

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
городского округа ЗАТО город Фокино

**ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

Разработала: тренер-преподаватель по гимнастике  
Пестерева Наталья Алексеевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа оздоровления учащихся в летнем оздоровительном учреждении с дневным пребыванием детей разработана на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.2599 -10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», в соответствии с Уставом МБОУ ДОД «ДЮСШ».

В основу программы положены методические разработки по оздоровлению и летнему отдыху учащихся. Программа содержит рекомендации по структуре и организации данного вида отдыха для детей младшего школьного возраста занимающихся в МБОУ ДОД «ДЮСШ». Программа рассчитана на 21 день.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, проводимой в переходный период (фаза временной утраты спортивной формы) и направлен на подготовку базы для начала нового цикла, оздоровления учащихся, предлагая решение следующих задач:

- организовать активный отдых учащихся,
- сократить объем и интенсивность тренировочной нагрузки, увеличивая объем средств, направленных на общую физическую подготовку,
- ознакомить учащихся с разными видами спорта, способствующими активному отдыху и развитию у них необходимых двигательных качеств (для этого широко применялись легкоатлетические упражнения, спортивные подвижные игры, прогулки и походы, комбинированные тренировки.
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, совершенствованию их двигательных способностей;

В переходный период учебно-тренировочного процесса тренировочные занятия организовываются таким образом, чтобы они вызывали у учащихся радость, удовлетворение, бодрость и способствовали созданию устойчивого положительного эмоционального тонуса.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, занимающихся оздоровлением учащихся в летних оздоровительных лагерях.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### РАБОЧИЙ ПЛАН

Таблица 1

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Учебно-тренировочное занятие (согласно учебного плана)	24
2.	Зарядка	5
3.	Закаливание	1,5
4.	Дыхательные упражнения	1,5
5.	Спортивные мероприятия	16
6.	Прогулка на свежем воздухе	23
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>65</b>

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Таблица 2

День	Время проведения	Продолжительность	Мероприятие	Оздоровительная направленность
1 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). Мероприятия по плану	
2 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений с мячом)	Развитие координационных способностей
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей, помогающие приучить детей дышать через нос
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («День бегуна»)	Бег – самое доступное средство оздоровления и развития жизненно важных качеств.
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе) Мероприятия по плану	
3 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний
4 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений со скакалкой)	Развитие двигательных способностей
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («День прыгуна»)	Развитие ловкости, быстроты, прыжковых способностей
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений  Мероприятия по плану	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей, помогающие приучить детей дышать через нос

День	Время проведения	Продолжительность	Мероприятие	Оздоровительная направленность
5 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний
6 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений без предмета в движении)	Развитие координационных способностей
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей, помогающие приучить детей дышать через нос
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («День метателя»)	Общеразвивающие упражнения, развитие двигательных качеств
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). Мероприятия по плану	
7 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний и плоскостопия.
8 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка (комплекс упражнений «Сидень»)	Растяжка позвоночника и проработка позвонков, прежде всего шейно-грудного отдела.
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия «День футболиста»	Упражнения для развития ловкости, координации
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Прогулка. Мероприятия по плану	
9 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний и плоскостопия
10 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка.	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). Мероприятия по плану	
11 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка (комплекс упражнений с мячом)	Развитие координационных способностей и техники владения мячом.
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («День волейболиста»)	Упражнения для развития ловкости, координации.
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). Мероприятия по плану	

День	Время проведения	Продолжительность	Мероприятие	Оздоровительная направленность
12 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний и плоскостопия
13 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений со скакалкой)	Развитие координационных способностей, прыгучести.
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («День баскетболиста»)	Упражнения для развития ловкости, координации.
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка. Мероприятия по плану	
14 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний и плоскостопия
15 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений без предмета в движении)	Развитие координационных способностей
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). Мероприятия по плану	
16 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка (комплекс упражнений «Сидень»)	Растяжка позвоночника
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей, помогающие приучить детей дышать через нос
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («Игры мира и дружбы»)	Развитие физических качеств учащихся
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе).	
17 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний и плоскостопия.
18 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений со скакалкой)	Развитие двигательных способностей
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия («Символика России»)	Воспитание патриотизма, развитие физических качеств.
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений. Мероприятия по плану	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

<b>День</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Оздоровительная направленность</b>
19 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Доступные упражнения для развития всех групп мышц, согласованность их с музыкой
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	10 минут	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале). Мероприятия по плану	Профилактика простудных заболеваний
20 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>		Прогулка	
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебного плана)	Общая физическая подготовка
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). Мероприятия по плану	
21 день	9 <sup>15</sup> - 9 <sup>30</sup>	15 минут	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений с мячом)	Развитие координационных способностей и техники владения мячом.
	10 <sup>35</sup> - 11 <sup>00</sup>	10 минут	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей, помогающие приучить детей дышать через нос
	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	120 минут	Спортивные мероприятия (подвижные игры на свежем воздухе).	
	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>		Прогулка. Мероприятия по плану	

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

#### ДЕНЬ 1

##### 1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 1 – Имитационные упражнения)

**«На параде».** Энергичная ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками (*следить за перекрестным движением рук и ног: шаг левой, правая рука вперед; шаг правой, левая рука вперед; дыхание равномерное.*)

**«Вырастем большими».** И.П.1 – основная стойка. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (*вытягиваясь «в струнку», голову держать прямо, при поднимании рук вверх – вдох, при опускании – выдох*).

**«Маятник».** И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо (*спину держать прямо, локти развести, следить чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений головой, дыхание произвольное, но равномерное, без задержек*).

**«Петрушка».** И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – наклон вперед, коснуться ладонями голеней ног; 2 – выпрямиться в исходное положение (*При наклоне ноги прямые. Амплитуда движений регулируется местом касания руками ног – от коленей до ступней; увеличивать ее следует постепенно. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох*).

**«Штангист».** И.П. – стойка ноги врозь. 1 – руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки; 2 – энергично выпрямить руки вверх-наружу и, подняв голову, потянуться; 3 – согнуть руки к плечам; 4 – руки свободно вниз (*при сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад, поднимая руки – вдох, опуская – выдох*).



**«Дровосек».** И.П. – стойка ноги врозь, руки сцеплены «в замок». 1 – руки вверх (вдох); 2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (выдох) (*замах делается плавно, спокойно, удар – быстро и резко, наклон сопровождать шумовым выдохом «у-ух» или «ш-ш»*).

**«Самолет качает крыльями».** И.П. – стойка нога врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо (*Следить, чтобы руки, плечевой пояс и шея были закреплены, а движение выполнялось лишь в поясничной части, дыхание произвольное, без задержек*).

**«Мячик».** И.П. – основная стойка. Прыжки на месте (*прыжки выполнять мягко на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать, дыхание равномерное, после прыжков перейти на ходьбу*).

### **Упражнения на восстановление дыхания.**

## **2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). ОРУ (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).</i>	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	45
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц). Подведение итогов занятия.</i>	20

## **ДЕНЬ 2**

### **1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 2 – Упражнения с большим мячом)**

- И.П. – мяч в руках внизу. Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз (*каждое движение руками выполнять на два шага; 1-2 – мяч на грудь и т. д. при движении рук вверх – вдох, вниз – выдох, упражнение можно делать и в беге левым боком в быстром темпе на четыре счета (шага)*).

- И.П. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, затем быстро присесть и, вставая, поймать мяч двумя руками (*бросать мяч строго вертикально перед собой (чтобы он не отскакивал в сторону), дыхание равномерное*).

- И.П. – глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться – вдох; 3-4 – исходное положение – выдох. То же, но левую ногу назад (*голову приподнять и смотреть на мяч*).

- И.П. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую – выдох; 2 – поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону – вдох; 3-4 – то же, делая поворот налево и возвращаясь в исходное положение (*при повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна, движения рук плавные, в одной плоскости, при поворотах ноги с места не сдвигать*).

- И.П. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 – дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок – выдох; 2 – выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз – вдох; 3-4 – то же в другую сторону (*упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать, руки все время прямые, отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не передавать, все движения делать в одной плоскости (лицевой)*).

- И.П. – ноги немного расставлены, мяч у плеча ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, (*бросок мяча делать энергично, полностью разгибая руку вверх, упражнение выполнять поочередно левой и правой рукой (по два-три броска), стараясь не сходить с места, дыхание произвольное*).

- Прыжки на двух ногах, направляя мяч вниз пальцами и верхней частью ладони, (*следить, чтобы дети направляли мяч вниз не хлопком, а нажимом, предварительно мягко встречая его на взлете, обязательно чередовать движения правой и левой рукой, дыхание равномерно*). После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

## **2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)**

**«Часы».** Встать прямо, руки вниз. Представить себя часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и, не меняя интонацию, произносить «тик-так» (10-12 раз).

**«Ловля комара».** Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает назойливый комар. Направлять звук «з-з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость и темп «комариного писка». Пытаться поймать комара, хлопая ладонями то слева, то справа.

**«Косарь».** Представить себя на лугу, где пахнет свежескошенной травой. Почувствовать ее запах. Широкими размашистыми движениями имитировать движения косаря, поворачивая воображаемую косу то влево, то вправо, произнося на выдохе «ж-у-х, ж-у-х» (5-8 раз).

**«Трубач».** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту-ту» (15-20 секунд.).

**«Петушок».** Стоя, ноги прямо, руки вниз. На выдохе подняться на пальцы ног, голову вытянуть вперед-вверх, руки поднять в стороны и назад и, хлопая себя по бедрам, произнести «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

**«Насос».** Стоя, ноги прямо, руки вниз. Сделав вдох, выполнить резкие пружинистые наклоны (по 2-3 раза) в стороны, скользя руками по ноге, в сторону которой делаете наклон, на выдохе произносить «с-с-с-с» (6-8 раз в каждую сторону).

**«Покоритель космоса».** Сесть по-турецки, расслабиться, подготовиться к полету, заправиться горючим (сделать глубокий вдох). 1-й вариант – «Полет на Луну». На выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая вверх руку, достигнуть «Луны», также медленно возвращаться. 2-й вариант – «Полет на Солнце». После «заправки горючим» на выдохе тянуть звук «а-а-а» громче и длиннее, чем прежде, поднимая правую руку вверх. Достигнув «солнца», возвратиться обратно. 3-й вариант – «Полет в космос». На выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощности (2-3 раза) – до появления ощущения радости и легкости.

**3. «ДЕНЬ БЕГУНА»** – спортивно-оздоровительный праздник посвященный бегу: знакомство с техникой бега, видами бега, проведение спортивных эстафет.

## ДЕНЬ 3

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 3 – упражнения ритмической и аэробной гимнастики)**

**2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> Бег по стадиону в течение 5 минут. ОРУ.	10
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП</i> (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц).	40
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Эстафеты</i> с использованием спортивного инвентаря. <i>Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.</i> Подведение итогов занятия	30

**3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)**

Ходить на цыпочках — минут по 5. Таким образом, снизится площадь соприкосновения с полом, а упражнение не только очень полезно для стоп, но и согревает их приливом крови из-за испытанной физической нагрузки.

Затем начинаем босохождение с ходьбы по полу босиком по 10-15 минут в день, постепенно увеличивая это время

## ДЕНЬ 4

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 4 упражнения с короткой скакалкой)**

- И.П. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты. 1-2 – разгибая руки вверх и натягивая скакалку, поворот туловища направо, потянуться – вдох; 3-4 – исходное положение – выдох. То же с поворотом налево (*в исходном положении руки держать свободно, без напряжения. При повороте тянуться «в струнку», не отрывая ступней от пола*).

- И.П. – основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней; 2-3 – два пружинистых наклона, сгибая руки и притягивая себя за скакалку – выдох; 4 – исходное положение – вдох (*при наклонах ноги прямые, руки сгибать активно, стараясь достать лбом коленей, интенсивность усилий должна нарастать постепенно*).

- И.П. – основная стойка, сложенную вчетверо скакалку держать за концы. 1 – присесть и обхватить скакалкой голени; 2 – активным усилием рук

наклонить туловище вперед к коленям, голову опустить – выдох; 3-4 – исходное положение – вдох (*притягивая туловище к ногам в приседе, таз не поднимать, локти отвести назад, приседать можно на полной ступне и на носках*).

- И.П. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка внизу сзади 1 – наклон вперед, руки назад, скакалка натянута – выдох; 2 – исходное положение – вдох (*наклон выполнять энергично с прямыми ногами и опуская голову, «тянуться головой к коленям», руки не сгибать*).

- И.П. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо. 1 – отставляя левую ногу назад и сгибая правую, прийти в положение выпада правой ногой, скакалку на колено и опереться на нее; 2-3 – два пружинистых покачивания в выпаде – выдох; 4 – встать, приставить левую – вдох. То же в выпаде левой ногой (*ноги менять поочередно, прямую ногу отставлять подольше назад и разворачивать носком наружу, не сутулиться*).

- И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сзади (держать за концы). Прыжки на месте, вращая скакалку вперед (*прыжки выполнять без промежуточного прыжка, дыхание равномерное*).

- И.П. – стойка ноги вместе, руки слегка согнуты, скакалка сзади, держать за концы. Гарцующий бег на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед (*бег выполнять без промежуточного прыжка, колени поднимать высоко, носок оттянуть, дыхание равномерное*). После бега перейти на ходьбу.

**2. «ДЕНЬ ПРЫГУНА»** - спортивно-оздоровительный праздник.

**3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2, требует привлечения воображения)**

**«Погремся».** Стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстрым скрещиванием рук перед грудью, хлопать ладонями по плечам, на выдохе произнося «у-х-х! у-х-х!» (8 раз).

**«Мельница».** Стоя, ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Ускоряя темп, движения руками усиливать и ускорять звуки (7-8 раз).

**«Конькобежец».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонить вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, поворачиваться всем телом в сторону сгибаемой ноги, при этом произносятся «к-р-р» (5-6 раз).

**«Сердитый ежик».** Стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже (стоять на всей ступне), обхватить руками грудь, голову опустить, произносится на выдохе «п-ф-ф» – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» (3-5 раз).

**«Лягушонок».** Стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, произносятся, приземляясь, «к-в-а-а-к», и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, сделать прыжок на двух ногах вперед. Приземлившись, «квакнуть».

**«В лесу».** Представить себя заблудившимся в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести «а-у». Менять интонации, добавлять повороты корпусом влево-вправо.

**«Веселая пчелка».** На выдохе произнести «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом малыш учится направлять внимание на определенный участок тела.

**«Великан и карлик».** Сесть на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, прижатых к полу. Вдох – набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову поднять вверх, на выдохе опуститься вниз, прижаться головой к ступням.

## ДЕНЬ 5

### 1. ЗАРЯДКА (Комплекс №5 – упражнения ритмической гимнастики)

### 2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	50
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Упражнения на расслабление.</i> Подвижная игра «Колдуны». Подведение итогов занятия.	15

### 3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)

- 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
- 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
- 3) Пройти по массажному ковру.

## ДЕНЬ 6

### 1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 6 – упражнения без предметов в движении)

- Ходьба обычная, чередуемая с ходьбой на носках, руки в стороны четыре шага обычных, четыре – на носках (*делая шаги на носках и поднимая руки в стороны, потянуться – вдох*).

- Имитация скользящего шага на лыжах, согнутые руки за спиной. Каждый шаг-выпад делать на один счет, сохраняя прямое положение спины и головы. Дыхание равномерное.

- И.П. – широкая стойка боком к основному направлению. 1-3 – три пружинистых наклона вперед, доставая руками пол – выдох, 4 – выпрямляясь, поворот кругом на одной ноге – вдох и т. д. (*наклоны усиливать постепенно, ноги не сгибать, повороты делать поочередно на одной и другой ноге, двигаясь все время в одном направлении*).

- Ходьба с высоким подниманием коленей и наклонами в сторону сгибаемой ноги, руки на поясе. Каждый шаг делать на два счета. 1 – согнуть правую ногу и наклониться вправо; 2 – шаг правой вперед, выпрямиться; 3-4 – то же с левой ногой – с наклоном влево (*колено поднимать повыше, носок оттянуть, при наклоне голову не опускать, дыхание равномерное*).

- И.П. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. Ходьба, энергично разгибая и сгибая руки и широко разводя и сводя пальцы (*руки выпрямлять поочередно вперед, вверх, в стороны и вниз, определяя каждый раз очередность направлений, упражнение выполнять четко, «печатая» шаг, дыхание равномерное*).

- «Лягушка». И.П. – упор присев. Движение вперед короткими прыжками с ног на руки (*немного приподнимая руки и потянувшись ими вперед, нужно сделать легкий толчок ногами (не разгибая их полностью) и, приземляясь на*

прямые руки, подтянуть согнутые ноги в исходное положение, следить, чтобы упражнение обязательно выполнялось с фазой полета, дыхание произвольное, без задержек).

- Ходьба с небольшими поворотами туловища, делая захлестывающие движения руками (руки максимально расслаблены, повороты выполнять короткими резкими движениями плеч, темп ходьбы медленный, дыхание равномерное).

- Бег с продвижением вперед, чередуя его с бегом на месте и поворотами на 360° (соотношение шагов может быть различным, например, на 1-4 – четыре беговых шага вперед, на 5-8 - бег на месте, делая поворот, повороты чередовать в ту и другую сторону, следить за энергичными движениями согнутых рук и ног, дыхание равномерное, после бега перейти на ходьбу).

## **2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)**

**3. «ДЕНЬ МЕТАТЕЛЯ»** - Спортивно-оздоровительный праздник.

### **ДЕНЬ 7**

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс №7 – упражнения ритмической гимнастики)**

**2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> Бег по стадиону в течение 5 минут. ОРУ.	10
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b> ОФП (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц).	40
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов занятия	30

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

- 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
- 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
- 3) Пройти по массажному ковру.

### **3. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

Разминка. Походить по комнате сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать пальцы ног и пройти 20-30 шагов, затем поднять пальцы вверх и пройти еще 20-30 шагов. Столько же шагов пройти на внешних сторонах стоп.



1) Передними частями стоп встать на широкий брус (или толстую книгу), пятки опущены ниже уровня бруса. Подняться на пальцы ног, постоять 2-3 секунды, опустить пятки вниз, постоять 2-3 секунды. Повторять так до легкой усталости. Упражнение растягивает икроножные мышцы и укрепляет мышцы стоп.

2) Сидя на краю стула так, чтобы голени и бедра образовывали прямые углы, поочередно скользить то одной, то другой стопой назад под стул до полного поднятия пятки (пальцы ног не отрывать).

3) Сидя на стуле, поднимать пальцы правой ноги, а левой прижимать их к полу, оказывая сопротивление. Затем ноги «меняются ролями».

4) Сидя на краю стула, поставить стопы боком на наружные края и поочередно вдавливать их в пол. Затем делать загребающие движения стопами под стул.

5) Сидя на стуле, поставить стопы пальцы ног, продвигать стопы сначала вперед, затем назад.

6) Сидя на стуле, пальцами ног захватывать мелкие предметы (карандаши, камешки, катушки ниток) и перекладывать их с места на место.

7) Сидя на стуле, катать небольшой мяч (идеально подходит мяч для русского хоккея) вдоль сводов стопы: поочередно или одновременно обеими ногами.

8) При поперечном плоскостопии полезно сжимать большие пальцы ног, соединять их вместе, затем разводить в стороны, преодолевая при этом легкое сопротивление.

В заключение походить по комнате на внешних сторонах стоп. Данные упражнения являются также закаливающими, т.к. выполняются босыми ногами на полу, либо траве.

## **ДЕНЬ 8**

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 8 «Сидень» — растяжка позвоночника и проработка позвонков).** Упражнения выполняются в положении сидя в

максимально расслабленном, «бездумном» состоянии. Лучше всего сидеть не на стуле, а на пятках.

***Наклоны головы вперед.*** Медленно и плавно опускаем голову, прижимаем подбородок к груди, расслабляя и растягивая шейные позвонки, задерживаемся в этом положении на некоторое время, продолжая расслабление. Поднимаем голову также медленно и расслабленно, позволяя позвонкам мягко, без смещения лечь на свои места. Повторяем упражнение с отягощением. Для этого заводим руки за голову, локти смотрят вверх, ладони лежат накрест на плечах, шея по-прежнему расслаблена. Под тяжестью рук мы можем опустить голову еще ниже, чем в первой части упражнения.

***Наклоны головы назад.*** Медленно, плавно запрокидываем голову, расслабляем мышцы, задерживаемся в этом положении на некоторое время, затем медленно и плавно поднимаем голову. Повторяем упражнение с отягощением. Для этого складываем руки накрест на груди, обхватив пальцами шею сзади.

***Повороты головы в стороны.*** Медленно, плавно, расслабленно поворачиваем голову в левую сторону, задерживаемся в этом положении, затем поворачиваем голову в правую сторону. Ладонью левой руки обхватываем шею с правой стороны и медленно поворачиваем голову в левую сторону. То же, поменяв руки. Носом «пишем» свое имя на воображаемой стене.

***Сдвиг шейных позвонков.*** Плечи неподвижны, голова также относительно неподвижна. Подбородок выдвигаем как можно дальше вперед, а затем как можно дальше назад, после чего сдвигаем его как можно дальше влево, потом – вправо. Подбородок перемещается в горизонтальной плоскости, как бы вычерчивая крест. Эти движения напоминают движения змеиной головы.

***Скрутка плечевых суставов (это упражнение мы называем «Единица»).*** Правая рука вытянута в сторону. Пальцами левой, заведенной за спину руки (локоть смотрит вверх) беремся за правую подмышку, после чего опускаем правую руку вниз. Удерживаем позу 1 минуту, способствуя

расслаблению и растяжке позвонков, затем повторяем упражнение, ухватившись за левую подмышку правой рукой.

**Растяжка суставов рук (или «Тяга»).** Руки выпрямляем через стороны вверх, ладони направлены вперед, одна рука за кисть вытягивает вверх другую руку.

**Растяжка позвоночника (или «Поклон»).** Встаем для поклона. Строго поочередно наклоняем таз, затем поясницу, спину, шею. В поклоне колени ослабить, голову опустить, руки свесить или сплести, полностью расслабиться и задержаться в данной позе на некоторое время, отдыхая. Поднимаемся также строго поочередно: шея, спина, поясница, таз.

**Ходьба вперед, назад, в стороны на прямых ногах и руках (или «Медведь»).** Перед тем как выпрямиться, нужно обязательно отдохнуть в позе «Лягушка»: в приседе положить ладони на пол между ступнями. Иначе после резкого подъема может закружиться голова.

## **2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2).**

## **3. «ДЕНЬ ФУТБОЛИСТА» - спортивно-оздоровительный праздник**

# **ДЕНЬ 9**

## **1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 9 - упражнения ритмической гимнастики)**

## **2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	50
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Упражнения на расслабление.</i> Подвижная игра «Колдуны». Подведение итогов занятия.	15

## **4. ЗАКАЛИВАНИЕ (босохождение)**

## **5. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

# **ДЕНЬ 10**

## **1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 1 – имитационные упражнения)**

## **2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	45
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП</i> (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц). Подведение итогов занятия.	20

### ДЕНЬ 11

- 1. ЗАРЯДКА** (Комплекс № 2 – упражнения с большим мячом)
- 2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** (Комплекс № 1)
- 3. «ДЕНЬ ВОЛЕЙБОЛИСТА»** - спортивно-оздоровительный праздник.

### ДЕНЬ 12

- 1. ЗАРЯДКА** (Комплекс № 10 – упражнения ритмической гимнастики)
- 2. ТРЕНИРОВКА** (согласно учебного плана)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> Бег по стадиону в течение 5 минут. <i>ОРУ</i>	10
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП</i> (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц).	
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Эстафеты</i> с использованием спортивного инвентаря.	40
<i>Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.</i> Подведение итогов	30

#### 1. ЗАКАЛИВАНИЕ

#### 2. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

### ДЕНЬ 13

- 1. ЗАРЯДКА** (Комплекс № 4 – упражнения с короткой скакалкой)
- 2. «ДЕНЬ БАСКЕТБОЛИСТА»** - спортивно-оздоровительный праздник
- 3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** (Комплекс № 2.

### ДЕНЬ 14

- 1. ЗАРЯДКА** (Комплекс № 11 – упражнения ритмической гимнастики)
- 2. ТРЕНИРОВКА** (согласно учебного плана)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	50
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Упражнения на расслабление.</i> Подвижная игра «Колдуны». Подведение итогов занятия.	15

#### 3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)

**4.ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.** Разминка. Походить по комнате сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать

### ДЕНЬ 15

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 6 – упражнения без предметов в движении)**

**2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	45
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП</i> (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц). Подведение итогов занятия.	20

### ДЕНЬ 16

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс «Сидень»)**

**2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)**

**3. «ИГРЫ МИРА И ДРУЖБЫ»** - спортивно-оздоровительный праздник, целями которого являются: знакомство с бытом, культурой народов Северного Кавказа; развитие физических качеств.

### ДЕНЬ 17

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 3 – упражнения ритмической гимнастики)**

**2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> Бег по стадиону в течение 5 минут. <i>ОРУ</i> .	10
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП</i> (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц).	40
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Эстафеты</i> с использованием спортивного инвентаря. <i>Упражнения на расслабление и восстановление дыхания</i> . Подведение итогов	30

**3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)**

**4. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

### ДЕНЬ18

**1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 4 – упражнения с короткой скакалкой)**

**2. «СИМВОЛИКА РОССИИ»** - Спортивно-оздоровительный праздник:

**3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2).**

## ДЕНЬ 19

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 5 – упражнения ритмической гимнастики)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	50
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Упражнения на расслабление</i> . Подвижная игра «Колдуны». Подведение итогов занятия.	15

### 3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)

- 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
- 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
- 3) Пройти по массажному ковру.

## ДЕНЬ 20

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 1 – имитационные упражнения)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ВРЕМЯ
<b>1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>Разминка по кругу</i> (разнообразные виды ходьбы, бега, танцевальных движений). <i>ОРУ</i> (упражнения для рук, шеи, туловища, ног).	15
<b>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	45
<b>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <i>ОФП</i> (упражнения на выносливость, упражнения на развитие мышц). Подведение итогов занятия.	20

## ДЕНЬ 21

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 2 – упражнения с большим мячом)

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)

## 2. КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР

Место проведения – спортивный зал, футбольное поле, спортивная площадка.

Основная цель – развитие физических качеств; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><b>«Классики»</b>            На ровной площадке (асфальт, бетон, утрамбованная земля) мелом чертят геометрические фигуры, состоящие из квадратов («классов») общим числом 10 (по числу классов в школе). Наиболее распространены два вида фигур. Над верхней частью под дугой пишется слово «огонь». Правила: первый играющий бросает плоский камень, начиная с первого класса, а затем перепрыгивает из класса в класс на одной или двух ногах. Выполнив упражнение, он бросает камень в следующий класс, после прыжка подбирает его и снова прыгает по всем десяти квадратам. И так до 10 класса. Если играющий во время прыжка наступил на черту или камешек, попал в другой класс, то право бросать камушек и начинать игру переходит к следующему игроку.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Чей мяч дальше?..»</b>            На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними. Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену. Воспитатель отмечает, за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого, мяч отскочил дальше.</p>	<p>Силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Похитители огня»</b>            На игровой площадке прямоугольной формы (длина – 30-40 м, ширина – 15-20 м) в каждом углу чертится круг диаметром 2-4 м. Круги обозначают крепость. Внутри игровой площадки чертятся линии опасности (или линии огня) длиной 2-3 м. Играющие делятся на команды. Каждая команда располагается вдоль своей линии опасности, выбирают капитанов и отличительный знак. По жребию выбирается команда, начинающая игру первой. По сигналу капитан команды, начинающей игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков берет огонь и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Если убегающего игрока поймают, он становится пленником, и его сажают в крепость противника. Если же не удастся догнать убегающего, а догоняющий игрок доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок и старается взять в плен догоняющего. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену; преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру; преследователь, догнавший убежавшего, становится носителем огня; пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе.</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><b>«Удочка»</b> Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее, получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Третий лишний»</b> Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них – водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5-6 м). Первый играющий отходит от водящего на 3-4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать», Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями. Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>
<p><b>«Зайцы в огороде»</b> На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7-9 и 3-4 м. Из числа играющих выбирается водящий – сторож. Его место – в малом круге (огороде). Остальные играющие – зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5-6 зайцев, выбирается новый водящий – сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.</p>	<p>Координационные качества</p>
<p><b>«Охотники и утки (Охота на уток)»</b> Играющие делятся на две равные по численности команды: «охотники» и «утки». Охотники, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга, образуют круг диаметров 5-8 м. В этот круг входят «утки». «Охотники» получают небольшой мяч. По сигналу или команде учителя они начинают перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент, чтобы бросить его в «уток». После попадания мячом «утка» покидает круг. Спастись от «осаления» мячом «утка» может, если поймает на лету мяч. Пойманный мяч возвращается «охотникам». Через определенное время (5-10 минут) команды меняются местами. Побеждает та команда, которая сумела за определенный отрезок времени выбить больше «уток».</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Два Мороза»</b> На игровой площадке на расстоянии 15-25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними – игровое поле. Двое, которые становятся в центре площадки и говорят: <i>Мы два брата молодые, два Мороза удалые! Я Мороз – Красный Нос, а я Мороз – Синий Нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?!..</i> Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!</i> После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются «запятнать»</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>



Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p>как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону, во время которой играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой после чего, ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру.</p>	
<p><b>«Крепость»</b> Игроки делятся на две команды. По жребии определяют, какая из команд будет защищать крепость, а какая нападать. В центре игровой площадки кладут доску (камень, коврик). Это и есть крепость. По сигналу защитники окружают крепость на расстоянии 2-3 м и защищают ее от нападения соперников. Нападающие расходятся в разные стороны. Крепость считается завоеванной, если кто-нибудь из игроков наступит ногой на доску и не будет пойман защитником. Нападающие составляют различные планы осады, подходят к защитникам и всячески их отвлекают. Таким образом, нападающие стремятся прорваться к крепости, а защитники стараются их поймать. Защитники, оставшиеся за прорванной линией, выбывают из игры. Нападающий, который сумел прорвать цепь защитников, но не успел поставить ногу на доску до того, как его поймают, тоже выходит из игры. Правила игры: нападающим засчитывается очко, если они завоюют крепость. Если же всех нападающих поймают защитники, то игроки меняются местами, но никто очко не получает. Побеждает та команда, которая наберет установленное количество очков.</p>	<p>Координационные качества</p>
<p><b>«Свободное место»</b> Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок – в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место, оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается. Правила игры: пробегать через круг запрещается.</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>
<p><b>«Отдай платочек»</b> Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держи руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одного из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!». Дети должны выбежать и отдать платочек ведущему. Правила игры: бежать и отдавать платочек можно только по сигналу; побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек; побеждает команда, набравшая больше очков; платочек надо каждый раз давать разным детям.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Выбей из круга»</b> На игровой площадке чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3-4 м от него проводят линию. У каждого игрока (играют 5-6 детей) имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков или косточек. Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти). С помощью считалки определяют, кому</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p>начинать игру, он бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого камень лежит ближе к кругу. Итак, каждый бросает свой камешек в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Правила игры: выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков; бросать камень нужно только от линии или от того места, куда он упал.</p>	
<p><b>«Мельница»</b>  Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Правила игры: игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры; побеждает тот, кто остается в игре последним. Усложнение: мячи разной массы, разного размера, более двух.</p>	<p>Силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Метание с плеча»</b>  Для данной игры берется мешочек с песком весом 200-300 г. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек. Правила игры: место удара мешочка о землю отмечается; выигрывает тот, кто бросит дальше всех.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><b>«Круговая эстафета»</b>  На земле чертят большой круг (диаметром 10-20 м) и намечают его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) разбиваются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, жгут и т.д.) Преподаватель становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд обегают круг в западном направлении. Как только они убегают, на линию круга становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также обегает круг и т.д. Последний игрок обегает круг и передает флажок преподавателю. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.</p>	<p>Скоростные качества, выносливость</p>
<p><b>Спортивные праздники</b> (эстафеты, посвященные различным видам спорта):  День бегуна, День прыгуна, День волейболиста, День метателя, День футболиста и другие.</p>	<p>Все физические качества</p>

***Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей  
при МБОУ ДОД «ДЮСШ» ГО ЗАТО г. Фокино  
«СОЛНЫШКО»***

Любим лета красоту, солнце, море и игру.  
Девиз «Солнышка» такой: побеждаем с добротой!













