**МКОУ «Коченёвская СОШ №2»**

****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Однако с началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза. Большую часть дневного времени обучающиеся находятся в статическом положении. Одной из важнейших задач совершенствования учебно -воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные перегрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, видеофильмами – главные причины малоподвижного (а значит, нездорового) образа жизни, распространения гиподинамии.

В результате недостаточной двигательной активности в организме школьника нарушаются нервно - рефлекторные связи, заложенные природой, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ, к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

Данное пособие имеет своей целью помочь учителям физической культуры начальных классов, инструкторам физической культуры, заместителям директора по учебно -воспитательной работе, учителям начальных классов; активизировать двигательную активность не только обучающихся, но и их родителей; решить актуальнейшую задачу образования и воспитания – формирование здорового образа жизни.

Актуальностью методического пособия являются игровые методики и технологии, обеспечивающие расширение позитивного социокультурного опыта школьников.

В пособие вошли сценарии праздников, конкурсов, соревнований, игр. Предлагаемый материал не только поможет учителю в работе, но и сэкономит массу времени и сил.

Приводимые конкурсы, праздники, соревнования, игры, разработаны для обучающихся младшего возраста. Не обязательно строго их придерживаться. Материал может применяться исходя из собственных возможностей, степени подготовленности детей, технической оснащённости и т.п.

Предлагаемые мероприятия повысят заинтересованность обучающихся, родителей, могут служить дополнительным стимулом в овладении навыками заботы о здоровье.

Ценность всех мероприятий заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года и участвовать в них могут дети разного возраста. В зависимости от цели и задач спортивно -оздоровительные мероприятия могут способствовать развитию двигательных качеств, формировать такие положительные черты характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивную злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

**Весёлые старты « В гостях у сказки»**

**Цель мероприятия:** использование упражнений сказочного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

**Ход мероприятия**

**1.Сказочные загадки.**

- Уплетая калачи, ехал парень на печи. Прокатился по деревне и женился на царевне (Емеля)

- У Аленушки - сестрицы унесли братишку птицы. Высоко они летят, далеко они глядят (гуси-лебеди)

- Был друг у Ивана немного горбатым, но сделал счастливым его и богатым (конек-горбунок)

- Эта скатерть знаменита тем, что кормит всех досыта. Что сама собой она вкусных кушаний полна (скатерть самобранка)

- Убежали от грязнули чашки, ложки и кастрюли. Ищет их она, зовет и в дороге слезы льет (бабушка Федора)

- Сладких ягод аромат заманил ту птицу в сад. Перья светятся огнем, и светло в ночи, как днем (жар-птица)

**2. «Цветочная поляна»**

На полу цветы из бумаги. Ребёнок бежит с корзинкой и срывает 1 цветок, кладёт в корзинку и бежит назад к команде и передаёт корзинку другому и т.д.

**3. «Бабаёшкина метла»**

Участник команды садится на метлу и бежит до стула оббегает его и бежит назад к команде.

**4. «Яблочко»**

Перенести в ложке яблоко из одной корзинки в другую.

**5. «Канатоходцы»**

Пройти по скакалке, лежащей на полу.

**6. «Золушка»**

Натянута верёвка рядом таз с вещами и прищепками. Надо повесить бельё.

**7. Конкурс капитанов**

Кто дольше прокрутит обруч.

**8.Сказочные вопросы**

1.Назовите имя первой женщины -лётчика? (Баба Яга)  
2.Как называется аппарат Бабы Яги? (Ступа)  
3.Назовите лучшего друга Бабы Яги. (Кощей Бессмертный)  
4.Как зовут мужчину, который очень любит зиму? (Дед Мороз)

5.Что произойдёт с вороной, когда ей исполнится 7 лет? (Пойдёт 8-й).

6. По чему деревенские ребята ходят босиком? (По земле).

7. Шли два человека и разговаривали. «Она белая», — говорит один. «Нет черная», — говорит другой. «У меня есть еще и красная», — говорит первый. О чем идет разговор?(О смородине).

**9. «Каракатица»**

Передвижение на руках и ногах вперёд ногами.

**10. «Сиамские близнецы»**

**11. «Сороконожки»**

**12. «Репка»**

На стуле сидит репка. Дед бежит до репки оббегает её и бежит за бабкой. Бегут вдвоём и т.д.