

# СЮЖЕТНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*В детских оздоровительных лагерях, на младших отрядах, целесообразно использовать сюжетные зарядки, а также в начальной школе - в вводно-подготовительной части занятия, которые помогут повысить мотивационный уровень детей на занятии физической культурой, сделать урок необычным, интересным и насыщенным в условиях ограниченного пространства. Способ проведения заключается в том, что дети повторяют действия учителя, сопровождаемые красочным, эмоциональным рассказом. Упражнения можно использовать как в движении, так и на месте.*

## **«Охота на медведя»**

1. “Проснулись-потянулись”. Встать на носки, руки вверх;
2. “Взяв ружье, пошли в лес”. Ходьба на месте;
3. “Перешли через реку, оказались в лесу. Смотрим - березка качается”.  
Руки вверх, на носки- наклоны влево- вправо.
4. “Оказалось медведь качает березу, нас увидел-зарычал!”. Дети рычат;
5. “Схватились за ружье- оказалось патроны забыли. Пошли в рукопашную”. Резкие отведения согнутых в локтевых суставах и прижатых к телу рук назад\вперед;
6. “Медведь тоже не стоит на месте!”. Более медленные, с большей амплитудой движения прямых рук из стороны в сторону;
7. “Уворачиваюсь, приседаю, бью!”;
8. “Чувствую, не справляюсь, убегаю!” – бег на месте в ускоренном темпе;
9. “Добежали до реки, плывем!”. Поочередные круговые движения рук;
10. “Бежим по деревне, перепрыгиваем через заборы”;
11. “Дом рядом!”. Ходьба;
12. Восстановление дыхания.

## **«На острове Тумба-Юмба»**

1. “Раннее утро! Проснулись, потянулись”;
2. “Пошли на аэропорт по городу”;
3. “Сели на самолет, летим”. Широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны. Круговые движения рук в локтевых суставах;
4. “Прилетели на остров, пошли гулять в лес. В лесу трава по колено, там змеи! Что делать?! Надо напугать змей, чтобы они уползли!” Шаркают ногами, прыгают, хлопают в ладоши, топают;

5. “Вышли в поле, там лев под деревом отдыхает! А нам надо мимо него пройти!”. Ходьба на носочках, в полном приседе, бег на цыпочках;
6. “Прошли львов, увидели стаю бабочек, ловим”. Выпрыгивание вверх из упора присед с хлопком;
7. “Вдруг пигмеи повыскакивали, к нам бегут! Бежим!!! Лезем на дерево!”. Бег, имитация лазания по дереву;
8. “Кидаем в них кокосы!”. Резкие наклоны вперед/назад ( с воображаемым кокосом в руках);
9. “Кокосы кончились, прыгнули, деремся в рукопашную!”. Уворачиваюсь, приседаю, бью!;
10. “Не справляюсь, убегаю!”;
11. “Добежали до моря, плывем!”.
12. “Бежим по городу!”;
13. “Дом рядом”. Ходьба;
14. Восстановление дыхания.

### **«В лес за дровами»**

1. “Ранее утро! Чистейший воздух!”. Упражнения на дыхание;
2. “Пошли в лес”;
3. “Пришли, рубим дерево”. Замах рук назад - прогнуться в спине, резкий наклон вперед;
4. “Срубили, пилим дрова”. В выпаде вперед, поочередный быстрый перенос ц.т. с сзадистой ноги на передистую. Смена ног;
5. “Напилили, услышали шорох за кустах, пошли посмотреть. Вышли на поляну, там Мишка ягоду собирает! А в другой стороне поляны заяц – попрыгайка скачет! Птички летают!”. Идем, разводим руками кусты. Наклоны через стороны, имитируем сбор ягод. Прыжки на двух, руки согнуты в локтевых суставах, кисти расслаблены. Быстрые \ медленные махи руками;
6. “Идем обратно через кусты”;
7. “Взяли дрова, идем домой”. Тяжелые шаги – охапка дров на плече, раскачиваясь слегка из стороны в сторону;
8. “Забыли топор и пилу в лесу! Побежали за ними”;
9. Ходьба;
10. Восстановление дыхания.

### **«За грибами»**

1. “Взяли ведро, нож, пошли в лес”;
2. “Пришли, собираем грибы”. Наклоны в стороны;
3. “Наткнулись на поляну грибов!”. Ходьба в полном приседе, собираем грибы;
4. “Нашли ягоду! Едим!”. Наклон вперед, махи руками поднося кисть ко рту;
5. “Увидели белку и давай за ней гоняться!”. Бег, прыжки;
6. “Она на дерево, мы за ней! Она прыгнула, мы прыгнули!”.;

7. “Она опять на дерево, мы давай дерево раскачивать!”. Наклоны в стороны, воображая, что обхватываем дерево;
8. “Вдруг волки! Схватили палку отбиваемся!”. Имитируем удары палкой, уворачиваемся, наклоняемся, приседаем, отпрыгиваем;
9. “Не справляемся! Бежим!”;
10. “Убежали”. Ходьба;
11. Восстановление дыхания.

### **«Воруем морковку у деда!»**

1. “Чтобы дед нас не поймал, нужно размяться”. 4 – 5 упражнений на мышцы шеи, верхнего плечевого пояса, ног, наклоны;
2. “Подбираемся к огороду деда. Тихо!”. На “цыпочках”, в полном приседе;
3. “Надо посмотреть в огороде ли дед”. Выпрыгивание вверх из приседа;
4. “Деда в огороде нет, можно лезть за морковкой!”. Быстрые мелкие шаги – разбег, прыжок через “забор”, присед - затаились;
5. “Выдергиваем морковку из грядки, передвигаясь на корточках. Развернулись ( поворот на 360°), складываем выдернутую морковку в мешок”;
6. “Наверно деда вообще дома нет - встали, встряхнули ноги, пошли”;
7. “Выходит дед с ружьем и собакой!!!”. Бег, наклоны, прыжки – уворачиваемся от пуль;
8. “Спустил собаку!!!”. Бег, прыжки вверх, прогнуться в спине – имитация уворачивания от укусов собаки;
9. “Развернулись, бьем собаку мешком!”. Имитация;
10. “Бросили мешок, удираем!”;
11. “Пока собака поняла, что мешок – это не воры, мы уже были далеко!”. Ходьба;
12. Восстановление дыхания.