

## Пояснительная записка

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

### **Актуальность:**

В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.

Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, динамических паузах.

**Динамические паузы** - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки.

Динамическая пауза - активный отдых учащихся на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка.

Программа «предназначена для 1 кл. четырехлетней начальной школы и рассчитана на **66 занятий (2 часа в неделю)**».

### **Цель:**

- сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;
- обеспечения двигательной активности детей, смена видов деятельности учащихся в течение дня;
- пропаганды здорового образа жизни;
- развития двигательных способностей: ловкости, силы, выносливости;
- общения, развития коммуникативных качеств учащихся;

### **Задачи:**

- Прививать первоклассникам необходимые двигательные навыки.
- Укреплять мышечный аппарат.
- Формировать правильную осанку, постановку корпуса, рук, ног, головы.

### **Динамические паузы выполняют следующие функции:**

- Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
- Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

- Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
- Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их
- Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы
- Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
- Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний
- Лечебную – способствовать выздоровлению.

### **Направления программы**

Программа направлена на формирование здорового образа жизни. Сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей. Организация командного взаимопонимания, сплочения коллектива класса.

### **Особенности курса «Динамическая пауза»:**

- развитие личности ребёнка, его интеллекта и общей культуры, а также формирование и обогащение внутреннего мира решаются с максимальным учётом индивидуальных возможностей каждого ученика;
- развитие физических возможностей детского организма;
- обогащается его духовный мир, расширяется кругозор. Всё это способствует росту художественно- творческой личности.

### **Форма проведения динамической паузы:**

- при благоприятных погодных условиях – подвижные игры на свежем воздухе;
- при неблагоприятных погодных условиях - в МОУ СОШ № 10»ОЦ ЛИК» предусмотрены рекреации, зимний сад, актовый зал, спортивный зал.

Динамическая пауза проводится под руководством учителя. Используются подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

На изучение «Динамической паузы» в 1 классе начальной школе отводится 1 ч. в неделю. В 1 классе - 33 ч. – (33 учебные недели).

**Краткое содержание программы  
1 класса - 33 ч.**

**Двигательные упражнения без предметов - 8 ч.**

«Зеркало», «Шумовой эффект», «Клоуны», « Японская школа», «Десантники», « Балетная школа», «Канатоходцы», « цирковая школа».

**Совместные двигательные упражнения -10 ч.**

«Учимся быть рядом», «Близнецы», «Пробуждение», «Театр пантомимы», «Прятки», «Цапля», «Путаница», «Гири», «Лодочка», «Кролики».

**Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.**

«Трон», «Статуя», «Грезы», «Сон», «Балансировка», «Снежная баба», «Жонглеры и эквилибристы», «Волшебная палочка», «Цирк», «Совместный полет», «Круговорот», «Живые комочки», «Ветер», «Доброта», «Равновесие», «Борьба с трудностями», «Оркестр».

**Прыжки в стране Олимпийцев - 14ч.**

Подвижные игры «Бегущие машины», « Кто дальше», «С кочки на кочку», «Заводной зайчишка, «Кенгуру», «Яблоки», «К бабушке», «Светофор», «Мяу-Гав», «Бег по кочкам».

**Эстафеты -5ч.**

Эстафеты: с гимнастическими палками; обручами; мячом; круговые эстафеты с мячом, эстафеты с газетой, прыжковая эстафета, бега с препятствиями.

**Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами ( с мячами)-7ч.**

«Воздушный змей», «Любопытство», «Необычное выступление», «Круговерть», «Кругосветное путешествие», «Лабиринт», «Проверка ловкости».

**Соревнования, состязания -5ч.**

Весёлые старты. Чемпионы малого мяча. Соревнование длинных и коротких прыжков.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы** «Динамическая пауза» - это активный отдых учащихся на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка. Активный отдых на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого

укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Дети начинают больше двигаться, получать больше кислорода в легкие и кровь, что прекрасно отражается на настроении и общем самочувствии. Любые игры на свежем воздухе способствуют улучшению кровообращения во все органы и системы человеческого организма, в том числе в мозг. А это помогает ученику встряхнуться и с новыми силами и настроением браться за учебу. Очевидно, что в разнообразных играх мы имеем могучий элемент для содействия умственному развитию детей. Гигиеническое значение детских игр, в особенности подвижных, происходящих на открытом воздухе, неоценимо. Динамическая пауза проводится под руководством учителя. Используются подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее.

1. **Результаты первого уровня** (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):
  - ❑ приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
  - ❑ о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
  - ❑ о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям;
  - ❑ об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
2. **Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям и деревьям, воде и т.д.
3. **Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Личностные результаты**

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
4. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
6. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным

ценностям.

8. Умение работать в команде.

### Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### Предметные результаты.

1. Понимание особой роли России с мировой истории, воспитание чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы.
2. Уважительное отношение к России, родному краю, природе нашей страны, её современной жизни.

### Тематический план

1 класс

<b>Тема</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>	<b>Всего</b>
Двигательные упражнения без предметов 8 ч.	2	6	8
Совместные двигательные упражнения -10 ч.	3	7	10
Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.	5	12	17
Прыжки в стране Олимпиоников -14ч.	3	11	14
Эстафеты -5ч.	1	4	5
Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами (с мячами) -7ч.		7	7
Соревнования, состязания -5ч.		5	5
<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>66</b>

**Календарно - тематическое планирование кружка «Динамическая пауза»**

№	Тема	Кол-во ч.		Вид деятельности	Планируемые результаты	УУД
<b>Двигательные упражнения без предметов 8 ч.</b>						
1.	Двигательные упражнения без предметов: «Шумовой эффект», «Зеркало».	1		игровая	Формирование интереса к собственной активности, культуры понимания собственного тела. Знать правила игры. Уметь в них играть. Уметь планировать свою деятельность; уметь контролировать свои поступки; объективно оценивать поступки других	<b>Личностные:</b> осознание значимости безопасного поведения <b>Регулятивные:</b> освоение способов ориентирования в пространстве при различных передвижениях. <b>Познавательные</b> Планировать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> формирование умений слышать и слушать учителя
2.	Двигательные упражнения без предметов: « Японская школа», «Клоуны».	1		игровая		
3.	Двигательные упражнения без предметов: «Десантники», «Цирковая школа».	1		игровая		
4.	Двигательные упражнения без предметов: « Балетная школа», «Зеркало».	1		игровая		
5.	Двигательные упражнения без предметов: «Шумовой эффект», «Канатоходцы».	1		игровая		
6.	Двигательные упражнения без предметов: «Японская школа», «Цирковая школа».	1		игровая		
7.	Двигательные упражнения без предметов: «Клоуны», «Балетная школа».	1		игровая		
8.	Двигательные упражнения без предметов: «Десантники», «Канатоходцы».	1		игровая		
<b>Совместные двигательные упражнения -10 ч.</b>						
9.	Совместные двигательные упражнения: «Близнецы», «Прятки».	1		игровая	Развитие интереса учащихся к совместным двигательным упражнениям.	<b>Личностные</b> Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». <b>Регулятивные</b> Определять цель выполнения заданий на
10.	Совместные двигательные упражнения: «Учимся быть рядом», «Цапля».	1		игровая		
11.	Совместные двигательные упражнения: «Прятки», «Путаница».	1		игровая		

12.	Совместные двигательные упражнения: «Театр пантомимы», «Гири».	1		игровая	Формирование культуры совместных действий.  Знать правила игры.  Уметь в них играть.	уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. <b>Познавательные</b> Планировать свою работу. <b>Коммуникативные</b> Участвовать в паре.
13.	Совместные двигательные упражнения: «Учимся быть рядом», «Пробуждение».	1		игровая		
14.	Совместные двигательные упражнения: «Кролики», «Цапля».	1		игровая		
15.	Совместные двигательные упражнения: «Лодочка», «Гири».	1		игровая		
16.	Совместные двигательные упражнения: «Близнецы», «Путаница».	1		игровая		
17.	Совместные двигательные упражнения: «Лодочка», «Театр пантомимы».	1		игровая		
18.	Совместные двигательные упражнения: «Кролики», «Пробуждение».	1		игровая		
<b>Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.</b>						
19.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Статуя».	1		игровая	Развитие интереса и мотивации к учению.  Демонстрация широких возможностей развития собственной двигательной активности с помощью самых обычных предметов. Формирование культуры понимания значения двигательной активности в жизни	<b>Личностные:</b> формирование смелости, находчивости, решительности, настойчивости при прохождении полосы препятствий. <b>Регулятивные:</b> освоение наиболее рациональных способов движений для достижения высоких результатов. <b>Познавательные:</b> осмысление необходимости выполнять естественные виды движений человека
20.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Трон».	1		игровая		
21.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Сон».	1		игровая		
22.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Снежная баба».	1		игровая		
23.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Грезы».	1		игровая		
24.	Игровое двигательное упражнение «Жонглеры и эквилибристы».	1		игровая		
25.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Балансировка».	1		игровая		
26.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Цирк».	1		игровая		

27	Игровое двигательное упражнение «Волшебная палочка».	1		игровая	человека.	
28	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Круговорот».	1		игровая	Знать правила игры.	
29	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Совместный полет».	1		игровая	Уметь в них играть.	
30	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Ветер».	1		игровая		
31	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Живые комочки».	1		игровая		
32	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Равновесие».	1		игровая		
33	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Доброта».	1		игровая		
34	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Борьба с трудностями»	1		игровая		
35	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Оркестр».	1		игровая		
<b>Прыжки в стране Олимпийщиков -14ч.</b>						
36	Подвижная игра «Бегущие машины»	1		игровая	Развитие интереса к выполнению упражнений с прыжками, культура выполнения прыжков.  Развитие любознательности, наблюдательности, фантазии, потребности в выполнении упражнений, культура общения учащихся.  Знать правила игры.	<p><b>Личностные:</b> формирование индивидуального стиля техники выполнения прыжка.</p> <p><b>Регулятивные:</b> освоение техники выполнения прыжка.</p> <p><b>Познавательные:</b> осознание алгоритма действия при освоении прыжка.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр.</p>
37	Подвижная игра « Кто дальше».	1		игровая		
38	Подвижная игра «Охотники».	1		игровая		
39	Подвижная игра «С кочки на кочку».	1		игровая		
40	Подвижная игра «Заводной зайчишка».	1		игровая		
41	Подвижная игра «Акробаты».	1		игровая		
42	Подвижные игры «Живой мешок», «С кочки на кочку».	1		игровая		
43	Подвижная игра «Кенгуру».	1		игровая		
44	Подвижная игра «Яблоки».	1		игровая		
45	Подвижная игра «К бабушке».	1		игровая		
46	Подвижные игры «Мяу-Гав»	1		игровая		
47	Подвижные игры на воздухе «Светофор».	1		игровая		
48	Подвижная игра «Воробей».	1		игровая		



49	Подвижная игра «Бег по кочкам».	1		игровая	Уметь в них играть.	
<b>Эстафеты -5ч.</b>						
50	Эстафета: с обручами.	1		игровая	Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность. Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности. Знать правила игры. Уметь в них играть.	<b>Личностные:</b> осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с большими мячами в парах и индивидуально. <b>Регулятивные:</b> формирование умения взаимодействовать в команде для достижения высокого результата. <b>Познавательные:</b> освоение способов взаимодействия с партнером, алгоритма выполнения двигательного действия. <b>Коммуникативные:</b> построение продуктивного взаимодействия в команде.
51	Эстафета: с гимнастическими палками.	1		игровая		
52	Прыжковая эстафета.	1		игровая		
53	Эстафеты: мячом; круговые эстафеты с мячом.	1		игровая		
54	Эстафеты: с газетой, бег с препятствиями.	1		игровая		

**Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами (с мячами) -7ч.**

55	Игровое двигательное упражнение «Воздушный змей».	1		игровая	Стимулирование детской двигательной активности, желание учащихся участвовать в упражнениях подобного типа, преодоление внутренней неловкости и тревожности за свои движения. Знать правила игры. Уметь в них играть.	<b>Личностные:</b> осознание необходимости умения выполнять упражнения с шарами (мячами). <b>Регулятивные:</b> формирование правильной техники метания мяча с места. <b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. <b>Коммуникативные:</b> формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.
56	Игровое двигательное упражнение «Любопытство».	1		игровая		
57	Игровое двигательное упражнение «Необычное выступление».	1		игровая		
58	Игровое двигательное упражнение «Круговерть».	1		игровая		
59	Игровое двигательное упражнение «Кругосветное путешествие».	1		игровая		
60	Игровое двигательное упражнение «Лабиринт».	1		игровая		
61	Игровое двигательное упражнение «Проверка ловкости».	1		игровая		

**Соревнования, состязания -5ч.**

62.	Весёлые старты.	1		игровая	Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.  Знать правила игры.  Уметь в них играть.	<b>Личностные:</b> осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата. <b>Регулятивные:</b> формирование умения соревноваться в группах. <b>Познавательные:</b> установление соответствия между индивидуальными действиями и конечным результатом всей команды (в соревнованиях). <b>Коммуникативные:</b> формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами
63.	Чемпионы малого мяча.	1	игровая			
64.	Соревнование длинных и коротких прыжков.	1	игровая			
65.	Соревнования в беге.	1	игровая			
66.	Чемпионы большого мяча.	1	игровая			

### Литература

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М. «ВАКО» 2007 г. – 150с.

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

Миронова Р.М. « Игра в развитии активности детей » Минск : Народная совета, 1989 г.

Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Грозно 1992 г.

Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин [и др.]. –М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

Базарный, В.Ф. Нервно –психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995.

Сабодах, Р.В. Проблема адаптации детей к обучению в школе / Р.В. Сабодах // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 2.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование спортивного инвентаря
1.	Скамейки
2.	Обручи
3.	Палки гимнастические
4.	Скакалки
5.	Мячи малые сшивные
6.	Мячи большие (баскетбольные)
7.	Мячи волейбольные
8.	Мячи футбольные
9.	Шары
10.	Кегли