**Методические материалы Методические рекомендации к занятиям на воздухе**

* 1. Все занятия носят коллективный характер.
  2. Занятия решают не только оздоровительные задачи, но и определенный круг воспитательных задач.
  3. Каждое занятие требует активного участия всех без исключения воспитанников, а для этого надо определить для каждого его роль.
  4. Замысел занятия доводится до всех учеников. Он должен быть понятен

всем.

* 1. На протяжении дня ни одно занятие в избранном виде деятельности не

должно повторяться. Разнообразие и новизна должны быть присущи всем занятиям.

* 1. При выборе двигательного содержания занятий нужно учитывать физические данные детей.
  2. Необходимо максимально насыщать посильной деятельностью проводимые занятия. Экономно и с пользой расходовать время, отводимое на них.
  3. Воспитателю нельзя терять управления занятием, нужно видеть и улавливать изменения в поведении и настроениях детей.
  4. При проведении занятий нужно поощрять инициативу и активность школьников.
  5. C окончанием занятия подвести его итоги.

*Беседы по ПДД*

***Цель***: профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.

## Краткое описание, методические рекомендации по использованию:

Беседы по безопасности проводятся перед уходом детей из школы. Обсуждать один вопрос, обязательно напоминая детям о необходимости соблюдения Правил дорожного движения, о дисциплине и осторожности. Вопросы можно разнообразить, приводить факты конкретных дорожно-транспортных происшествий с участием детей.

**Игра: «Это я, это я, это все мои друзья».**

* Кто из вас идёт вперёд только там, где переход?
* Кто летит вперёд так скоро, что не видит светофора?
* Кто из вас, идя домой, держит путь по мостовой?
* Знает кто, что красный свет, это значит –хода нет?
* Кто из вас готов идти, как зелёный свет зажгли?

**Игра «Верно – неверно»**

* Ходить разрешается по проезжей части.
* Переходить улицу надо по пешеходному переходу.
* Переходить улицу можно только на жёлтый цвет светофора.
* Можно кататься там, где ездят автомобили.
* Садиться в автомобиль и выходить из него нужно со стороны тротуара.

**Анализ ситуации: какие правила дорожного движения нарушены? (по картинкам)**

**Переход улицы в дождливый день.**

Сегодня на улице дождь. Дорога скользкая. Стёкла автомобилей покрываются водой. Видимость ухудшается. В таких условиях водителю трудно ехать.

Расстояние, нужное для остановки автомобиля, на мокрой дороге увеличивается. Поэтому, возвращаясь из школы, не перебегайте улицу. Посмотрите внимательно вокруг себя, пропустите приближающийся транспорт и, только убедившись в полной безопасности, начинайте переход.

Запомните: даже самый опытный водитель не сможет мгновенно остановить автомобиль.

**Переход улицы в туман.**

Сегодня на улице туман. Видимость очень плохая. Поэтому прежде чем перейти дорогу, убедитесь, что по ней не едет автомобиль. А если рядом окажется малыш, возьмите его за руку и переведите через дорогу. В туман надо быть особенно осторожным.

**Переход улицы в морозную погоду.**

Сегодня на улице холодно. Стёкла автомобилей покрываются изморозью. и водителю очень трудно наблюдать за дорогой. Переход улицы перед близко идущим транспортом всегда очень опасен, а сейчас тем более. И чтобы не случилось беды - не торопитесь, подождите пока пройдёт весь транспорт. Только после этого можно переходить улицу. Не забудьте, что движение пешехода может быть затруднено из- за гололёда на проезжей части.

**Переход улицы в гололёд.**

Дорога покрылась ледяной коркой, стала скользкой. В этих условиях появляться перед близко идущим транспортом очень опасно: на скользкой дороге остановить машину трудно. Поэтому по пути домой будьте особенно осторожны. Не спешите, так как можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами.

**Переход улицы весной.**

Нельзя забывать, что в весенние дни движение на улицах становится интенсивнее: выезжают и те водители, которые зимой обычно не ездят. Это владельцы индивидуальных транспортных средств. мотоциклов, скутеров. Кроме того, в сухую солнечную погоду водители ведут свой транспорт быстрее обычного. Поэтому, прежде чем перейти дорогу, внимательно посмотрите по сторонам и если

увидите приближающийся транспорт, пропустите его. На велосипеде катайтесь только во дворах и на специальных площадках.

**Почему надо переходить дорогу по пешеходным переходам? (**Водитель знает, что в этих местах разрешается движение пешеходов, он снижает скорость, более внимателен. Пешеход, который переходит дорогу не там, где положено, сам может пострадать и мешает движению транспорта)

**Почему нельзя переходить дорогу на красный или желтый сигнал светофора? (**Когда для пешеходов включен красный, для водителей горит зеленый. Видя зеленый сигнал, водитель едет быстро, не ожидая появления пешеходов)

**Почему опасно перебегать дорогу? (**Когда человек бежит, ему трудно наблюдать, видеть проезжую часть, приближающуюся машину)

**Чем опасен выход на дорогу из-за стоящего автомобиля? (**Когда машина стоит, она закрывает обзор дороги, пешеход не может увидеть другую машину, которая едет позади стоящей. Надо помнить: если машина стоит, за ней может быть скрыта опасность)

**Почему нельзя ходить по проезжей части? (**Даже по краю проезжей части дороги ходить опасно, может задеть машина. Ходить надо только по тротуару)

**Почему пешеходный переход без светофора опаснее, чем переход со светофором?** (Переход без светофора опаснее, потому что надо уметь определить, далеко ли машина, быстро она едет или медленно. При этом из-за медленно идущей машины, может выехать встречная?)

**Чем опасен переход, когда одна машина обгоняет другую? (**В тот момент, когда одна машина обгоняет другую, скорость обгоняющей машины намного больше. Пешеход может не заметить обгоняющую машину. Водитель обгоняющей машины тоже может не заметить пешехода)

**Сколько метров машина будет ехать при торможении, если водитель захочет остановиться? (**В зависимости от скорости может двигаться 36-46 метров. В гололед намного больше. Кроме того, пока водитель нажмет на тормоза, машина проедет несколько метров без торможения)

**Почему опасно играть рядом с дорогой? (**Во время игры можно забыть об опасности, выбежать на дорогу и попасть под колеса автомобиля)

**О чем надо помнить человеку, выходящему из автобуса? (**О том, что стоящий автобус, мешает заметить приближающийся транспорт. Надо подождать, пока автобус отъедет от остановки)

**Как надо шагать с тротуара на проезжую часть дороги? (**Всегда надо остановиться, чтобы осмотреться, настроиться на переход)

**В чем опасность спешки на улице? (**Когда человек спешит, он не так внимателен, в таком состоянии легко не заметить движущийся автомобиль)

**Как быть, если пешеходу приходится выходить на дорогу из-за деревьев, кустов и т.п.?** (Приостановиться и осмотреть ту часть дороги, которая была скрыта за предметом)

**Почему нельзя цепляться за транспорт? (**Потому что можно сорваться и попасть под колеса автомашины, к которой прицепился, или машины, которая едет сзади)

**Как регулируется движение пешеходов? (**Светофорами, линиями дорожной разметки, указателями, дорожными знаками, регулировщиками)

**Где и для чего устанавливаются металлические ограждения? (**Они устанавливаются в местах интенсивного движения пешеходов и транспорта, ограничивают возможность перехода проезжей части в неположенном месте)

**С какого возраста детям разрешается выезжать на велосипеде на улицу? (**С 14 лет)

**Где нужно ожидать автобус? (**Ждать автобус надо на остановке на тротуаре или на специально отмеченной для этого площадке)

**Каким машинам разрешено ехать на красный свет?** (Скорой помощи, милиции, пожарной, горгаза)

**Для чего нужны тротуары, как по ним надо двигаться? (**Тротуары служат для движения пешеходов. Пешеходы должны двигаться навстречу друг другу, придерживаясь в каждом направлении правой стороны. Играть, толкаться на

тротуарах нельзя)

**Где должен остановиться пешеход, не успевший закончить переход проезжей части? (**На «островке безопасности» или в месте пересечения осевой линии с линией пешеходного перехода)

## Игры на сплочение

***Цель:*** физическая и эмоциональная разминка, активизация участников, развитие координации совместных действий, сплочение группы, снятие психологической напряженности, неловкости в межличностных отношениях.

**«Паутина»**

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе

«партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек, и не тот человек, который стоит рядом). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

**«Бурундуки»**

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

**«Квадрат»**

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например:

* Квадрат пошел влево — квадрат идет влево.
* Квадрат садится — квадрат с криками и воплями пытается сесть.
* Квадрат прыгает — квадрат с не менее интенсивным шумом прыгает. И так далее.

**«Гражданская оборона»**

Все участники прогуливаются по комнате, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. Например: «Внимание!». На вас напали пещерные львы (хулиганы, римские легионы, вирусы гриппа, маленькие зелененькие человечки, угрызения совести, зевота и т. п.) После сигнала опасности участники игры должны собраться в тесную группу, держа друг друга, а затем произнести фразу: «Дадим отпор… (пещерным львам и т. п.). Вожатый, играя роль этой опасности, пытается вытащить из группы любого ребенка. Задача ребят держаться очень крепко. Потом группа опять разбредается по комнате и игра продолжается.

**«Паровозик»**

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия. Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

**«Доброе животное»**

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**«Дракон»**

Ход проведения: Для игры нужно довольно много свободного пространства (для группы из 10 человек — не менее 5 х 5 м), вокруг не должно быть острых углов и других предметов, способных нанести травму. Игра повторяется 3-4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте. Если участников много, можно сделать две колонны. Как вариант, «голова» охотится на свой «хвост» либо

на «хвост» другого дракона.

Инструкция: Группа встает в колонну,каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Началоколонны — это «голова», а конец — «хвост» дракона.

«Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно,пытается увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Обсуждение: Участники обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также тем, кому в какой позиции было комфортнее: в начале, в середине, в хвосте колонны.

**“Сантики”**

Для этой игры нужно организовать не меньше трех команд. Команды выстраиваются в колонны, расположенные на одной линии, предварительно разувшись. После того, как команды построятся, вожатый собирает обувь ребят, сваливает ее в кучу и перемешивает. Вожатым предлагается инструкция: “Это небольшая веселая эстафета. Сейчас по очереди каждый из участников должен подбежать к этой куче, обуться в свою обувь и в обуви добежать до своей команды, передав эстафету следующему. Выигрывают умеющие быстро обуваться.

## Подвижные игры.

**Бег по кочкам**

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1— 1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды по 10—12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30—40 м), все время держась за

веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10— 15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

**У медведя во бору**

Из детей выбирается медведь (для первого раза лучше выбрать взрослого, который покажет как надо играть), все остальные детки. На одной стороне площадки отмечают домик для деток, на противоположной стороне домик медведя. Медведь садится в домик и делает вид, что он спит.

Дети выходят из своих домиков и медленно приближаются к медведь со словами:

У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас глядит.

Пока дети читают текст они изображают как собирают грибы и ягоды и складывают их в корзину. Как только произнесли слова "на нас глядит" медведь просыпается и бежит догонять деток. Дети убегают в свой домик, где медведь их уже может ловить.

**Кот и мыши.**

«Кот» спит в центре комнаты, присев на корточки, «мыши» ходят вокруг.

На лежанке дремлет кот, Мыши водят хоровод.

Тише, мыши, не шумите! Кота Ваську не будите,

Вот проснётся Васька – кот, Разобьёт ваш хоровод!

«Кот» просыпается и ловит «мышей», которые убегают в домик.

**Бабочки**

На асфальте или на песке рисуют кружочки (можно нарисовать цветочки) - это домики для бабочек.

Бабочки садятся в свои домики (спят), а взрослый говорит:

Утро настало, солнышко встало.

Бабочки проснулись - потянулись (дети потягиваются).

И полетели (дети изображают бабочек, машут ручками-крылышками, летают вокруг цветочков).

Вдруг появляется птица, которая прилетела чтобы съесть бабочек, а бабочки прячутся в свои домики и там их птица не может поймать.

**Зайцы и волк**

Играющие изображают зайцев, кто-то из детей - волк. На одной стороне площадки для зайцев отмечают домики или один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.

Взрослый произносит:

*Зайки скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок,*

*Травку щиплют, слушают, Не идет ли волк.*

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только взрослый произнесет слово "волк", волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайца, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется.