**Сборник комплексов здоровьесберегающих ритмико-гимнастических упражнений и игр с предметами и без предметов для учащихся начальной школы.**

 Составил:

 Учитель по Ф.К.

 МБОУ СОШ №54

 Лындина Т.Н.

Сборник комплексовздоровьесберегающих ритмико-гимнастических упражнений и игр с предметами и без предметов для учащихся начальной школы.

В сборнике содержатся практические разработки по организации уроков здоровьесберегающих ритмико-гимнастических упражнений и игр с предметами и без предметов для учащихся начальной школы.

Практические разработки могут применяться учителями физической культуры общеобразовательных школ с целью повышения эффективности преподавания уроков физической культуры для сохранении и укреплении физического здоровья школьников, развитию основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладными двигательными навыками и умениями, повышению мотивации к занятиям физической культурой учащихся.

 **Содержание.**

**1.Введение. 1-4**

**2.Упражнения с обручем. 5-9**

**3.Упражнения с малым теннисным мячом. 10**

**4. Упражнения со скакалкой. 11-13**

**5.Стречинг 14-16**

**6.Список литературы 17**

 **Введение**

В раздел ритмико-гимнастических упражнений программы входят общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячом, обручем,палками,гантелями. Упражнения с предметами широко применяются на уроках физической культурой. Многообразие форм и большой диапазон трудности упражнений, от элементарных до весьма сложных по координации, позволяют с успехом применять их на уроках с учащимися любого возраста. В школьной практике наиболее распространены упражнения с гимнастическими палками, резиновыми мячами, обручем,скакалкой. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой учащихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Удержание и различные перемещения предмета требуют от занимающихся точности и согласованности в управлении движениями рук, поэтому упражнения с предметами служат одним из наиболее действенных средств совершенствования действий руками. Применение общеразвивающих ритмико-гимнастических упражнений с предметами на уроках в значительной мере повышает эмоциональное состояние учащихся. В зависимости от задач урока упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную часть урока. Кроме того, благодаря их разнообразию и вариативности они успешно применяются на уроках с детьми всех возрастных групп. Следует помнить, что, применяя упражнения с предметами, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на организм детей, которая изменяется в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения. Также необходимо учитывать пол, возраст занимающихся, степень их физической подготовленности, систематичность и последовательность в обучении. Упражнения с резиновыми мячами способствуют развитию статистической и динамической координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, ориентировки в пространстве. Упражнения с обручем и скакалкой дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, гибкость позвоночника,скорость и выносливось. А, кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д. Главной целью общеразвивающих ритмико-гимнастических упражнений с предметами является укрепление психического и физического здоровья.

  **Упражнения с обручем.**

Многие общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики, проводятся с предметами (скакалками, обручами, палками, набивными мячами, гантелями и т. п.). Они повышают у детей интерес к занятиям. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Упражнения с обручем помогают дифференцировать мышечные ощущения . Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Совершенствование координации движений пальцев важно и для интеллектуального развития детей. В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место..

Упражнения с обручем - один из наиболее интересных разделов художественной гимнастики. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки. Обруч может быть использован и при выполнении общеразвивающих упражнений.

 Обручи используют пластмассовые, деревянные, дюралюминиевые. Они бывают различного размера. Наиболее распространен обруч диаметром 80 - 90 см.

Упражнения с обручем подразделяются на следующие группы:

- повороты,

- вращения,

- броски и ловля,

- прыжки в обруч и через него,

- маховые движения,

- перекаты обруча.

Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движением туловища и ног.

Ниже приведены простейшие упражнения, которые можно использовать на уроках физической культуры и внеклассной работе со школьниками.

Начинать обучение рекомендуется со знакомства занимающихся с хватами обруча и способами их изменения.

Хваты бывают:

двумя руками снаружи

двумя руками изнутри

хват обруча одной рукой сверху

хват обруча одной рукой снизу.

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Положение обруча по отношению к полу может быть:

- горизонтальным

- вертикальным

- наклонным

По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

1. **Комплекс упражнений с обручем.**

1.Держа обруч горизонтально над собой, стойте внутри него. Поднимитесь на носочки, вытяните руки с обручем вверх, прогнитесь в спине чуть назад и глубоко вдохните. Опустите руки вниз, остановитесь в исходном положении и выдохните. Повторить 5 раз.

 2.Упражнения для живота с обручем эффективны для сжигания жировой ткани и нередко включают прыжки. Встаньте в середине положенного на пол обруча, руки поставьте на пояс. Отталкиваясь обеими ногами, сделайте резкий прыжок вверх с разворотом на 180 градусов. Поочередно прыгайте с разворотом то по часовой стрелке, то против нее. Если упражнение покажется слишком простым, делайте прыжки с разворотом на 360 градусов. Важно совершать прыжки не выходя за пределы обруча. Повторять 10-15 раз. После прыжков нужно восстановить дыхание, для этого шагайте на месте в течение 2-х минут.

 3.Вытяните руки с обручем горизонтально вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной и смотрите в центр обруча. Затем отведите правую ногу назад и вверх, удерживайте равновесие 3 секунды. После этого примите исходное положение и повторите, но для другой ноги. Важно делать выдох именно во время наклона. Повторяйте 5-10 раз.

4.Поставьте обруч перед собой вертикально и придерживайте сверху правой ладонью. Отрывайте руку от обруча и проносите над ним попеременно то правую, то левую ногу. Повторите 5-10 раз для каждой ноги.

 5.Поставьте обруч на пол слева от себя и придерживайте его рукой сверху. Не сдвигая его с места, присядьте, перехватите руки и пройдите сквозь него. Встаньте и повторите в обратном порядке. Выдох должен приходиться на момент, когда вы приседаете. Повторять 10-15 раз.

6.Сядьте на краешек устойчивого стула и, держа обруч вертикально по сторонам, поднимите руки. Согните и поднимите ноги, и, не касаясь обруча, пронесите их в него и выпрямите. Задержитесь на 3 секунды, и аналогично вернитесь в исходное положение. Повторять 10-15 раз. Такие упражнения для пресса с обручем очень эффективны.

 7.Встаньте на колени перед обручем и держите его прямыми руками напротив себя. Полностью сядьте на левую ногу, при этом отведите обруч вправо. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой ноги. Выдох нужно совершать в тот момент, когда вы садитесь на бедро, а вдох – когда встаете вверх. Повторять 10-15 раз.

 8.Лежа на спине, поднимите руки с обручем над головой в горизонтальном положении. Согните обе ноги, перенесите их внутрь обруча и распрямите. В таком положении оставайтесь 3 секунды, после чего согните ноги и примите исходное положение. Выдох должен приходиться на момент распрямления ног внутри обруча, а вдох – на момент принятия исходного положения. Повторять 10-15 раз.

 9.Лежа на спине, возьмите обруч в горизонтальном положении руками на ширине плеч по бокам хватом сверху и расположите ступни ног на его внутренней части. Одновременно поднимайте прямые руки и ноги вверх. После этого аналогичным движением придите в исходное положение. Вдох нужно совершать в исходном положении, выдох – когда поднимаете руки и ноги вверх. Повторять 10-15 раз.

**2. Комплекс ору с обручем.**

1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

 1 - мах правой назад, обруч вверх

 2 - и.п., 3-4 - то же с левой

2. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

 1 - правая вправо на носок, обруч вверх

 2 - наклон вправо

 3 - выпрямиться, обруч вверх

 4 - и.п.

3. И.п. - обруч вверху хватом двумя снаружи

 1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед

 2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу

 3 - с перекатом обруча влево выпад на левой

 4 - и.п.

 5-8 - то же с левой

4. И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри

 1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад

 3-4 - и.п.

5. И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа

 1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево

 2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева

 3-4 - то же вправо

6. И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри

 1 - обруч вверх, стойка на носках

 2 - присед внутри обруча

 3 - обруч вверх, стойка на носках

 4 - и.п.

7. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

 1-2 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

 3-4 - и.п.

 5-8 - то же вправо

8. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи

 1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево

 3-4 - и.п.

 5-8 - то же с левой

9. И.п. - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи.

 1-2 - полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед

 3-4 - и.п.

 5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад

 7-8 - и.п.

10. И.п. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе.

 1-8 - вращение обруча.

11. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

 1 - поворот налево

 2 - и.п.

 3 - наклон прогнувшись

 4 - и.п.

 5-8 - то же вправо

12. И.п. - обруч вертикально перед собой хватом сверху за верхний край

 1-4 - шагом правой поставить обруч перед собой, переднее равновесие на правой

 5-6 - опуская левую, шаг ее перед обручем, шаг правой в обруч, согнув руки (кисти скользят вниз по обручу)

 7-8 - выпрямиться волной, одновременно опуская левую руку, правой рукой перевести обруч через сторону вперед, приставляя левую. И.п.

13. И.п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край

 1-2 - качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком левой на правую

 3-4 - повторить движение 1-2, качнув обруч назад в обратном направлении.

14. И.п. - обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху, вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточным прыжком.

15. И.п. - стоя лицом друг к другу, держа один обруч, хват двумя снаружи

 1-2 - шагом внутрь поворот кругом, вращая обруч в сторону поворота, закончить движение спиной друг к другу.

 3-4 - поворачиваясь далее кругом, прийти в и.п.

16. И.п. - обруч в лицевой плоскости, хватом за нижний край двумя

 1-4 - выполнение раскачиваний обручем вправо и влево

 5-8 - захватом кистью поднять обруч вверх и, разогнув пальцы, начать вращение обруча, делая движение рукой вверх и вниз по круговой траектории.

17. И.п. - левая влево на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости. Левая рука хватом сверху, правая хватом снаружи с правого бока.

 1 - шаг левой, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево к партнеру

 2 - остановить катящийся обруч.

**Спортивные игры и эстафеты с обручем.**

1. Игра «Гусеница». В этой игре занято сразу несколько человек. Обручи ставятся на землю, игроки придерживают их рукой. Другие участники пробегают отрезок в образовавшемся тоннеле, забирают обруч у последнего в строю. После держать обруч, пока снова не придет их очередь бежать через цепочку.

2.Игра «Жонглер».Необходимо встать на расстояние вытянутой руки, выстроившись в два ряда. Подкидывается обруч, задача ловить его, идя по ряду дальше. Кто уронил, или не смог правильно передать соседу, тот выбывает из игры.

3.Игра «Акробат».Встать по парам. Взять обруч и передавать двумя руками второму игроку. Постепенно требуется увеличить темп. Та пара, которая дольше всех продержится, не уронив обруч – выигрывает.

4.Игра «Вызов номера».Участвуют две команды, которые стоят на расстоянии друг от друга, лицом в центр,посередине площадки находится учитель с обручем.Команды рассчитываются по порядковым номерам. Учитель начинает вращать обруч на полу и называет порядковый номер.Ученики, порядковые номера которых назвали ,бегу в центр и стараются схватить обруч.

5.Игра «Змейка».Команда встает в шеренгу, держась за руки. Дается один обруч. Без помощи рук необходимо провести обруч через команду, перепрыгивая и направляя обруч. Руки расцеплять нельзя. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием не расцепив руки.

**Эстафеты с обручем**

1-й этап – «Перейти болото»

На прямой от линии старта до разворота раскладываются три-четыре обруча («островки») в шахматном порядке. Участники по одному по очереди должны перейти болота по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото».



2-й этап – «Катись, колечко, до моего крылечка»

В команде по одному обручу. Ребята должны по очереди катить обруч, толкая его вперед одной рукой до разворота и обратно. Стараться, чтобы обруч не падал на пол.



3-й этап – «Кузнечики»

В команде по одному обручу. Каждый участник команды по очереди должен, перепрыгивая через обруч, дойти до разворота, вернуться назад бегом и передать эстафету следующему.



4-й этап – «Переправить команду на другой берег»

В команде один обруч. Первый участник с обручем (держит его на линии талии) стоит напротив своей команды на расстоянии 8–10 м от нее. По команде учителя участник с обручем бежит к своей команде, берет в обруч одного участника команды и возвращается с ним на «свой берег». Первый остается на «берегу», а второй участник с обручем бежит за следующим участником, берет его в обруч и возвращается с ним на «берег». Сам остается на «берегу», а третий бежит за четвертым и так, пока вся команда не переправится на противоположный «берег».



5-й этап – «Перекати-поле»

В команде один обруч и один мяч. Участники по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до конуса, возвращаются назад и передают эстафету следующему.



 **Упражнения с малым (теннисным ) мячом.**

1. **Комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом**

1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.

 1. – Поднять руки вверх, прогнуться.

 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи.

 3. – Выпрямить руки вверх, присесть.

 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз.

 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

 3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху.

 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову.

 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке.

 1. – Поднять левую ногу вперед.

 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо.

 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке.

 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую.

 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке).

 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

 6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке.

 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола.

 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

 7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками.

 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх.

 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

 8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону.

 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони.

 3. – Встать, удерживая мяч на ладони.

 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

 9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.

 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками.

 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

 10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках.

 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.

 2. – Руки на грудь.

 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола.

 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

 **Упражнения со скакалкой.**

 **1. Комплекс ОРУ со скакалкой.**
**И.п.-** основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу. На счет «раз» - скакалка вверх, смотреть на скакалку, на счет «два» - скакалка вниз, смотреть на скакалку.
**И.п.-** основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу. Под счет до 4 -  круговые движения руками вправо-вверх-влево-вниз; на счет «пять-восемь» - то же в другую сторону. Все время следить за скакалкой, получается, что одновременно мы выполняем круговые движения головой.

**И.п.-** основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу. На счет «раз» - правая нога вправо на носок, поворот туловища налево, скакалка вперед; на счет «два» - вернуться в исходное положение; на счет «три» - левая нога влево на носок, поворот туловища направо, скакалка вперед; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение.
**И.п.-** основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу. На счет «раз» - наклон, постараться скакалкой коснуться пола; на счет «два» - вернуться в исходное положение.
**И.п.-** основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу.  На счет «раз» - выпад правой ногой, руки вперед, скакалка натянута; на счет «два» - вернуться в исходное положение; на счет «три» - выпад левой ногой, руки вперед, скакалка натянута; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение.
**И.п**.- основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу. На счет «раз» - перешагнуть через скакалку правой нагой; на счет «два» - перешагнуть скакалку левой ногой.(в медленном темпе)
**И.п**.- основная стойка, скакалка сложена вчетверо, внизу. На счет «раз» - наклон вправо, скакалку тянем к потолку; на счет «два» - вернуться в исходное положение; на счет «три» - наклон влево, скакалку тянем к потолку; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение.

**И.п**.- стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, внизу. На счет «раз» -  прыжок в стойку ноги вместе, скакалка вверх; на счет «два» - прыжком вернуться в исходное положение. (постепенно ускоряя темп)

1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сначала против часовой стелки, затем по часовой стрелки по команде меняем руку; то же другой рукой
2. Вращение скакалки под ногами
3. Проведение скакалкой под ногами (с пятки на носок)

ОМУ: спина прямая, локти прижаты к корпусу.
4. Прыжки на двух ногах 30 с.
5. Прыжки на правой ноге 30с.
6. Прыжки на левой ноге 30 с.
При выполнении прыжков необходимо обратить внимание на правильноую технику выполнения прыжков.

**Особенности выполнения упражнения:**

-       приземляемся на носочки;

-       спину держим прямой, а локти прижимаем близко к корпусу;

-       крутим кистями синхронно со скакалкой;

-       работаем в одной скорости;

-       стараемся поддерживать одинаковый темп дыхания.

**Комплекс ОРУ с короткой скакалкой**.

1.И. п. - стоя. Руки внизу. скакалка сложена в 4 раза.

1-подъём на носки. руки вверх. Прогнуться.

2-и.п.

2. И.п.- стоя руки впереди. «Руль» -скручивание рук. Скакалка в натянутом положении.

 3. И.п.- стоя, рука на поясе, вторая со скакалкой отведена в сторону. Вращение в лучезапястном суставе вперед, затем назад. Руку не опускать, следить за осанкой.

 4. И.п.- стоя, рука на поясе. Вторая согнута. Поочередные вращения.

 5. И.п.- стоя, руки внизу, скакалка сложена в 2 раза. Руки со скакалкой вперед, вверх, назад, коснуться скакалкой задней поверхности бедер. Затем движения в обратном порядке

 6. И. п. – стоя, руки опущены, скакалка впереди сложена в 4. раза.

1- руки вверх, отставляя ногу назад на носок, прогнуться.

2- и. п.

7. И. п.- стоя ноги врозь, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1-3- наклоны в сторону.

 4- и. п.

 8. И. п.- ноги врозь, руки впереди, скакалка сложена в4 раза. Повороты туловища.

9. И. п.- ноги врозь, руки вверху. Повороты туловища.

 10. И.п.- стоя ноги вместе, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза.

 1-3 пружинящие наклоны вперед.

4- и. п.

11. И. п.- стоя ноги вместе, руки вверху. Вращение тазом( «танец змеи»).

12. И. п.- стоя, ноги шире плеч, руки вверху, скакалка сложена в 2 раза. Наклоны в сторону с максимальной амплитудой.

 13. И. п.- стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, скакалка за спиной, сложена в 2 раза. Повороты туловища.

 14. И. п.- то же. Наклоны вперед прогнувшись. Не опускать голову, спина с «ложбинкой».

 15. И. п.- ноги шире плеч, наклон вперед , скакалка за спиной, сложена в 2 раза.

1- коснуться правой кистью правой стопы, затем наоборот.

16. И. п.- стоя ноги шире плеч, руки вверху, скакалка сложена в 2 раза.

1-2 глубокий наклон вперед,

 3-4 прогиб назад.

 17. И. п.- стоя ноги вместе, руки внизу, скакалка сзади, сложена в 4 раза. Наклон вперед с проводкой рук «вперед вверх».

 18. И.п.- упор присев, скакалка впереди, сложена в 4 раза. Выпрямить ноги, не отрывая кисти от пола.

 19. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу, скакалка сзади сложена в 4 раза.

 1- с прогибом назад скакалка скользит вниз по задней поверхности ног,

 2-3 зафиксировать в максимально низкой точке,

4- и. п.

20. И.п.- стоя ноги врозь, скакалка в одной руке сложена в 4 раза.

1- наклон вперед,

2- 7 описать скакалкой цифру «8» вокруг стоп, с перешагивание,

 8- переложить скакалку в другую руку.

21. И.п.- лежа , руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1-2- коснуться прямыми ногами пола за головой,3-6 держать, 7-8 медленно опустить на пол не сгибая. 22. И. п.- то же. 1-2сгибая ноги и поднимая туловище, обхватить ноги скакалкой, 3- 4-и.п. 23. И.п.- лежа на спине, руки впереди, скакалка сложена в 4 раза. 1- коснуться прямой ногой скакалки, 2-ногу мягко опустить. 24. И. п.- лежа на спине, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1- одновременно приподнять ноги, туловище и руки «ножичек». 2-и.п. 25. И.п.- лежа на животе, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1- прогнуться, приподняв туловище,

 2- и. п

**2.Игры и эстафеты со скакалкой**

 1.Игра "Рыбак и рыбка".Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается. “Рыбак” спускает с руки удочку и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочерёдно начинают подскакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры.

 2.Бабочка». Водящий вращает над головой веревочку, закрепленную на конце палочки. На свободном конце веревочки прикреплена поролоновая бабочка. Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, и стараясь коснуться руками бабочки или поймать ее. Тот, кому это удается, становится водящим.

 3.«Змейка». В руках играющего свернутая в клубок веревочка. Клубок разматывают, наступая на веревочку. Укладывают ее змейкой. Кто быстрее выполнит упражнение и не сойдет с веревочки на землю, тот становится победителем.

4. «Возьми и передай ». Двое стоя друг к другу лицом, взявшись за концы верёвочки и натянув ее, попеременно приседают. Один из играющих, приседая, берёт предмет, находящийся за спиной и передает его другому. Тот в свою очередь, приседая кладет его на землю. Движения выполняют пока все предметы(8-10) не будут переложены с одного места на другое.

 5.«Карусель» Удерживаясь за концы веревочки, передвигаются по кругу различными способами, стараясь перетянуть соперника на свою сторону.

6. «Лебедь, рак и щука». Перетягивание веревочки в разные стороны. Несколько верёвочек связывают таким образом, чтобы получилось столько концов, сколько участников игры. Побеждает игрок, перетянувший веревочку в свою сторону на расстояние1-1,5 м.

 7. «Круг». Концы веревочки связывают. Дети , выстроившись в круг поднимают руки над головой, взявшись за веревочку. Выполняют разнообразные упражнения, не выпуская верёвочку из рук.

 8.«Составление букв алфавита». Можно проводить игру в виде эстафеты.

 9. «Лебедка». Двое игроков, начиная с конца, накручивают веревочку на пояс. Третий игрок-судья. Он берет эту веревочку посередине. Кто первым дойдет до середины, тот и победитель

 **Стречинг**

Использование**здоровьесберегающих** технологий на уроках физической культуры позволяет эффективно решать задачи физического воспитания**.   *Стретчинг* *– технология****-* это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц, или, как определяет  В.М. Смолевский – это «целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах».

 Термин ***стретчинг***происходит от английского слова «stretching» - «натянуть, растягивать». Следовательно, стретчинг преимущественно обеспечивает развитие гибкости и подвижности в суставах. Вместе с тем следует отметить особую роль стретчинга в развитии многогранных координационных способностей (ловкости), статической силы и выносливости. Заметно её регулирующее влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

***Стретчинг*–** это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. С учетом подготовленности можно использовать предлагаемые комплексы для начинающих, постепенно переходя к различной степени сложности.

Использование ***стретчинга*** на уроках физической культуры позволяет всем учащимся заниматься одновременно и самостоятельно, не требуя дополнительного инвентаря и оборудования. Время, отводимое упражнениям ***стретчинга***на уроке, определяется с учетом задач урока, возраста и пола.

  В зависимости от задач урока *стретчинг* можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части урока. Основная задача – эффективное развитие гибкости в условиях ограниченного времени урока при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Включение в подготовительную часть играет роль в подготовке организма к предстоящей работе для активизации работы сердца и дыхательной системы, повышения температуры тела и мышц и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер.

***Стретчинг***упражнения, включаемые в заключительную часть урока, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

***Стретчинг***хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике,  спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике.

Для того чтобы  стретчинг – упражнения выполнялись учащимися  с большим желанием и настроением, ранее разученные комплексы  упражнений предлагается выполнять в виде игры, конкурсов, индивидуальных и групповых соревнований.

***Игровой стретчинг*** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Урок проводится  в виде  тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика ***игрового стретчинга*** основана на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игра – соревнование «***Зимняя мозаика***» является итоговым уроком после разучивания стретчинг- упражнений. Класс делится на 4 группы (мальчики, девочки). Каждая группа встаёт возле гимнастического обруча, образуя круг. Ребятам предлагается выполнить ряд стретчинг - упражнений в виде зимних фигур .

1. И.п. - стоя в круге взяться за руки через одного.

1-5 прогнуться («***дерево***»)

       6-и.п.

Учитывается синхронное выполнение упражнения.

1. И.п.- о. с. лицом внутрь круга, в шаге от обруча.

       1- положить руки на плечи соседу слева и справа

2 -стойка на правой ноге, наклон туловища вперёд,  левую отвести назад вверх («***снежинка***»)

3-6 держать

7-8 и. п.

1. И.п.- упор присев

1-выпрямить ноги в коленях не отрывая рук от пола.

              2-5 держать («***сугроб***»)

              6- и.п.

1. И.п.- упор лёжа на предплечьях, вокруг обруча.

1-отрывая таз от пола придти в положение упор на предплечьях и стопе. Туловище параллельно полу.

2-9 держать («***солнышко***»)

10-и.п.

1. И.п.- упор лёжа на предплечьях.

1-выпрямляя руки, максимально прогнуться назад

2-сгибая ноги в коленях, приблизить стопы к голове

3-7 держать («***мандарин***»)

8-и.п.

1. И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях, руки на стопе.

1-прогнуться в пояснице, поднимая  ноги и туловище

2-7держать («***подарок***»)

8-и.п.

1. И.п. лёжа на животе, руки вперёд

1-поднять туловище и ноги

2-7держать («***сани***»)

8-и.п.

1. И.п. лёжа на спине, руки вверх

1- 2 наклон туловища вперёд, максимально приближая туловище к бедру, руки тянуть к стопе.

3-7 держать («***яма***»)

8-и.п.

1. И.п. сед ноги врозь, спиной к обручу.

1-3 пружинящий наклон вперёд, приближая туловище к полу

4-7 держать («***кристалл»***)

8-и.п.

1. И.п. сед

1-2 упор лёжа сзади.

3-7 держать («***горка***»)

8-и.п.

Перед выполнением упражнения даётся время на подготовку 1-2 минуты. После этого каждая команда по очереди, согласно жеребьёвки выполняет упражнение. В судействе могут принимать участие освобождённые ученики, классные руководители, родители. Учитываются согласованные действия команды, качество выполнения упражнения, индивидуальные особенности учащихся.

**Список литературы:**

1.Баршай, В. М.. Гимнастика [Текст] : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Ростов н / Д : Феникс, 2009. — 314с

2.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.; Просвещение, 1991.- 64с.

 3. Всемирная энциклопедия Википедия.

 4. Глазачев О.С. Индивидуальные особенности психофизических функций первоклассников в процессе их адаптации к школе // Физиология человека.- 1992.-Т.18.- №6.-С.116-124.

5. Краткий курс гимнастики [Текст] : учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физ. культуры / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк : под общ. Ред. В. В. Воропаева. — М. : Советский спорт, 2008. — 72с.

 6. Гимнастика [Текст] : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина. — М. : Академия, 2005. — 448 с.

7.Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе.М., «Физкультура и спорт»,1978.

8. «Ритмическая гимнастика с предметами».Практические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту Омского Облисполкома.Омск 1987.

9.Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы».-Ростов н/Д.:Феникс,2005.-157с