**Программа Динамическая пауза»**

**1 класс**

**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.

Д**инамические 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 межу 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 Олимпиоников - 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 правилам 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.

1. **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.
2. **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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теоретические** | **Практические** | **Всего** |
| 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 |
| **Всего** | **14** | **52** | **66** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Кол-во ч.** |  | **Вид деятельности** | | | | | | | | **Планируемые результаты** | | **УУД** | |
|  | **Двигательные упражнения без предметов 8 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **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 | | | | | **Личностные:** осознание значимости безопасного поведения  **Регулятивные:** освоение способов ориентирования в пространстве при различных передвижениях.  **Познавательные**  Планировать свою работу.  **Коммуникативные:** формирование умений слышать и слушать учителя |
|  | Двигательные упражнения без предметов: « Японская школа», «Клоуны». | | 1 |  | игровая | | | | | |
| 1. **3** | Двигательные упражнения без предметов: «Десантники», «Цирковая школа». | | 1 |  | игровая | | | | | |
|  | Двигательные упражнения без предметов: « Балетная школа», «Зеркало». | | 1 |  | игровая | | | | | |
| 1. **4** | Двигательные упражнения без предметов: «Шумовой эффект», «Канатоходцы». | | 1 |  | игровая | | | | | |
|  | Двигательные упражнения без предметов: «Японская школа», «Цирковая школа». | | 1 |  | игровая | | | | | |
|  | Двигательные упражнения без предметов: «Клоуны», «Балетная школа». | | 1 |  | игровая | | | | | |
|  | Двигательные упражнения без предметов: «Десантники», «Канатоходцы». | | 1 |  | игровая | | | | | |  | | | | |
| **Совместные двигательные упражнения -10 ч.** | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения:«Близнецы», «Прятки». | | 1 |  | игровая | | | | | | | Развитие интереса учащихся к совместным двигательным упражнениям. Формирование культуры совместных действий.  Знать правила игры.  Уметь в них играть. | | **Личностные**  Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».  **Регулятивные** Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.  **Познавательные**  Планировать свою работу.  Коммуникативные Участвовать в паре. | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Учимся быть рядом», «Цапля». | | 1 |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Прятки», «Путаница». | | 1 |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения:  «Театр пантомимы», «Гири». | | 1 |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Учимся быть рядом», «Пробуждение». | | 1 |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Кролики», «Цапля». | 1 | |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Лодочка», «Гири». | 1 | |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Близнецы», «Путаница». | 1 | |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Лодочка», «Театр пантомимы». | 1 | |  | игровая | | | | | | |
|  | Совместные двигательные упражнения: «Кролики», «Пробуждение». | 1 | |  | игровая | | | | | | |
| **Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 человека.  Знать правила игры.  Уметь в них играть. | | **Личностные:** формирование смелости, находчивости, решительности, настойчивости при прохождении полосы препятствий.  **Регулятивные:** освоение наиболее рациональных способов движений для достижения высоких результатов.  **Познавательные:** осмысление необходимости выполнять естественные виды движений человека | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Трон». | 1 | |  | | игровая | | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Сон». | 1 | |  | | игровая | | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Снежная баба». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Грезы». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Жонглеры и эквилибристы». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Балансировка». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Цирк». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Волшебная палочка». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Круговорот». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Совместный полет». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Ветер». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Живые комочки». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Равновесие». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Доброта». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Борьба с трудностями» | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Игровое двигательное упражнение с предметами: «Оркестр». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
| **Прыжки в стране Олимпиоников -14ч.** | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | 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. Уметь в них играть. | | **Личностные:** формирование индивидуального стиля техники выполнения прыжка.  **Регулятивные:** освоение техники выполнения прыжка.  **Познавательные:** осознание алгоритма действия при освоении прыжка.  **Коммуникативные:** построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр. | | |
|  | Подвижная игра « Кто дальше». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Охотники». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «С кочки на кочку». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Заводной зайчишка». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Акробаты». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижные игры «Живой мешок», «С кочки на кочку». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Кенгуру». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Яблоки». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «К бабушке». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижные игры «Мяу-Гав» | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижные игры на воздухе «Светофор». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Воробей». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
|  | Подвижная игра «Бег по кочкам». | 1 | |  | | | игровая | | | | |
| **Эстафеты -5ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | **Личностные:** осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с большими мячами в парах и индивидуально.  **Регулятивные:** формирование умения взаимодействовать в команде для достижения высокого результата.  **Познавательные:** освоение способов взаимодействия с партнером, алгоритма выполнения двигательного действия.  **Коммуникативные:**  построение продуктивного взаимодействия в команде. | | |
|  | Эстафета: с гимнастическими палками. | 1 | |  | | | | игровая | | | |
|  | Прыжковая эстафета. | 1 | |  | | | | игровая | | | |
|  | Эстафеты: мячом; круговые эстафеты с мячом. | 1 | |  | | | | игровая | | | |
|  | Эстафеты: с газетой, бег с препятствиями. | 1 | |  | | | | игровая | | | |
| **Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами (с мячами) -7ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | **Личностные:** осознание необходимости умения выполнять упражнения с шарами (мячами). **Регулятивные:** формирование правильной техники метания мяча с места.  **Познавательные:** самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий.  **Коммуникативные:** формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Любопытство». | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Необычное выступление». | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Круговерть». | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Кругосветное путешествие». | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Лабиринт». | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | Игровое двигательное упражнение «Проверка ловкости». | 1 | |  | | | | | игровая | | |
| **Соревнования, состязания -5ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | **Личностные:** осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата.  **Регулятивные:** формирование умения соревноваться в группах.  **Познавательные:** установление соответствия между индивидуальными действиями и конечным результатом всей команды (в соревнованиях).  **Коммуникативные:** формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами | | |
|  | Чемпионы малого мяча. | 1 | |  | | | | | | игровая | |
|  | Соревнование длинных и коротких прыжков. | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | Соревнования в беге. | 1 | |  | | | | | игровая | | |
|  | 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 |
|  | Скамейки |
|  | Обручи |
|  | Палки гимнастические |
|  | Скакалки |
|  | Мячи малые сшивные |
|  | Мячи большие (баскетбольные) |
|  | Мячи волейбольные |
|  | Мячи футбольные |
|  | Шары |
|  | Кегли |