**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района**

**Санкт-Петербурга»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник отдела образования  Невского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И. Чалганская/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор СПб ГБУ  «ЦФКСиЗ Невского района»  ­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Д.В. Тучков/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРНЫМ РАЗМИНКАМ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 17 ЛЕТ**

**Авторы пособия:** начальник и специалисты отдела ОПСММ СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района» (Бобровская Юлия Викторовна, Рыбьянова Александра Денисовна, Бобров Виталий Викторович, Тырлова Анастасия Юрьевна)

**Санкт-Петербург**

**2023**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc129255199)

[ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3](#_Toc129255200)

[ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4](#_Toc129255201)

[ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7](#_Toc129255202)

[ВИДЕО ПОСОБИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНИМАЦИОННЫХ РАЗМИНОК 10](#_Toc129255203)

# **ВВЕДЕНИЕ**

В данный сборник включены комплексы физкультурных разминок, с помощью которых повышается внимание, умственная работоспособность учащихся. Физкультурные разминки помогают разработать и подготовить мышцы и суставы. Физкультурные разминки разделены на 3 категории: для начального, среднего и старшего школьных возрастов.

К сборнику прилагается ссылка на видео пособия по проведению физкультурных разминок (<https://vk.com/video/playlist/-84775415_30>). Данный материал может быть полезен как учителям физической культуры, так и вожатым оздоровительных лагерей.

# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Комплекс №1**

Дети, стройтесь по порядку, *(ходьба на месте)*

Левая, правая, бегая, плавая *(бег, имитация движения руками «брасс»).*

Мы растем смелыми, на солнце загорелыми *(руки за голову, прогнуться).*

На носочки поднимайтесь, *(подняться на носках)* руки к солнцу.

Улыбайтесь! *(руки поднять в стороны, вверх).*

Потянулись, наклонились *(руки на поясе, наклон вперед)* и обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно, *(повороты туловища направо)* влево тоже делать нужно *(повороты туловища налево).*

Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова! *(повороты туловища)*

А теперь наклон вперед выполняет весь народ *(наклон вперед, выпрямиться).*

Поднимай колено выше – на прогулку цапля вышла *(поднимание согнутых ног).*

А теперь еще задание – начинаем приседания. Приседать мы не устанем, сядем – встанем, сядем – встанем *(приседания).*

Проведем еще игру – все присядем – скажем «У» *(с приседом).*

Быстро встанем – скажем: «А» *(со вставанием).*

Вот и кончилась игра!

**Комплекс №2**

1. «Журавль на болоте»

Ходим, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях (длительность: 15 – 20 секунд).

1. «Достань пятку»

Стоим прямо, ноги врозь, руки опущены. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же – в другую сторону (повторить 3 – 5 раз).

1. «Бокс»

Стоять прямо, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Поочередно разгибая руки, делать быстрые выпады вперед (длительность: 10 – 15 секунд).

1. «Покатись, как карандаш»

Лежим на спине на полу, над головой в вытянутых руках держим мяч. Перекатываемся на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину. Голова между руками, руки прямые (повторить 2 – 3 раза).

1. «Змейка»

Передвигаться на четвереньках, обходя то справа, то слева поставленные по прямой линии кубики/фишки (длительность 30 – 50 секунд).

1. «Не наступи»

Прыгать вокруг лежащего на полу предмета, не наступая на него, то на одной, то на другой ноге (длительность: 20 – 30 секунд).

1. «Пройди по веревке»

Положите на пол вытянутую веревку. Малыш должен пройти по ней, сохраняя равновесие (повторить 1 – 2 раза).

# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Комплекс №1**

1-е упражнение – «Котята»

Исходное положение (далее – и.п.) – ноги вместе, руки свободно опущены.

1. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести, плечи отвести назад, туловище выпрямить.

2. Расслабив мышцы, перейти в и.п.

2-е упражнение – «Косари»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки как бы держат «косу». Поворачивать туловище, подражая движениям косаря.

3-е упражнение – «Море волнуется»

И.п. – ноги на ширине плеч.

1. Подняться на носки, руки свободно поднять вперед.

2. Встать на пятки, руки опустить и отвести назад.

4-е упражнение – «Петрушка»

И.п. – упор присев.

1. Выпрямиться, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены.

2. Наклониться вперед, коснуться ладонями коленей.

3. Выпрямиться.

4. Вернуться в и.п.

5-е упражнение – «Маятник»

И.п. – руки свободно вверх.

1 – 2. Руки вправо, наклон вправо.

3 – 4. Руки влево, наклон влево.

6-е упражнение – «Конница»

И.п. – руки согнуты в локтях под прямым углом ладонями вниз. Бег на месте с касанием руками коленей.

7-е упражнение

Ходьба на месте.

**Комплекс №2 с обручем**

1. «Через обруч на потолок»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков.

1 - обруч вверх. Посмотреть;

2 - и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Посмотри в обруч»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 - обруч вперед;

2 - наклон вперед;

3 - выпрямиться, обруч вперед;

4 - И.П., сказать «вниз».

Повторить 5 раз.

3. «Не задень обруч»

И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой.

1-2 - наклон вправо;

3-4 - и.п. То же в другую сторону.

Повторить по 4 раза.

4. «Встретились»

И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног.

1-2 - согнуть, поставить ноги в обруч;

3-4 - и.п. Голову и плечи не поднимать.

Повторить 5 раз.

5. «Положи и возьми»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч вверху.

1 - присесть, положить обруч;

2 - выпрямиться;

3 - присесть, взять обруч;

4 - и.п.

Повторить 5 раз.

6.«Шагают и ноги»

И.п.: стоя на четвереньках, руки в обруче, голова прямо.

Приставным шагом двигаться вокруг обруча, перестав­ляя ноги и руки. Из обруча не выходить. Сменить направление.

Повторить 4 раза.

7. «Подпрыгивание»

И.п.: ноги слегка расставить, стоять в обру­че.

Несколько пружинок, 10-12 невысоких подскоков, поворачиваясь вокруг.

Повторить 3-4 раза.

# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗМИНКИ ДЛЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Комплекс №1 со скакалкой**

1 упр.

И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вчетверо внизу.

1 - скакалку вверх, встать на носки;

2 - и.п.

3-4 - то же, что и счёт 1 и 2.

2 упр.

И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вчетверо внизу.

1-3 - рывки руками вверх;

4 - и.п

3 упр.

И.п. — основная стойка.

Прыжки через скакалку на правой ноге, с вращением вперед.

4 упр.

И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой на плечах.

1 - наклон влево;

2 - и.п.

3-4 - то же в другую сторону.

5 упр.

И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вперед.

1 - поворот вправо, скручивая скакалку

2 - и.п.

3-4 - то же в другую сторону.

6 упр.

Прыжки через скакалку на левой ноге, с вращением назад.

7 упр.

Прыжки через скакалку на двух ногах, с вращением вперед.

**Комплекс №2 с гимнастической палкой**

1 упр.

И. П**.**: стойка, ноги вместе, палка внизу.

1-2 - палка вверх, правая назад за носок, потянуться — вдох;

3- 4 - исходное положение — выдох.

2 упр.

И.П.: ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч;

1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх;

3-4 - выкрут рук с палкой назад;

5-6 - выкрут рук с палкой вперед;

7-8 - в И.П.

3 упр.

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу.

1 - наклон   вперед, палку   на   пол;

2 - выпрямиться, руки вверх;

3-4 - то же, взять палку.

4 упр.

И.П.: ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:

1-4 - пружинящие наклоны влево;

5-8 - то же вправо.

5 упр.

И.П.: стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.

1 - выпад левой;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 - то же правой.

6 упр.

И.П.: стойка ноги врозь, палку держим горизонтально правой рукой;

1-2 - мах левой ногой через палку, перехватить палку в левую руку;

3-4 - то же правой.

7 упр.

И.П.: ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:

1-4 - пружинящие повороты налево;

5-8 – то же направо.

8 упр.

И.П.: широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч;

1-8 - пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вперед.

9 упр.

И. П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу;

1-2 - глубокий присед, палка вперед — выдох;

3-4 – вернуться в И.П. — вдох.

10 упр.

И. П.: стойка ноги вместе, руки на пояс, палка на полу справа;

1-4 - прыжки боком через палку.

# **ВИДЕО ПОСОБИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНИМАЦИОННЫХ РАЗМИНОК**

Группа VK Центра спорта Невского района

Ссылка: <https://vk.com/video/playlist/-84775415_30>