

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании  
методического совета  
от « 24 » 05 2022 г.  
Протокол № 6

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №20  
Н.В. Бауэр  
« 25 » 05 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Веселая танцевальная зарядка»**

Возраст обучающихся – 6-17 лет  
Срок реализации программы – 3 недели  
Количество часов – 9

Автор-составитель:  
Смирнова Ольга Васильевна,  
педагог дополнительного образования, учитель

г. Сургут, 2022

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа художественной направленности «Веселая танцевальная зарядка»
Направленность программы	Художественная
Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Смирнова Ольга Васильевна
Год разработки	2022
Информация и наличии рецензии	Нет
Когда, где и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена директором МБОУ СОШ №20 Н.В. Бауэр
Уровень программы	Базовый
Цель	организация досуга воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ СОШ №20 и развитие их физических и творческих способностей
Задачи	-укрепление здоровья воспитанников, увеличение объема двигательной активности; - развитие физических качеств и совершенствование хореографической и физической подготовленности; - воспитание положительных качеств личности, эстетическое и нравственное воспитание.
Ожидаемые результаты освоения программы	Освоив данную программу, дети через игру чувствуют себя уверенней в коллективе школы, в лагере отдыха, компании друзей. Они учатся плодотворно взаимодействовать друг с другом и получать удовольствие от коллективного творчества, укрепляются межличностные связи, совершенствуется способность детей к коммуникации. Дети могут использовать свои новоприобретенные спортивные и танцевальные навыки дома.
Срок реализации программы	В период работы лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ СОШ №20, с 01.06.2022 по 26.06.2022
Количество часов в неделю/год	3/9
Возраст обучающихся	6-17 лет
Формы занятий	Очная форма. Групповые занятия. флешмобы, акции
Методическое	1. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном

обеспечение	<p>лагере. 3-е изд. [Текст] / С.П. Афанасьев, С.В. Каморин, А.И. Тимонин. – Кострома: МЦ «Вариант», 2001. – 224 с.</p> <p>2. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей [Текст] / Л.В. Баль, С.В. Горбатенко, С.В. Барканов. – М.: Просвещение, 2003. – 244 с.</p> <p>3. Бедерханова, В.П. Личностно-ориентированное воспитание в условиях летнего лагеря [Текст] // Сборник материалов научно-практической конференции «Образование и творчество». – М., 1998. – 110 с.</p> <p>4. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А. Две недели в лагере здоровья [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА, 2013. – 80 с.</p> <p>7. Григоренко, Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере [Текст] / Ю.Н. Григоренко. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 160 с. – (Библиотека журнала «Вожатый века»).</p> <p>8. Давайте поиграем: Пособие для учителей, воспитателей, педагогов организаторов [Текст] / Под ред. А.В.Малиновского. – Мн.: Бел. фонд «Мы - детям», 1997. – 100 с.</p> <p>9. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.</p> <p>10. Должиков, И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: Методическое пособие [Текст] / И. Должиков. – Айрис-Пресс, 2005 г. – 176 с</p> <p>11. Казак, О.Н. Летние игры для больших и маленьких [Текст] / О.Н. Казак. – Союз Санкт-Петербург, 1997. – 144 с.</p> <p>12. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.:НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.</p> <p>13. Куприянов, Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей: Учебно- методическое пособие [Текст] / Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 215 с.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Зеркальный класс со станками. Музыкальный центр. Гимнастические коврики. Маты. Форма для занятий: у девочек и мальчиков спортивная одежда.</p>

## **Аннотация**

Программа включает в себя комплексы упражнений из оздоровительных систем физического и хореографического воспитания - ритмической гимнастики, аэробики, фитнеса. Все упражнения выполняются под веселую, бодрую музыку.

Её реализация способствует формированию общей физической культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Ритмика и танец предусматривает приобретение обучающихся двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных.

Данная программа предназначена для учащихся, посещающих лагерь с дневным пребыванием детей в летний период с различным уровнем подготовки и предусматривают индивидуальный подход. Количество часов в каждой группе 1 час 3 раза в неделю, 9 часов за период с 01.06.2022 по 26.06.2022. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Веселая танцевальная зарядка» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ», государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 5 октября 2018 года № 338-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования» (с изменениями), включающей портфели проектов, проекты автономного округа.

### **Актуальность**

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

В программе используются нетрадиционные разнообразные средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить пребывание детей в лагере положительными эмоциями, увеличить двигательную активность, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Разработка данной программы вызвана необходимостью создать условия для личностного развития, укрепления здоровья и организации досуга школьников. Это подтверждают данные опроса учащихся посещающих лагерь с дневным пребыванием детей и их родителей (законных представителей) МБОУ СОШ № 20 - 74 % опрошенных заинтересованы в продуктивной организации свободного

времени учащихся, так как образовательное учреждение отдалено от центра города и в микрорайоне железнодорожников отсутствуют учреждения дополнительного образования и досуга.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцем играя» имеет **художественную направленность**.

**Уровень освоения программы – базовый.**

Программа ориентирована на всех детей посещающих лагерь с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ №20 в летний период независимо от наличия у них специальных физических данных.

**Отличительные особенности**

Программа «Веселая танцевальная зарядка» включает в себя комплексы упражнений из оздоровительных систем физического и хореографического воспитания - ритмической гимнастики, аэробики, фитнеса. Все упражнения выполняются под веселую, бодрую музыку.

Программа разработана с учетом состояния здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Доступность данной программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников.

**Адресат программы.**

Данная программа предназначена для воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ СОШ №20 (6-17 лет).

Набор детей на обучение по программе осуществляется по принципу добровольности. Учитываются интересы и потребности самих детей. Учащиеся, поступающие для обучения по программе, проходят устное собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Занятия по программе проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

**Количество обучающихся в группе** - 25 человек. При комплектовании групп учитываются многие факторы: возраст детей, базовые имеющиеся знания, умения и навыки, а так же с учетом состояния здоровья школьников и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

**Срок освоения программы:** 2021-2022 учебный год (в период с 01.06.2022 по 26.06.2022). 3 учебные недели.

**Объем программы:**

3 часа в неделю, 9 часов за период с 01.06.2022 по 26.06.2022.

**Режим занятий.**

**В неделю:** по 1 часу 3 раза в неделю / итого 9 часов.

Продолжительность одного занятия составляет **45 минут**.

Расписание занятий объединения составляется с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, обеспечивая наиболее благоприятный режим труда и отдыха учащихся, утверждается приказом директора МБОУ СОШ №20.

**Формы обучения.** Основная форма организации образовательной деятельности при реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы **учебное занятие (очная)**.

Основными **формами** осуществления образовательной деятельности являются: **групповые занятия**.

**Цель данной программы:** организация досуга воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ СОШ №20 и развитие их физических и творческих способностей.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, увеличение объема двигательной активности воспитанников;
- развитие их физических качеств и совершенствование хореографической и физической подготовленности;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическое и нравственное воспитание.

### **Содержание программы**

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление – танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Настоящая образовательная программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Программа, созданная на основе художественной гимнастики и оздоровительной аэробики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа предназначена для детей 6-17 лет. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Программа реализуется по принципу от простого к сложному. Музыкальная зарядка позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом. Календарный и учебный план

корректируется в зависимости от возрастных особенностей, физических данных и возможностей каждой группы.

### Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теорет ич.	Практ ич.	ВСЕГО	
1	Техника безопасности при проведении танцевальной зарядки	1		1	Наблюдение, собеседование, опросник креативности Джонсона
2	Изучение упражнений под счет и под музыку в медленном темпе		1	1	
3	Повторение музыкальной зарядки в более быстром темпе		2	2	
4	Выполнение музыкальной зарядки в быстром темпе с использованием более сложной координации		5	5	
	ИТОГО:			9 часов	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Количество часов	
			Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1.	Техника безопасности при проведении танцевальной зарядки	1		
2.	Изучение разминки и основной части музыкальной зарядки под счет	1		
3.	Повторение музыкальной зарядки в более быстром темпе	1		
4.	Повторение музыкальной зарядки в более быстром темпе	1		
5.	Выполнение музыкальной зарядки в быстром темпе с использованием более сложной координации	1		
6.	Выполнение музыкальной зарядки в быстром темпе с использованием более сложной координации	1		
7.	Выполнение музыкальной зарядки в быстром темпе с использованием более сложной координации	1		
8.	Выполнение музыкальной зарядки в быстром темпе с использованием более сложной координации	1		
9.	Выполнение музыкальной зарядки в быстром темпе с использованием более сложной координации	1		

## Планируемые результаты

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной и внешкольной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;



**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической и хореографической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

#### **Возрастные особенности достижения результатов**

При организации внеурочной деятельности школьников необходимо учитывать, что дети особенно восприимчивы к новому знанию, стремятся понять новую для них школьную реальность. При организации проведения музыкальной зарядки необходимо учитывать возрастные особенности группы и ее возможности. Поэтому план каждой группы необходимо корректировать в соответствии с этими данными.

**Календарный учебный график дополнительного образования  
на 2021-2022 учебный год**

Период дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Летние каникулы	Итого		
		Сроки	Количество дней	Учебные недели
01.06.2022 – 26.06.2022	27.06.2022 – 31.08.2022	66	3	66

## **Условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение:**

Для реализации программы в работе с воспитанниками применяются следующие **методы**:

1. Метод активного слушания музыки, импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова описывается техника движений в связи с музыкой, и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.

### **Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

По каждому отделу программы подобран музыкальный и методический материал (комплекс упражнений). В каждой группе музыкальный материал и комплекс упражнений подбирается в соответствии с особенностями освоения данной программы.

### **Материально-техническое обеспечение**

Зеркальный класс со станками. Музыкальный центр. Гимнастические коврики. Маты. Форма для занятий: у девочек и мальчиков спортивная одежда.

### **Система контроля результативности программы:**

Для контроля за промежуточными результатами реализации программы используются метод наблюдения, собеседования.

При проведении итоговой аттестации по программе используется опросник креативности Джонсона.

### **Опросник креативности Джонсона, в модификации Е. Туник**

Цель: изучение развития творческого мышления (креативности) детей дошкольного и школьного возраста. Креативность – способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Креативность охватывает некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, необходимых для становления способности к творчеству.

Опросник креативности основан на двух подходах к данной проблеме. По Торренсу, креативность проявляется при дефиците знаний; в процессе включения информации в новые структуры и связи; в процессе идентификации недостающей информации; в процессе поиска новых решений и их проверки; в процессе сообщения результатов.

По Джонсону, креативность проявляется как неожиданный продуктивный акт, совершенный исполнителем спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия. При этом исполнитель опирается на собственные знания и возможности. Данный опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением.

ОК – это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. При работе с ОК можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10-20 минут. Для оценки креативности по ОК эксперт наблюдает за социальными взаимодействиями интересующего нас лица в той или иной окружающей среде (в классе, во время какой-либо деятельности, на занятиях, на собрании и т.д.).

Данный опросник позволяет также провести самооценку креативности (учащимися старшего школьного возраста).

Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций (возможные оценочные баллы: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – постоянно).

Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка – 8, максимальная оценка – 40 баллов). В таблице представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

Уровень креативности	Сумма баллов
Очень высокий	40-34
Высокий	33-27
Средний	26-20
Низкий	19-15
Очень низкий	14-8

Опросник:

Творческая личность способна:

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).

6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).

7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).

8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

### **Методическое обеспечение программы**

1. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. 3-е изд. [Текст] / С.П. Афанасьев, С.В. Каморин, А.И. Тимонин. – Кострома: МЦ «Вариант», 2001. – 224 с.
2. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей [Текст] / Л.В. Баль, С.В. Горбатенко, С.В. Барканов. – М.: Просвещение, 2003. – 244 с.
3. Бедерханова, В.П. Личностно-ориентированное воспитание в условиях летнего лагеря [Текст] // Сборник материалов научно-практической конференции «Образование и творчество». – М., 1998. – 110 с.
4. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А. Две недели в лагере здоровья [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА, 2013. – 80 с.
5. Григоренко, Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере [Текст] / Ю.Н. Григоренко. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 160 с. – (Библиотека журнала «Вожатый века»).
6. Давайте поиграем: Пособие для учителей, воспитателей, педагогов организаторов [Текст] / Под ред. А.В.Малиновского. – Мн.: Бел. фонд «Мы - детям», 1997. – 100 с.
7. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
8. Должиков, И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: Методическое пособие [Текст] / И. Должиков. – Айрис-Пресс, 2005 г. – 176 с
9. Казак, О.Н. Летние игры для больших и маленьких [Текст] / О.Н. Казак. – Союз Санкт-Петербург, 1997. – 144 с.
10. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.:НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
11. Куприянов, Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей: Учебно- методическое пособие [Текст] / Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 215с.

### **Приложение**

Приложение с комплексами упражнений для всех групп учащихся

Комплекс №1 для учащихся начальной школы (1-4 классы)

1. Зелёная лягушка,  
Весёлая квакушка  
На зарядку пришла  
И скакалку принесла.

2. Держит скакалку  
Над головой,  
Наклоняется вперед  
С ровной спиной.

3. На полу скакалку  
Лягушка оставляет  
И, как мельница, руками  
Вращать начинает.

4. Влево повернулась,  
Вправо повернулась,  
Всем своим друзьям  
Лягушка улыбнулась.

5. Лягушка ножки  
Разминает –  
Приседания  
Выполняет.

6. Выпады делает  
Лягушка.  
Помогай скорей  
Квакушке.

7. Очень уж любит  
Лягушка скакать,  
Попробуй – ка ты  
Квакушку догнать.

8. Здорово мы поскакали,  
Ножки хорошо размяли,  
Можно нам и поиграть,  
Как лягушка покричать.

1. Неуклюжий медвежонок  
Из – под меда взял бочонок,  
Он полянку нашёл,  
На зарядку пришёл.

2. Медвежонок потянулся,  
А потом к земле нагнулся.  
Упражнение повторяй,  
На зарядке не зевай!

3. Лапки мы на пояс ставим.  
Ножки широко расставим.  
Головою мы вращаем,

Медвежонку помогаем.

4. Наш медвежонок  
Присел на бочонок,  
Лапами вращает -  
Пчёлку отгоняет.

5. С бочонка медвежонок

Быстро встал  
И на одной ножке  
Медвежонок поскакал.

6. А теперь он скачет

На ножке другой.

И ты скачи,

На месте не стой.

7. Устал медвежонок,

А нужно бежать.

Ребята будут

Медвежонку помогать.

8. С медвежонком вместе

Глубоко вдохнём,

Заберём бочонок

И гулять пойдём.

1. Гимнастическую палку

Обезьянка взяла

И весёлую зарядку

Вместе с нами начала.

2. Бодро на месте

Она шагает,

Палочку перед собой

Поднимает.

3. Обезьянка палку

Держит над головой,

Наклоняется вперед

Она с ровной спиной.

4. В стороны наклон

Выполняет она,

У обезьянки снова

Ровная спина.

5. Палочку на пол

Она положила,

Приседания

Выполняет живо.

6. Лапки на поясе,

Палка - на полу

Обезьянка прыгает

Рано поутру.

7. По кругу бежит  
Обезьянка по лени -  
Она высоко  
Поднимает колени.

8. Глубоко вздохнула,  
Вверх потянулась,  
Всем ребятам  
Обезьянка улыбнулась.

1. Петя, Петя, петушок  
Носит красный гребешок.  
Свою песенку допел,  
На зарядку прилетел.

2. Начал крылья разминать,  
Ими весело вращать.  
А теперь он  
Клювом острым  
Хочет сам поймать  
Свой хвостик.

3. Петя плечи разминает,  
Вверх их смело поднимает.  
А ребята – малыши  
Помогают от души.

4. Чтобы сильным стать,  
Нужно низко приседать,  
Пете ты помогай -  
Вместе с ним приседай.

5. Наклонился петушок  
За зерном до земли.  
Наклоняйся и ты –  
Зёрна все собери.

6. Начинает Петя прыгать,  
Только хвостик блестит.  
Он за спиною следит.  
Гребешок его торчит.

7. Чтоб цыплят догнать,  
Начинаем мы бежать.  
Ты цыплят лови,  
Вместе с Петей беги.

8. Петя, Петя, петушок,  
Золотой гребешок.  
На забор взлетел,  
Свою песню запел.

1. Рано утром, словно мячик,  
Серый зайчик резво скачет.

Он кроватку застилает  
И зарядку начинает.  
2. Мячик на полу  
Зайчик оставляет,  
Руки на поясе,  
Головой вращает.

3. А сейчас плечи  
Зайчик разминает,  
То вверх поднимает их,  
То вниз опускает.

4. Вращения руками  
Выполняет зайчик,  
Работает, не ленится  
Наш побегайчик.

5. Серенький зайчик  
Наклоны выполняет,  
До пола достает,  
Ножки не сгибает.

6. Держит мячик  
Прямыми руками,  
Выполняет махи  
Зайчик ногами.

7. Мячик коленями  
Зайчик сжимает,  
И на месте прыгать  
Ушастик начинает.

8. Мячик в углу  
Оставляет зайчик,  
Бегаёт быстро  
Наш побегайчик.

1. Тигрёнок глазки открывает,  
С кроватки весело встаёт.  
Зарядку делать начинает,  
С собою мячик он берёт.  
2. На пол мячик положил,  
Руки на пояс поставил,  
Головою покрутил,  
Вверх и вниз свой  
Взгляд направил.

3. А теперь он потянулся  
И опять к земле нагнулся.  
Ты тигрёнок помогай  
И без дела не зевай.  
4. Мяч у тигрёнка над головой,



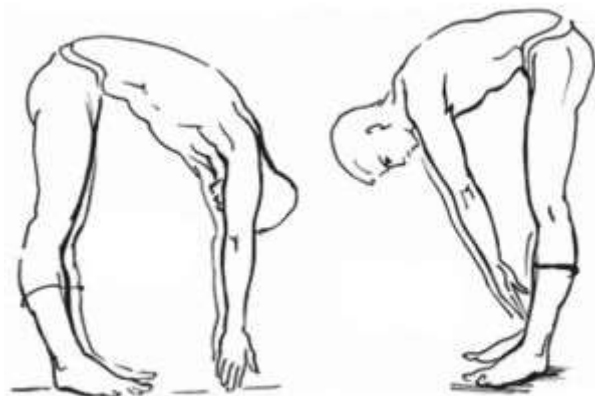
Он наклоны выполняет,  
Не забывает следить  
За спиной  
И улыбаться не забывает.

5. На пол мячик положил,  
Приседания выполняет.  
За спиной он следит,  
Пятки от пола не отрывает.  
6. На одной ножке тигрёнок скачет,  
Руки на поясе держит он.  
Теперь на другой скачет,  
Словно мячик,  
Тигрёнок просто чемпион.  
7. Тигрёнок бегать начинает,  
Его попробуй ты догнать.  
Колени вверх он поднимает,  
И ты попробуй так поднять.  
8. Выдох и вдох глубокий сделай,  
Мячик в угол положи.  
Ты иди на завтрак смело  
И тигрёнка пригласи.

### **Комплекс 2 для детей 9-13 лет**

1. **Ходьба на месте.** Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.
2. **Наклоны вперед.** Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.
3. **Ноги разводятся в стороны.** На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.
4. **Касание пола.** Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2)

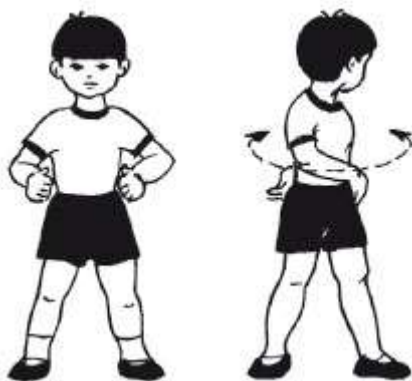
на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.



5. **Касание ног.** Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам. 1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. 2) возвращение в исходное положение.
6. **Подъем рук вверх рывком.** Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища. 1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение.
7. **Ходьба с резкими поворотами.** Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс. 1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево 2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.
8. **Повороты туловища.** Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс. 1) Производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в

ИСХОДНОМ

ПОЛОЖЕНИИ.



9. **Еще один вариант поворотов.** Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову. 1) выполняются повороты туловища в разные стороны. 2) возврат в исходное положение.
10. **Прыжки на месте.** Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе. 1) делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. 2) после чего все повторяется в другую сторону.
11. **Бег с разворотами на 180 градусов.** Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом. 1) начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки. 2) Проделывается то же самое до 10 раз.
12. **Расслабление.** Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

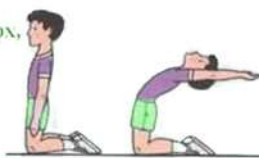
### **Комплекс 3 для детей в возрасте 14-17 лет**

Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.

1. *Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.* Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. *Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.* Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. *Теперь плечи и руки.* Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.

## Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



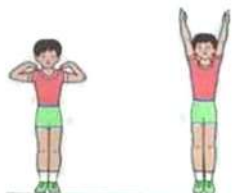
3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



4. Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладонками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаемся достать сцепленными ладонями «до потолка».

## Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



7. Выполняем приседания. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. Отжимаемся. Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.

9. *Лодочка.* Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. *Мостик.* Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. *Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.* Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. *Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.* Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой

### Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



ноги.

13. *Ласточка.* Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. *Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.* Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. *Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».* А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

*Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.*