видео-съемкой.

Регистрация

Не забудьте зарегистрировать Вашу школу на странице акции!

Не переживайте, если придется внести какие-либо изменения, вы всегда можете это сделать в личном кабинете.

По окончании мероприятия мы будем рады увидеть ваши фото и небольшое описание, которое вы можете добавить через свой личный кабинет и получить электронный диплом участника.

Комплект организатора

В личном кабинете организатора находятся материалы, которые могут пригодиться при подготовке к проведению акции.



Подготовка

Расскажите о своем мероприятии! Материалы комплекта организатора помогут вам провести Активный день с наибольшей отдачей. Вы не обязаны использовать материалы комплекта, но в случае необходимости вы можете применить готовые и бесплатные инструменты, чтобы сделать анонс своего Активного дня!

- Шаблон анонса: впишите номер своей школы, описание, дату, время и адрес и разошлите анонс в электронном виде коллегам, родителям или учащимся. Вы также можете распечатать готовый постер и разместить в школе.
- Шаблон для электронной рассылки: впишите информацию о своем Активном дне и сделайте регулярную рассылку новостей о том, как идет подготовка к мероприятию.
- Постер для печати в высоком разрешении: редактируйте шаблон под свое мероприятие в рамках Активного дня, распечатайте и разместите в самых проходимых и заметных местах в школе.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ разместить постеры:

- ✓ Рядом с общешкольным информационным стендом
- ✓ Рядом с общешкольным расписанием
- ✓ В школьной столовой
- ✓ В школьном спортзале
- ✓ В школьной спортивной раздевалке

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ размещать постеры:

- ✗ Коридоры этажа, где учатся только старшие или только младшие классы
- ✗ Отдельные классные комнаты
- ✗ Помещения, куда школьники не имеют доступа
- ✗ Актный зал

- Веб-баннер: разместите баннер на странице своей школы или вставьте в электронную рассылку.
- Набор логотипов для размещения на материалах акции, которые вы, возможно, захотите подготовить самостоятельно.

Материалы будут доступны на портале акции с 1 марта 2018 года.

Пошаговый план

Данный пошаговый план поможет Вам организовать свой Активный день и провести его наилучшим образом!

- ✓ Выберите оптимальную дату для проведения Активного дня.
- ✓ Определитесь с площадкой для проведения Активного дня.
- ✓ Подготовьте материалы для анонсирования акции.
- ✓ Информировать коллег, детей и их родителей о проведении Активного дня.
- ✓ Займитесь поиском возможных партнеров акции (спонсоры, волонтеры, информационные партнеры).
- ✓ Регулярно напоминайте участникам о мероприятии.
- ✓ Проводите подготовительную работу перед Активным днем (например, устройте конкурс постеров или проектов на тему спорта и активного образа жизни).
- ✓ Продумайте форму участников мероприятия (внесть единообразие помогут наклейки, манишки, галстуки, значки, определенные цвета в одежде).
- ✓ За неделю до мероприятия подтвердите участие волонтеров/приглашенных гостей/прессы.
- ✓ Проведите обучение волонтеров.

Делитесь своими успехами

Публикуйте новости об участии в акции в социальных сетях под хештегами **#активныйденьвшколе #активныешколы #активныедети**





**ФОНД
ДЕТСКОГО
СПОРТА**

АКТИВНЫЕ ДЕТИ. РФ

ИЗШ. РФ