

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара**

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол №1
от «27»августа 2025г.
Председатель МО
Ю.А. Можнова

Проверено
«28» августа 2025г.
Зам.директора по УВР
И.В.Стрелкова

Утверждаю
Директор школы
_____/Н.П.Самаркина/
Приказ № 308
от «29 »августа 2025г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 1 классов
«Динамическая пауза»

Форма организации: игры

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Назаровой Е.В., Беяниной В.В., учителями
начальных классов

МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу «Динамическая пауза» для обучающихся первых классов начальной школы МБОУ школа № 178 разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Курс «Динамическая пауза» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

Целью курса «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета, в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;

- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Целевая аудитория: 1 класс.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Объём: 66 часов

Личностные, метапредметные и предметные результаты

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Первый уровень результатов

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результатов

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще

Третий уровень результатов

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы организации деятельности: урок – соревнование, урок - игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	0,5	0,5
2	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»	1		1
3	Игры с бегом: «Гуси-лебеди»	1		1
4	Игры с прыжками: «Попрыгунчики – Воробушки».	1		1
5	Игра с бегом: «Дети и медведи»	1		1
6	Игра с мячом: «Поймай мяч».	1		1
7	Повторение изученных игр	1		1
8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест!»	1		1
9	Игры с элементами ОРУ: «День-ночь».	1		1
10	Повторение изученных игр.	1		1
11	Подвижные игры по выбору детей	1		1
12	Игры с веревкой: «Карусель»	1		1
13	Игры с бегом: «Пустое место»	1		1
14	Игры с бегом: «Ловишки»	1		1
15	Подвижная игра «Бег по кочкам».	1		1
16	Игры с мячом: «Пятнашки мячом»	1		1
17	Закрепление правил выученных игр.	1		1
18	Подвижные игры по выбору детей	1		1
19	Игры со скакалками: «Алфавит»	1		1
20	Эстафета с обручем	1		1
21	Общеразвивающая игра «Колпачок».	1		1

22	Игры для подготовки к строю: «У ребят порядок строгий»	1		1
23	Игры на развитие внимания: «Правильно – неправильно»	1		1
24	Закрепление правил выученных игр	1		1
25	Веселые старты	1		1
26	Игры на развитие внимания: «Угадай, чей голосок»	1		1
27	Подвижная игра «Кошки-мышки»	1		1
28	Подвижная игра «Краски»	1		1
29	Игра на внимание: « Земля, вода, воздух, ветер»	1		1
30	Закрепление правил выученных игр	1		1
31	Подвижные игры по выбору детей	1		1
32	Подвижные игры по выбору детей	1		1
33	Подвижные игры по выбору детей	1		1
34	Игра на меткость: «Залп по мишени»	1		1
35	Подвижная игра « У медведя во бору»	1		1
36	Игры в снежки: « Защитники крепости»	1		1
37	Игра-эстафета « Быстрые упряжки»	1		1
38	Закрепление правил выученных игр	1		1
39	Подвижные игры по выбору детей	1		1
40	Веселые старты	1		1
41	Игры на санках: «Гонки санок»	1		1
42	Игра со снежками: «Осада снежной крепости»	1		1
43	Игра со снежками: Скатывание шаров»	1		1
44	Подвижная игра «Солнце и месяц»	1		1
45	Общеразвивающая игра « На прогулку»	1		1
46	Закрепление правил выученных игр	1		1
47	Подвижные игры по выбору детей	1		1
48	Подвижные игры по выбору детей	1		1
49	Игры с веревкой: «Карусель»	1		1

50	Игры с бегом: «Пустое место»	1		1
51	Подвижная игра «Кошки-мышки»	1		1
52	Подвижная игра « У медведя во бору»	1		1
53	Игры для подготовки к строю: «У ребят порядок строгий»	1		1
54	Закрепление правил выученных игр	1		1
55	Подвижные игры по выбору детей	1		1
56	Подвижные игры по выбору детей	1		1
57	Игра с мячом: «Гонка мячей»	1		1
58	Подвижная игра «Классы»	1		1
59	Игры на развитие внимания: «Угадай, чей голосок»	1		1
60	Игра - эстафета «Бой петухов»	1		1
61	Игры с мячом: «У кого мяч?»	1		1
62	Подвижная игра « Удочка»	1		1
63	Подвижная игра «Кошки-мышки»	1		1
64	Подвижная игра «Краски»	1		1
65	Эстафета «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1		1
66	Подвижные игры по выбору детей	1		1

Приложение

Игра «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек

становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает биту в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала бита кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем бита подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожakov, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не слышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока,

второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади.

Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

Шла, шла тетеря,
Шла, шла рябая,
Шла она лугом,
Вела детей кругом:
Старшего,
Меньшого,
Среднего,
Большого.

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,

- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.

После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу.

Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!

Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!

Игра «Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала. В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равнение в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше. Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливают в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают

снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой".

Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе. На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить . В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.
2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья. Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра "Ручеек".

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение.

Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Игра «Карусель».

Играющие ученики становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки завязаны). Ученики поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели.
А потом кругом-кругом, всё бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде учителя «Поворот» дети быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите.
Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие ученики кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они вновь спешат сесть на карусель, т.е. взяться рукой за верёвку, и игра продолжается. Опоздавший на карусель ученик, в игре не участвует.

Игра «Пустое место».

Все играющие ученики, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих учеников и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь, играющие ученики здороваются, подают друг другу руки, приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Игра « На прогулку».

Играющие ученики встают в очерченные каждым на площадке маленькие кружки за исключением водящего. Водящий подходит к любому игроку и говорит: «На прогулку». Игроки идут вслед за водящим в колонне по одному. Когда все игроки будут вызваны на прогулку, и сойдут со своих мест, учитель произносит: «Дождь идёт!». Все игроки стараются скорее занять кружки-домики. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Запрещается выталкивать игрока из занятого кружка-домика, а также задерживать игроков при поиске пустых кружков-домиков.

Игры со скакалками.

Игра « Алфавит».

Участники игры (2 – 5 человек) прыгают с короткой скакалкой по очереди. При каждом прыжке им следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г и т.д. Способ прыгания выбирается учителем. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение, животное или город на эту букву. Если это удалось,

игрок может начинать прыгать сначала. Если он ошибся, передаёт очередь следующему игроку. Задача каждого участника игры – «пройти» весь алфавит.

Игры для подготовки к строю.

Игра « У ребят порядок строгий».

Все ученики выстраиваются в одну или две колонны и вытягивают руки вперёд, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих детей.

По команде учителя «Убежали!» все разбегаются в разные стороны.

По второй команде «Быстро все по местам!» все ученики должны построиться в исходное положение.

Выбывает из игры тот, кто занял место последним.

Если играют две команды, то выигрывает та команда, которая построилась раньше другой.