**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**№ 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ**

**- Утренняя гимнастика.**

**Комплекс 1**

1. И.п. о.с. – 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги.

2. И.п. о.с. – 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - и. п.;

3. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад.

4. И.п. о.с. – 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п.

5. И.п. о.с. – руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе.

6. Прыжки на месте, руки на поясе.

7. Ходьба на месте.

8. Выполнение команд на внимание, если перед командой сказано слово «класс» или другое условное слово.

**Комплекс 2**

1. И.п. о.с. – 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.

2. И.п. о.с. – 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.

4. И.п. – стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.

5. И.п. о.с. – руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 - наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперёд, вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.

8. И.п. о.с. – прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп.

**- Физкультминутки.**

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**Сколиогимнастика.**

Для профилактике сколиоза проводится зарядка на 3-ем уроке, которая предупреждает заболевание и приносит свои положительные результаты. Все упражнения выполняются стоя.

1.И.п. руки на поясе. Медленные наклоны головы: вперёд, назад, к левому плечу, к правому плечу (повторить 4 раза).

2.И.п. руки на поясе. Ходьба на месте. Выполняется в течении 30 секунд.

3.И.п. кисти рук к плечевым суставам. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5 раз, назад 5 раз (повторить 2 раза).

4.И.п. руки вдоль туловища. На раз – кисти рук к плечевому суставу. На два – руки вверх, потянуться вдох. На три – к плечевому суставу. Четыре – руки опустить.

Офтальмогимнастика.

Для профилактике лечения близорукости используют специальные физические упражнения, которые благоприятно влияют на формирование рефракции глаз у школьников.

**Комплекс зарядки для глаз (проводится на первом уроке):**

1.Мигание глазами (20 раз)

2.Поднять глаза вверх, затем опустить вниз (20 раз)

3.Отводить взгляд вправо, влево (20 раз)

4.Водить глазами вверх, угол глаза и вниз, менять движения справа налево ( с напряжением, 20 раз)

5.Взгляд на кончик носа и на переносицу.

6.Согнуть руки в локте, смотреть на кончик пальца и вдаль.

7.Вращение глаз вправо и влево на 4 счёта ( повторить 5 раз).

Одним из основных средств, который хорошо укрепляет организм и способствует формированию правильной осанки у детей, является утренняя зарядка. После дневного сна также очень полезно выполнять комплекс упражнений. Комплекс направлен на укрепления, так называемого мышечного корсета, удерживающего туловище в правильном положении.

**- Комплекс «Поймай комарика»**

1. «Поймай комара над головой» - поднимание рук через стороны вверх.

Исходное положение (И. п.) – ноги поставить на ширине ступни, руки вниз.

1) Руки поднимаем через стороны вверх, смотрим на них, делаем хлопок в ладоши над головой (вдох);

2) Опускаем руки через стороны вниз (выдох).

Повторяем 5 - 6 раз, не спеша, в медленном темпе.

2. «Поймать комара перед грудью» - хлопок в ладоши перед грудью.

И. п. – то же.

1) Хлопаем в ладони перед грудью согнутыми руками;

2) Опускаем руки вниз.

Движения выполняем энергично, дыхание равномерное. Повторяем 6 – 8 раз чуть быстрее, в среднем темпе.

3. «Поймай комара возле ног» - наклоны туловища вперед.

И. п. – то же.

1) Наклоняемся вперед, хлопаем в ладони возле колен (выдох);

2) Выпрямится в и.п. (вдох).

Ноги в коленках не стараться сгибать. Повторить 6 раз в среднем темпе.

№ 2 ИГРОВЫЕ

**Подвижные игры**

**Вызов номеров.**

Играют 2-3 команды. Игроки строятся в колонны и рассчитываются по порядку номеров. Учитель называет номер и игроки с этим номером, с каждой команды бегут, обегают предмет и возвращаются в строй. Выигрывает команда, игроки которой побеждали большее количество раз. Если играют дети младшего школьного возраста, то вместо номеров можно называть игроков зверушками. Тогда это будет « Эстафета зверят».

**Мячом в цель.**

Посередине площадки кладут волейбольный мяч. Играющие, с теннисными мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара мяч откатился дальше.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Пионербол.**

Играют две команды по 6-8 человек. Команды располагаются по разные стороны от сетки. Мяч вводится в игру с помощью волейбольной подачи. Игроки противоположной команды должны поймать мяч, и используя правило трех передач, перекинуть его на сторону противника. С мячом разрешается делать не более трех шагов. Перекидка продолжается до тех пор, пока мяч не коснется земли, на площадке соперника, или улетит в аут. Игра продолжается до 15 очков, до двух побед в партии.

**Игры на внимание.**

**Запрещенное движение.**

Преподаватель перед строем показывает ряд простых общеразвивающих упражнений, которые дети повторяют за ним. Перед игрой договариваются об одном или двух «запрещенных движениях», которые нельзя выполнять, хотя преподаватель может их показывать (например, руки на пояс, упор присев). Совершивший ошибку выбывает из игры.

№3 ПРЕЗЕНТАЦИИ.

- Физкультминутки.

- Правила поведения на уроке физической культуры.

- Лёгкая атлетика (Низкий старт, стартовый разбег, техника спринтерского бега).

- Технологии спорта. (Лыжи. Хоккей. Волейбол. Баскетбол.)