

## **Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий для адаптации первоклассников**

Психологи считают, что период адаптации школьников продолжается в течении 7-8 недель, то есть вся 1 четверть. Поэтому мы разработали 8 комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые менялись каждую неделю. Комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий включали: гимнастику до занятий, физкультминутки, подвижные перемены.

Основой для составления комплексов служило расписание и тематика уроков по учебной программе экспериментального класса, например, на 1 недели по предмету «Обучение грамоте» на темы: «Животные и растения вокруг нас», «Природа вокруг нас» был составлен комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий соответствующий этим темам: физкультминутки – «Листочки», «Лошадка»; подвижные перемены – «Белые медведи», «Совушка», «Заяц без домика», где дети продолжали расширять знания.

### *Недельный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий.*

#### ПОНЕДЕЛЬНИК.

**7.55 – 8.00** Гимнастика до занятий.

Здравствуй школа, мы проснулись, и друг другу улыбнулись.

Вместе: «Здравствуйте!» – сказали, на зарядку побежали.

Раз, два, выше ногу, три, четыре тверже шаг.

Дружно в ногу понемногу отпечатываем шаг.

Головою покружите. Да на солнце посмотрите.

А теперь рывки руками выполняйте вместе с нами.

Раз, два, три, четыре, не спешите руки шире.

Словно полем огород. Наклоняемся вперед,

И как радуга прогнулись, влево, вправо повернулись.

Как зеленые ростки потянулись к солнцу дружно.

Наклонились все к воде, что еще для роста нужно.

Набухают быстро почки, вверх растут мои листочки.

Мах ногой вверх – хлопок, и еще один разок,

Повторяйте-ка со мной дружно все другой ногой.

Будто праздничный салют молодые силы бьют,

Мы проснулись, все в порядке.

Вот что делает зарядка!

**8.30 – 9.05** 1 урок.

**8.40 – 8.42** физкультминутка для снятия общего утомления.

#### Мы.

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы кружимся потом.

Мы топаем ногами: топ, топ, топ.

Мы хлопаем руками: хлоп, хлоп, хлоп.

Мы руки разведем и побежим кругом.

**8.50 – 8.52** гимнастика для глаз на офтальмотренажере.

Упражнение для кистей рук.

#### Лошадка.

Вот помощники мои, их как хочешь поверни.

По дороге белой гладкой скачут пальцы, как лошадки.

Чок, чок, чок, чок, чок, чок скачет резвый табунок.

(дети сидят за партой, руки на парте ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед то правой, то левой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев).

**9.00 – 9.02** дыхательная гимнастика.

Ладошки.

И.п. стоя, руки согнуты в локтях, показать ладони.

Выполнение шумных, коротких, ритмичных вдохов носом и одновременное сжимание ладоней в кулаки.

Подряд 4 резких ритмичных вдоха носом, затем руки опустить, пауза 3-4 секунды.

Выполнять 24 раза по 4 вдоха.

**8.50 – 9.30** 2 урок.

**9.00 – 9.02** физкультминутка для снятия общего утомления.

Листочки.

Мы листочки осенние, на ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели, мы летели, мы летели,

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Закружились, полетели и на землю снова сели.

**9.10 – 9.12** упражнения для кистей рук.

Пальчики.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни,

Хочешь эдак, хочешь так –

Не обидеться никак.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Поочередное поднимание носков и пяток.

**9.20 – 9.22** дыхательная гимнастика.

Погончики.

И.п. стоя, кисти в кулак, прижать к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены). Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выполнять 12 раз по 8 вдохов, пауза 5-10 секунд.

**9.30 – 9.45** подвижная переменка.

Белые медведи.

С помощью считалки выбирается водящий. Перед игрой он встает за пределы площадки. По сигналу ведущего водящий вбегает внутрь площадки и преследует одного из участников, делая пойманного своим помощником. Взавшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков настигнет еще одного убегающего. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных участников. Каждый раз из 2 пойманных составляется новая пара. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется только один не пойманный игрок.

Совушка.

Выбирается водящий – совушка. По команде «день наступает, все оживает», совушка сидит в домике, а участники игры изображают разных животных. По команде «ночь наступает, все засыпает», дети замирают, а сова выходит из домика и ищет, кто шевелится. Если увидела – отводит этого игрока к себе в домик. После того, как совушка поймала 5-6 участников, ее меняют.

**9.45 – 10.25** 3 урок.

**9.55 – 9.57** упражнение для снятия общего утомления.

Буратино.

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, три нагнулся.

Руки в стороны развел, ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, на носочки надо встать.

**10.05 – 10.07** гимнастика для глаз на офтальмотренажере.

Упражнение для кистей рук.

Кулачки.

Руки на коленях

Кулаки сжаты

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты.

Кулачки упали,

Пальчики разжали.

**10.15 - 10.17** дыхательная гимнастика.

Насос.

И.п. о.с.

Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаясь его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова наклон и короткий, шумный вдох.

Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Пауза 5-10 секунд.

ВТОРНИК

**7.55 – 8.00** гимнастика до занятий под музыкальное сопровождение.

1. И.п. о.с.

1 – наклон головы вперед

2 – назад

3 – вправо

4 – влево.

2. И.п. руки к плечам

1-4 – 4 круговых движения руками вперед

1-4 – назад.

3. И.п. руки на пояс

1 – поворот туловища вправо

2 – и.п.

3 – влево

4 – и.п.

4.И.п. руки на пояс

1 – наклон туловища вправо

2 – и.п.

3 – влево

4 – и.п.

5. И.п. о.с.

1 – руки вверх

2 – наклон

3 – присед

4 – и.п.

6. Прыжки

1 – 4 – на правой ноге

4 – на левой

4 – на двух.

**8.00 – 8.40** 1 урок

**8.10 – 8.12** упражнение для снятия общего утомления.

Будильник.

Мой будильник по утрам сам гуляет по двору.

А когда вставать мне нужно,

В 1 класс идти пора

Мой будильник не послушный убегает со двора.

**8.20 – 8.22** упражнение для кистей рук.

Улыбка.

Ваши пальцы все проснутся,

Ваши губы улыбнутся.

Даже ваши пальцы в танце

И чего же тут скрывать.

Каждый пальцем, каждый пальцем

Может танец танцевать.

**8.30 – 8.32** дыхательная гимнастика.

Повороты головы.

И.п. ноги на ширине плеч.

Повернуть голову вправо – сделать шумный, короткий вдох носом.

Повернуть голову влево – сделать шумный, короткий вдох носом.

Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Пауза 5-10 секунд.

**8.50 – 9.30** урок физкультуры.

**9.30 – 9.45** подвижная переменка.

Заяц без домика.

Дети, за исключением 2 водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-3 м один от другого. Кружок-домик. В каждом домике один из ребят становится в середину и изображает зайца. Первый водящий-охотник, второй заяц, не имеющий домика. По команде ведущего охотник начинает ловить зайца. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой домик. Тогда заяц, находящийся там, выбегает, а охотник начинает его преследовать. Если охотник поймал зайца, то они меняются ролями.

**9.45 – 10.25** 3 урок.

**9.55 – 9.57** упражнение для снятия общего утомления.

Раз, два встали, руки вверх подняли.

Похлопали в ладошки, побежали ножки.

Встали на носочки, присели как грибочки.

Встали как дубочки, сели, встали и за парту тихо сели.

**10.05 – 10.07** упражнение для профилактики плоскостопия.

Поочередное сведение, разведение носков и пяток.

Упражнение для кистей рук.

Домик.

1, 2, 3, 4, 5

вышли пальчики гулять.

1, 2, 3, 4, 5

в домик спрятались опять.

**10.15 – 10.17** дыхательная гимнастика.

Ушки.

И.п. о.с.

Слегка наклонить голову вправо – шумный, короткий вдох носом. Затем влево. Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Пауза 5-10 секунд.

СРЕДА

**7.55 – 8.00** гимнастика до занятий.

«Здравствуй школа»

**8.00 – 8.40** 1 урок.

**8.10 – 8.12** упражнение для снятия общего утомления.

«Мы»

**8.20 – 8.22** гимнастика для глаз на офтальмотренажере.

Упражнение для кистей рук.

«Лошадка».

**8.30 – 8.32** дыхательная гимнастика.

«Ладошки».

**8.50 – 9.30** 2 урок.

**9.00 – 9.02** упражнение для снятия общего утомления.

«Листочки».

**9.10 – 9.12** упражнение для кистей рук.

«Пальчики».

Упражнение для профилактики плоскостопия.

Поочередное поднятие, опускание носков и пяток.

**9.20 – 9.22** дыхательная гимнастика.

«Погончики».

**9.30 – 9.45** подвижная переменка.

«Белые медведи»

«Совушка»

**9.45 – 10.25** 3 урок.

**9.55 – 9.57** упражнение для снятия общего утомления.

«Буратино».

**10.05 – 10.07** гимнастика для глаз на офтальмотренажере.

Упражнение для кистей рук.

«Кулачки».

**10.15 - 10.17** дыхательная гимнастика.

«Насос».

#### ЧЕТВЕРГ

**7.55 – 8.00** гимнастика до занятий под музыкальное сопровождение.

**8.00 – 8.40** 1 урок

**8.10 – 8.12** упражнение для снятия общего утомления.

«Будильник».

**8.20 – 8.22** упражнение для кистей рук.

«Улыбка».

**8.30 – 8.32** дыхательная гимнастика.

«Повороты головы».

**8.50 – 9.30** урок физкультуры.

**9.30 – 9.45** подвижная переменка.

«Заяц без домика».

**9.45 – 10.25** 3 урок.

**9.55 – 9.57** упражнение для снятия общего утомления.

Раз, два встали, руки вверх подняли.

Похлопали в ладошки, побежали ножки.

Встали на носочки, присели как грибочки.

Встали как дубочки, сели, встали и за парту снова сели.

**10.05 – 10.07** упражнение для профилактики плоскостопия.

Поочередное сведение, разведение носков и пяток.

Упражнение для кистей рук.

«Домик».

**10.15 – 10.17** дыхательная гимнастика.

«Ушки».

#### ПЯТНИЦА

**7.55 – 8.00** гимнастика до занятий.

«Здравствуй школа»  
**8.00 – 8.40** 1 урок.  
**8.10 – 8.12** упражнение для снятия общего утомления.  
«Мы».  
**8.20 – 8.22** гимнастика для глаз на офтальмотренажере.  
Упражнение для кистей рук.  
«Лошадка».  
**8.30 – 8.32** дыхательная гимнастика.  
«Ладочки».  
**8.50 – 9.30** 2 урок.  
**9.00 – 9.02** упражнение для снятия общего утомления.  
«Листочки».  
**9.10 – 9.12** упражнение для кистей рук.  
«Пальчики».  
Упражнение для профилактики плоскостопия.  
Поочередное поднятие, опускание носков и пяток.  
**9.20 – 9.22** дыхательная гимнастика.  
«Погончики».  
**9.30 – 9.45** подвижная перемена.  
«Белые медведи»  
«Совушка»  
**9.45 – 10.25** 3 урок.  
**9.55 – 9.57** упражнение для снятия общего утомления.  
«Буратино».  
**10.05 – 10.07** гимнастика для глаз на офтальмотренажере.  
Упражнение для кистей рук.  
«Кулачки».  
**10.15 - 10.17** дыхательная гимнастика.  
«Насос».

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Процесс адаптации проходит в течение 7-8 недель, поэтому комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий рекомендуем применять в течение 1 четверти.

Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий рекомендуем менять каждую неделю.

Игры и упражнения, входящие в комплекс необходимо подбирать с учетом тематики уроков.

В комплексе рекомендуем применять различные виды физкультминуток.

Так как разработанные нами комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий благотворно влияют на физическое здоровье детей, мы рекомендуем применять их не только в период адаптации, т.е. 7-8 недель, но и в течение года.