

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от « 4 » Июль 2016 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский

И.Г. Варельджан



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Здоровячок»

(наименование объединеня)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (56 часов)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 4 до 5 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:

Савин Денис Юрьевич

педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Новомихайловский, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность и

ориентирована на общее гармоничное, психологическое и физическое развитие учащихся посредством общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе.

Актуальность.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. В связи с этим ясна необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

С развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладение движениями - это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость», поэтому удовлетворение потребности детей в движении так важно и актуально.

Новизна.

Программа «Здоровячок» дополняет занятия физической культуры в дошкольном учреждении с учётом интересов учащихся к тем видам спорта, которые пользуются большой популярностью детей в повседневной жизни, вне зависимости от времени года и местных климатических особенностей.

Ведущим видом деятельности учащихся 4-5 лет является игровая деятельность, что находит отражение в программе «Здоровячок». Комплексы занятий составлены их общеразвивающих и игровых упражнений, а так же подвижных и малоподвижных игр. Новизна программы заключается в том, что занятия проводятся на свежем воздухе, в случае плохих погодных условий - на крытой площадке.

Педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровячок» обусловлена тем, что занятия на свежем воздухе: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию жизненно важных навыков и интереса к занятиям физической культурой.

Цель программы:

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования мотивации к физической культуре, ориентации на здоровый образ жизни посредством занятий на свежем воздухе.

Образовательные задачи:

- Формировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья учащихся;
- Обучать новым видам движений, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивающие задачи:

- Развивать основные физические способности: силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.;
- Развивать умение рационально использовать физические способности в различных условиях;
- Формировать двигательную культуру.

Воспитательные задачи:

- Способствовать социальному формированию личности учащихся и созданию комфортной ситуации;
- Воспитывать моральные качества, дисциплинированность, доброжелательность и взаимопомощь;
- Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы.

В отличие от существующих в ЦДТ программ физкультурно-спортивной направленности программа «Здоровячок» позволяет использовать климатические особенности региона и проводить занятия на свежем воздухе, в случае плохих погодных условий - на крытой площадке, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, формированию мотивации к физической культуре, ориентации на здоровый образ жизни.

Основным разделом программы является раздел «Комплексы занятий», в который входят 56 комплексов для учащихся 4-5 лет, разработанных в соответствии с общепринятыми требованиями: в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразвивающие и игровые упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т.д.), подвижные игры, в заключении для снижения двигательной активности — упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

Адресат программы.

Программа «Здоровячок» рассчитана на учащихся 4-5 лет и составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности объединения. Состав групп одновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Набор детей производится по желанию учащихся и их родителей вне зависимости от способностей и степени подготовки учащихся. При приеме учащиеся в обязательном порядке предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья.

Сроки реализации и этапы.

Программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на один год обучения – 56 часов. Учебный материал систематизирован с учетом

возрастных особенностей учащихся, взаимосвязи и последовательности общеразвивающих и игровых упражнений, подвижных и малоподвижных игр.

Формы и режим занятий.

Продолжительность занятий по программе «Здоровячок» составляет по 1 учебному часу 2 раз в неделю, общее количество в год – 56 часов.

Занятия проводятся на свежем воздухе, в случае плохих погодных условий - на крытой площадке. В группе занимаются от 12 до 15 человек. В процессе занятий сочетаются коллективная, групповая и индивидуальная формы организации деятельности. Используются следующие формы проведения занятий: традиционное занятие, игры-путешествия, коммуникативные, социально-ролевые, подвижные и малоподвижные игры, конкурсы, викторины, эстафеты.

Структура занятия:

- Вводная часть - разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.
- Основная часть - ОРУ, подвижные игры.
- Заключительная часть - упражнения на расслабление мышц, на дыхание, спокойная ходьба, игры малой подвижности, рефлексия.

Во время занятий учитываются индивидуальные особенности детей, оценивается их реакция на предлагаемую нагрузку, ведется наблюдение за их самочувствием во время занятий, для предупреждения перенапряжения своевременно отмечаются признаки утомления.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты:

- Знать виды ходьбы, бега, прыжков;
- Знать термины: направление движения, темп, колонна, равновесие, опора, исходное положение;
- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- Знать правила игр и эстафет.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Прыгать в длину с места, с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Перестраиваться в колонну, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, пластично, в заданном темпе, по словесной инструкции;
- Выполнять упражнения на равновесие, координацию, ловкость;
- Соблюдать основные правила культуры здоровья.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- Видеть красоту движений, оценивать гармоничность телосложения и осанки;

- Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.

Регулятивные УУД

- Овладение навыком с помощью педагога находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД

- Приобретение умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Для определения результативности используются следующие методы отслеживания:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов выполнения учащимися заданий, участие в викторинах, эстафетах, активность учащихся на занятиях.

Указанные способы отслеживания результативности используются как средство:

- Начальной или входной диагностики: проводится в начале обучения по программе с целью определения уровня развития детей;
- Текущей диагностики: проводится по окончании каждой темы с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала;
- Промежуточной диагностики: проводится в середине срока реализации программы с целью определения результатов обучения;
- Итоговой диагностики: проводится в конце срока реализации программы с целью определения изменения уровня развития учащихся и их способностей.

Формы подведения итогов.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме учета активности во время проведения занятий и игровых упражнений.

| № | Формы и виды контроля | Тема | Дата |
|----------|------------------------------|--------------------|-------------|
| 1. | Комплекс № 2. | Комплексы занятий. | Ноябрь |
| 2. | Комплекс № 28. | Комплексы занятий. | Январь |
| 3. | Комплекс № 55. | Комплексы занятий. | Май |

Учебно-тематический план.

| № | Наименование разделов | Количество часов | | |
|----------|------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|
| | | Всего | Теория | Практика |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс № 1. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Комплексы занятий. | 54 | - | 54 |
| 3. | Итоговое занятие. Комплекс № 56. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | ИТОГО: | 56 | 1 | 55 |

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс № 1.

2. Комплексы занятий.

Общая физическая подготовка: Строевые упражнения и перестроения. Упражнения в ходьбе. Упражнения в беге. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Упражнения с флажками. Упражнения с кубиками. Упражнения с косичкой (короткий шнур) или скакалкой. Упражнения с платочком. Упражнения с палкой. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие силы. Упражнения в равновесии. Упражнения в прыжках.

Подвижные и малоподвижные игры: «Найди себе пару», «Автомобили», «Огуречик, огуречик...», «Найдем лягушонка», «Угадай, кто кричит», «Кот и мыши», «Лягушки», «Найдем лягушонка», «Догони пару», «Веселые снежинки», «Прокати мяч», «По ровненькой дорожке», «Тишина», «Совушка», «Кто ушел?», «Удочка», «Догони мяч», «Пробеги — не задет», «Найдем цыпленка», «Мы топаем ногами», «Поезд», «Пузырь», «Найди свой цвет», «Фигуры», «У кого мяч?», «Затейник».

3. Итоговое занятие. Комплекс № 56.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Важным условием реализации программы «Здоровячок» является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

1. Наличие спортивной площадки или крытого помещения,
2. Наличие спортивного инвентаря:
 - Мячи большие и малые – по 20 штук.
 - Кегли – 4 набора.
 - Скакалки и обручи – по 20 шт.
 - Гимнастические палки и кубики – по 20 шт.
 - Флажки и платочки – по 20 шт.
3. Наличие формы у детей: спортивные костюмы, спортивная обувь и шапочки для занятий на улице.
4. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр.

Приемы организации образовательно-воспитательного процесса:

- Комментирование;
- Инструктирование;
- Корректирование.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- Практического обучения, так как в образовательной деятельности осуществляется освоение основных умений и навыков;
- Наглядного восприятия, что способствует быстрому, глубокому, прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- Словесные методы, которые раскрывают элементарные основы техники движений, терминологии.

| Методы физического развития | | |
|---|---|---|
| Наглядные: | Словесные: | Практические: |
| наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (пояснение); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога). | объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. | повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме; участие в соревнованиях, игровых программах, эстафетах, конкурсах и т.д. |

Игровой метод

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

- 1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания.
- 2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.
- 3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д.
- 4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет

играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр, хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

В наибольшей мере игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различного физкультурного инвентаря и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» реализует следующие принципы сохранения и укрепления здоровья детей:

- здоровьетворения через образование;
- уникальности личности, дополнения;
- безусловной любви;
- неопределенности;
- проектировочного образования;
- резонанса.

Данные принципы способствуют формированию готовности ребенка к здоровьетворению; к единению с самим собой, другими людьми, природой; к самоорганизации, качеству, направленному на самосохранение и ответственности за себя; к творчеству.

В основной раздел «Комплексы занятий» программы «Здоровячок» включены:

1. Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, бег, ходьба и т.д.

2. Подвижные и малоподвижные игры (с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).

По ходу занятий учащиеся получают определенные знания, чаще всего в процессе выполнения двигательных действий. Педагог должен формировать у учащихся умения применять полученные знания на практике. Это создает условия для осознанных занятий физическими упражнениями. Важно, чтобы педагог творчески относился к сообщению знаний, используя межпредметные связи, т.е. опираясь бы на те знания, которые получают дети на других занятиях. Это, несомненно, обогатит кругозор детей, углубит знания, повысит их интерес к занятиям.

ВОЗРАСТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

3 – 4 года: Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер. Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении.

4 – 5 лет: В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей игровых персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающий нас, игрушки, добрые сказочные персонажи.

Двигательные возможности детей 4-5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения: направление, скорость, амплитуда и т.д. Так, в ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигаться в определенном направлении появляются новые задания — находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.

Одно из важнейших требований в физическом воспитании учащихся данного возраста — соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

На пятом году жизни ребенка и особенно благодаря неоднократному повторению упражнений в ходьбе все ее структурные элементы достигают хороших результатов — устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног.

Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен. Освоение упражнений в беге происходит у детей быстрее, чем в ходьбе, так как быстрый темп движения осваивается детьми легче.

У большинства детей пятого года жизни появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений, возрастает скорость, улучшается пространственная ориентировка. Дети довольно быстро изменяют направление движения по сигналу педагога: оббегают препятствия, придерживаются заданного темпа. Однако, как и в ходьбе, необходимы многократные повторения упражнений в беге. Не все элементы техники бега у учащихся 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным, а полет небольшой.

Структура комплексов занятий для учащихся 4-5 лет разработана в соответствии с общепринятыми требованиями: в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т.д.), в заключении для снижения двигательной активности — упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

5 – 6 лет: Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных движений и перестроений.

Оценочная шкала физического развития дошкольников

| Возраст | Рост, см | | Масса, кг | | Окружность грудной клетки, см | |
|---------|----------|------|-----------|-------|-------------------------------|------|
| | Среднее | ± | Среднее | ± | Среднее | ± |
| 3 года | 95,27 | 3,78 | 14,850 | 1,535 | 51,90 | 2,06 |
| 4 года | 100,56 | 5,76 | 16,02 | 2,3 | 52,07 | 2,68 |
| 5 лет | 109,00 | 4,72 | 18,48 | 2,44 | 54,22 | 2,72 |
| 6 лет | 115,70 | 4,32 | 21,34 | 3,14 | 55,58 | 3,28 |
| 7 лет | 123,60 | 5,50 | 24,66 | 4,08 | 58,92 | 4,16 |

| Утомление | | |
|----------------------------|---|--|
| обычное | среднее | сильное |
| Небольшое покраснение лица | Значительное покраснение лица | Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи |
| Незначительная потливость | Большая потливость, особенно лица | Резкая потливость и выделение соли на коже |
| Отсутствие жалоб | Большое учащение дыхания, периодические глубокие вдохи и выдохи. Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость | Резкое учащение дыхание. Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошнота, рвота |

Колебания частоты сердечных сокращений (удары в минуту) при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет.

| № | Виды упражнений | Min-max | Время восстановления (мин) |
|-----|-----------------------------|---------|----------------------------|
| 1. | Обще развивающие упражнения | 100-140 | 1-2 |
| 2. | Умеренная ходьба | 120-150 | 1-2 |
| 3. | Осложненная ходьба | 130-160 | 3 |
| 4. | Бег на месте | 130-170 | 3 |
| 5. | Бег средней интенсивности | 150-180 | 3-4 |
| 6. | Бег «трусцой» | 150-170 | 3 |
| 7. | Прыжки в длину | 130-165 | 1-2 |
| 8. | Прыжки со скакалкой | 110-170 | 3-4 |
| 9. | Подскоки | 130-160 | 2-3 |
| 10 | Равновесие | 120-150 | 1 |
| 11. | Игра в мяч | 145-195 | 3 |

Стандарты физического развития детей в возрасте от 3 до 7 лет

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования развития физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. (М.А. Рунова)

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству

Бег на 10 м. с ходу (тест позволяет оценить скоростные качества и быстроту реакции).

На дорожке намечаются линии старта и финиши. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет - флажок, кубик), для того чтобы ребёнок пересекая линию финиша. Не давал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Тест для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места. Ребёнок встаёт у линии старта. Отталкивается двумя ногами. Делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пяток «ближней ноги».

Делается две попытки с точностью до 1 см. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстояние 15-20 см. и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Тест для определения координационных способностей.

Статическое равновесие. Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие, ребёнок выполняет это задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Тест для определения ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча. Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает мяч (диаметром 15-20

см.)вверх как можно больше количество раз . Ребѣнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Тест для определения гибкости.

Гибкость оценивается при помощи упражнения — *наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке* или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Во время выполнения данного теста используется игровой момент «достань игрушку».

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Тест для определения выносливости.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

| № | Наименование показателя | пол | 5лет | 6лет | 7лет |
|---|---------------------------------------|------|----------|----------|----------|
| 1 | Время бега на 10 м. с ходу (сек.) | мал. | 2.8-2.7 | 2.5-2.1 | 2.3.-2.0 |
| | | дев. | 3.0.-2.8 | 2.6.-2.2 | 2.5.-2.1 |
| 2 | Длина прыжка с места (см) | мал. | 85-130 | 100-150 | 130-155 |
| | | дев. | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| 3 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | мал. | 15-25 | 26-40 | 45-60 |
| | | дев. | 15-25 | 26-40 | 40-55 |
| 4 | Статическое равновесие (сек.) | мал. | 12-20 | 25-35 | 35-42 |
| | | дев. | 15-28 | 30-40 | 45-60 |
| 5 | Бег на выносливость дистанция (м) | мал. | 200 | 300 | 1000 |
| | | дев. | 200 | 300 | 1000 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | мал. | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| | | дев. | 6-9 | 7-10 | 8-12 |

| | |
|----------------|---------------------------------|
| Возраст | Диагностические критерии |
|----------------|---------------------------------|

| | |
|----------------------|--|
| <p>4 года</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений. 2. Лазают по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой. 3. Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе подтягиваясь руками. 4. Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см. 5. Ловит мяч кистями рук с расстояния не менее 1,5м, принимает правильное исходно положение при метании. 6. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. 7. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. 8. Строится в колонну по одному, парами в круг, шеренгу. 9. Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. |
| <p>5 лет</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. 2. Лазают по гимнастической стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа. 3. Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см.), в обозначенное место (высота 30 см.), в длину с места (не менее 80 см.), с разбега не менее 100 см.; в высоту с разбега (не менее 40 см.) 4. Метает предметы правой и левой рукой на рас. 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с рас. 3-4 м., сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, владеет школой мяча. 5. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. 6. Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняться, размыкается в колонне шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом. 7. Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение. 8. Учувствует в упражнениях с элементами спортивных игр. 9. Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. |
| <p>6 лет</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет легко, ритмично различные виды ходьбы и бега, сохраняя правильную осанку, направление и темп. |

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа и перехода на соседний пролёт. 3. Прыгает на мягкое покрытие в обозначенное место (высота до 40 см.), в длину с места (не менее 100см.), с разбега 180 см.; в высоту с разбега (не менее 50 см.) 4. Метает предметы правой и левой рукой на рас. 5-12м., в вертикальную и горизонтальную цель с рас. 4-5 м., сочетает замах с броском, метает предметы в движущую цель, владеет школой мяча. 5. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. 6. Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчёта на первый-второй соблюдает интервалы во время передвижения. 7. Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение. 8. Активно участвует в играх с элементами спорта. 9. Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. |
|--|---|

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

Критерии к диагностическому обследованию

Минимальный уровень:

- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений.
- Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога.
- Движения скованные, координация движений низкая.
- Цифровые показатели соответствуют низкому уровню выполнения движений.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в карту диагностического обследования.

Общий уровень:

- Учащиеся справляются с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.
- Учащийся понимает зависимость между качеством выполнения движений и результата.
- Учащийся уверенно выполняет движения с небольшой помощью педагога.
- Цифровые показатели соответствуют среднему уровню выполнения движений.

Продвинутый уровень:

- Учащийся результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения.
- Хорошо владеет техникой выполнения.
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом.
- Цифровые показатели соответствуют высокому уровню выполнения движений.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в ходьбе: в колонне по одному; с остановкой по сигналу; в приседе; между предметами; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; по шнуру; держась за шнур; по кругу; ходьба с перестроением в пары и обратно; ходьба с замедлением и ускорением темпа движения; ходьба на повышенной опоре; ходьба с выполнением заданий для рук; по наклонной доске; приставным шагом по гимнастической скамейке; с изменением темпа движения; поворот во время ходьбы в колонне по одному; Ходьба в колонне по два (парами); ходьба парами с поворотом в другую сторону; ходьба с перешагиванием через препятствия.

Упражнения в прыжках: с продвижением вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами от пола; прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; с ноги на ногу; на двух ногах с преодолением препятствий; прыжки с ноги на ногу между предметами; прыжки через бруски правым и левым боком; в высоту; перепрыгивание через шнуры; прыжки в длину с места (расстояние 50 - 60 см); прыжки из обруча в обруч; прыжки с короткой скакалкой.

Упражнения в беге: в колонне по одному; в колонне по два (парами); между предметами; бег с перешагиванием через предметы; бег в рассыпную; бег по кругу; бег на носках и на пятках; бег по наклонной доске; бег, держась за шнур; бег с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 – 2 мин.; бег с изменением темпа движения; бег на скорость; бег на скорость шеренгами; бег парами с поворотом в другую сторону; бег с перешагиванием через бруски; «челночный» бег.

Упражнения на построение: в колонну по одному, перестроение в колонну по два, по три.

Упражнения в метании: подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля; подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой; перебрасывание мяча; перебрасывание двумя руками снизу; отбивание мяча о землю; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; бросание мяча о пол одной рукой и ловле двумя; бросание мяча в ходьбе и ловля его одной рукой; перекладывание малого мяча из одной руки в другую; метание мяча в цель; метание на дальность; перебрасывании мяча в шеренгах; передача мяча ногами (элементы футбола) друг другу; прокатывание мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); ведение мяча в прямом направлении; бросания мяча о стену; ведение мяча между предметами.

Упражнения в лазанье: подлезание под шнур боком; подлезание под палку и перешагивание через нее; пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; прокатывание обручей и пролезание в них; пролезание через обруч с мячом в руках; подлезание под дугу.

Упражнения на развитие гибкости: ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; глубокие наклоны вперед; пружинящие наклоны с прямыми руками и ногами; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения; повышение амплитуды движений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника

Упражнения на развитие ловкости и координации: равновесия типа «ласточка»; равновесия с изменением заданной позы; передвижение на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам; «челночный бег»; встать из стойки на коленях; передвижение на четвереньках с прямыми ногам; сед в равновесии углом; передвижение в приседе, взявшись за стопы; метание малых мячей на точность (правой и левой рукой); прыжки по разметкам на точность приземления; развитие чувства пространства и чувства времени.

Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение; различные танцевальные движения; укрепление и коррекция мышечного корсета; чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Упражнения на развитие быстроты: бег со сменой направлений (восьмёркой); бег с поворотом назад; бег по треугольнику; бег вперед – поворот – бег спиной вперед; бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения.

Методика проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для дошкольников очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Педагог, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить

различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества. Этапы подготовки и проведения игр:

1 этап – предварительный (чтение литературы, подбор считалок).

2 этап – сбор на игру (сюрпризный, игровой момент).

3 этап – название игры.

4 этап – информация о содержании двигательных задач.

5 этап – выполнение правил игры.

6 этап – распределение ролей.

7 этап – руководство игрой.

8 этап – подведение итогов.

Подвижные игры

на развитие быстроты, ловкости, координации

«Шишки, желуди, орехи»

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех-четырёх шагах от входящего. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет: "Желуди!" - меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: "Шишки!" - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трех игроков в тройках, например: "Шишки! Орехи!" Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

«Догони мяч»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в круге остаётся свободным. Пятому от водящего ребёнка дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три- беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч. Игра повторяется с новым ведущим.

«Перемена мест»

На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий

старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

«Вешаем соль»

Дети встают парами спиной друг к другу, руки согнуты в локтях, скрещены друг с другом. По команде один наклоняется слегка вперёд, стараясь оторвать от пола другого, затем – наоборот.

«Тачки»

Дети стоят парами друг за другом. По команде впереди стоящий встаёт на четвереньки, второй берёт его за ступни ног, первый поднимается от пола на руках и двигается вперёд. Кто быстрее доведёт “тачку”. Необходимо строго соблюдать правило: заднему ни в коем случае не толкать впереди идущего, а только держать его за ноги.

«Чехарда»

Ребята встают в колонны друг за другом. Первый опускается на четвереньки, второй, опираясь руками на плечи первого, перепрыгивает через него и встаёт впереди на четвереньки, затем следующий перепрыгивает через двух детей и так далее. Первый перепрыгивает через всех участников команды.

«Охотник и обезьяны»

Дети забираются на любые предметы, чтобы не касаться ногами земли. Охотник “спит”. Дети – “обезьяны” спускаются, ведущий показывает различные движения. “Обезьяны” передразнивают, повторяют движения. Охотник “просыпается”, “обезьяны” залезают на любые предметы, чтобы не касаться ногами земли.

Подвижные игры на развитие выносливости

«Поймай лягушку».

Все игроки на ограниченной площадке принимают положение упор присев с опорой на руки, выставленные вперёд. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они выпрыгивают лягушкой с поочерёдной опорой на руки и ноги на площадку, и продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперёд или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалят водящие, становятся лягушкой и начинают ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

«Невод».

Играющие разбегаются по площадке. Один игрок-водящий, он ловит детей, которые убегают от него, меняя направления движения. Поймав игрока, водящий берет его за руку, и они вдвоем ловят остальных. Каждый следующий пойманный присоединяется к ним. И так пока не останется один, самый ловкий игрок.

«Очисти свой огород».

Играющие делятся на 2-е команды. Каждая из них становится по разные стороны площадки на расстоянии 10 - 12 метров друг от друга. Перед игроками одинаковое количество разных по весу мячей. По команде ведущего, игроки начинают перекатывать мячи на сторону другой команды (запрещается мячи перебрасывать) По сигналу ведущего игра останавливается. Выигрывает та команда, стороне которой меньше мячей.

День и ночь.

Играющие делятся на две команды: день и ночь. Для каждой для из команд на игровой площадке обозначается круг. Игровая площадка по центру разделяется линией, вдоль которой команды встают напротив друг друга. Один из играющих подбрасывает вверх небольшой деревянный кубик, белый с одной стороны и черный - с другой. Если после падения сверху оказывается белый цвет, то догоняет день, а ночь убегает в свой круг. И наоборот. Ребенок, которого поймают до того, как он окажется в кругу, выбывает из игры.

Уголки.

На площадке вычерчивается квадрат. Четверо из играющих, становятся по его углам, а пятый (мышка) – посередине. При словах ведущего: «Из угла в угол железным прутом вон!» остальные участники игры, перебегая из угла в угол, меняются местами. Задача мышки - занять любой из освободившихся углов. Оставшийся без места игрок становится ведущим.

Дорожки.

На площадке прорисовываются или выкладываются разным способом в зависимости от условий дорожки самых разнообразных форм и протяженности. Задача ребенка - пройти или пробежать по ним, как можно меньше отклоняясь от заданного курса.

Подвижные игры на развитие силы

«Посади картошку»

Игроки делятся на 2-3 команды. У каждой команды 2 набивных мяча, которые в руках первого игрока. На расстоянии 10 метров от линии кладется обруч. По команде, участники бегут к обручу и оставляя в нем мячи, возвращаются и передают эстафету следующему. Второй участник бежит к обручу, забирает мячи, возвращается и передает мячи следующему участнику и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «сажать картошку».

«Петушиный бой».

На площадке обозначается 3 квадрата на расстоянии 2х метров друг от друга. Размер первого квадрата 3х3 метра, второго – 2х2 метра, третьего – 1х1 метр. Ведущий вызывает в первый квадрат (3х3 м) - 4х участников. По сигналу они принимают положение стоя на одной ноге, руки за спиной и стараются плечом вытолкнуть соперника из круга. Трое участников переходят во второй квадрат, и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое продолжают борьбу в третьем квадрате. Выигрывает участник, оставшийся в квадрате. По мере освобождения квадратов - туда заходят другие участники.

«Челнок»

Участники делятся на 2е команды и строятся в 2е колонны. Первый участник прыгает в длину. Второй участник тоже прыгает в длину с места приземления первого участника и т.д. Выигрывает та команда, которая дальше прыгнет по результатам всех прыжков.

«Кто дальше бросит?»

Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8 - 10 м от каждой команды. По сигналу игроки каждой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка. То же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга - победительница, в чьей команде большее число участников добросят мешочки до флажка. Правила игры. Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

Подвижные игры на развитие внимания.

«Солнце, ветер, лужа»

По сигналу ведущей «Солнце дети встают в круг», руки- на плечи соседа, по сигналу «Ветер»- размахивают руками над головой, «Лужа»- встают в круг и, взявшись за руки, приседают.

«Стоп, хлопок, раз»

Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот , кто ошибается, выходит из игры. Когда остаётся всего 2-3 играющих , все снова становятся в колонну. Игра продолжается.

«Воробьи - вороны»

Участники, образующие две команды, стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «воробьи», другая- «вороны». У каждой команды на своей стороне площадки «кормушка». По команде «Воробьи» или «Вороны», участники одной команды быстро убегают к своей кормушке, а другой - их догоняют. Затем все встают на прежние места, и подсчитывается число пойманных игроков. Выигрывает команда, игроки которой поймают больше соперников.

«Чье звено скорее соберется?»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Педагог раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. По сигналу ведущего, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Педагог отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, педагог говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Педагог произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

Игровые упражнения, эстафеты с бегом

«Переноска мячей».

Игроки выстраиваются в три-четыре колонны. В центре площадки кладется обруч большого диаметра, а в него малые мячи по количеству играющих. По сигналу педагога дети, стоящие в колонне первыми, бегут к обручу, берут по одному мячу и становятся в конец своей колонны. Второй игрок начинает бег после того, как первый пересечет условную (обозначенную перед каждой командой) линию. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

«Успей выбежать».

Играющие образуют круг, в центре находится треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки и идут в правую или левую сторону, затем по сигналу педагога переходят на бег. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу педагога «Стой!» дети останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время ребята, стоящие в середине круга, должны успеть выбежать. После счета «Три!» дети быстро опускают руки. При повторении игры на середину выходят другие играющие.

«Кто быстрее?»

Играющие выстраиваются в две шеренги посередине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1—2 м. Одна команда «бабочки», вторая — «стрекозы». Педагог называет какую-то из команд, например «Бабочки». Те должны быстро убежать за обозначенную линию (10—12 м). Дети второй команды, повернувшись кругом, ловят их. Сколько игроков они сумеют осалить, столько получают очков.

«Море волнуется».

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и чертят себе кружки. Водящий идет по кругу, останавливается около какого-нибудь ребенка и говорит: «Море волнуется». Тот встает за ним, и дети, взявшись за руки, идут цепочкой, затем переходят на бег между кружками. После слов водящего (или педагога): «Море спокойно!» — все опускают руки и бегут занимать какой-либо кружок. Тот, кто остается без кружка, становится водящим.

Эстафета с обручами.

Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертится черта). На расстоянии 6—8 м от колонн кладется по одному обручу. По сигналу педагога: «Беги!» — игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают, кладут на место, затем бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и встают в конец. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее закончившая упражнение.

«Пустое место».

Играющие образуют широкий круг. Водящий идет с наружной стороны и дотрагивается до плеча одного из игроков, тот бежит по кругу в противоположную сторону. Каждый из игроков старается первым добежать до освободившегося места и занять его. Проигравший становится водящим. Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.

«Жмурки».

Играющие располагаются по всей площадке, на середине водящий — жмурка. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются, а жмурка старается кого-либо поймать. Если игра проводится на большой площадке, то обозначается граница, за пределы которой нельзя забегать (играющий, переступивший черту, становится жмуркой). Водящий, который в течение продолжительного времени не может поймать играющих, заменяется.

«Слушай сигнал».

Играющие идут по кругу. Педагог подает условный сигнал (свисток, хлопок). Если один раз — дети продолжают ходьбу, если два раза, то они должны перейти на бег. Через некоторое время подсчитываются проигравшие.

«Стой».

Играющие встают в одну шеренгу на одной стороне площадки. На противоположной стороне, спиной к ним, стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое произносимое слово играющие продвигаются шагом вперед (ритмично в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове все останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Кто успеет пересечь линию финиша, прежде чем водящий скажет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.

Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).

«Ловкие ребята».

Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке (так, чтобы не мешать друг другу). У каждой пары один мяч. Дается задание — отбивать мяч правой и левой ногой друг другу с расстояния 3 м.

«Проведи мяч».

У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети (шеренгами) передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Отмечается игрок, достигший первым финишной черты. К заданию приступает вторая шеренга детей.

«Мяч в стенку».

Играющие небольшими группами рас полагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3-4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.

«Точно обведи».

Педагог ставит по всей площадке (врассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

«Гол в ворота».

Несколькими предметами обозначают ворота. На исходную линию (на расстоянии 4—5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнение выполняет следующая подгруппа детей.

«Сбей предмет».

От исходной черты (на расстоянии 4 м) на одной линии стоят кегли. Дается задание после небольшого разбега ударить мячом и сбить предмет.

«Точный пас».

Играющие распределяются на пары (у каждой один мяч) и передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч правой или левой ногой попеременно друг другу. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).

«Мяч через сетку».

Играющие располагаются по обе стороны от натянутой сетки на расстоянии 2—2,5 м и перебрасывают мяч различными способами (снизу, из-за головы, сверху).

«Подбрось — поймай».

Дети свободно располагаются по всей площадке и выполняют бросание мяча вверх с хлопком в ладоши. Бросать мяч надо на такую высоту, чтобы успеть хлопнуть.

«Мяч в корзину».

Играющие располагаются небольшим полукругом (или колонной по одному) перед корзиной и бросают мяч разными способами (двумя руками от груди, из-за головы, снизу).

«Передача мяча».

Дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу двумя руками от груди. Ловить мяч надо пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди.

«Низко — высоко».

Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко).

«Мяч вокруг себя».

Дети свободно располагаются на площадке, им предлагается вести мяч на месте, а затем вокруг себя попеременно правой и левой рукой.

«Мяч по кругу».

Ведение мяча по кругу (друг за другом) правой и левой рукой; мяч вести впереди-сбоку.

«Обведи кеглю».

Дети строятся в три колонны, напротив каждой в один ряд ставится 5—6 кеглей (расстояние между кеглями 1,5—2 м). Дается задание провести мяч между кеглями. Педагог отмечает лучшую команду.

Игровые упражнения и эстафеты с прыжками

«С кочки на кочку».

Играющие выстраиваются в три колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертятся или кладутся плоские обручи (6—8 шт.) диаметром в 25—30 см — это кочки. По команде воспитателя первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финишной черты, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) выполнившая задание..

«Пингвины».

Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут их в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают мешочки следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

«Зайцы в огороде».

В центре площадки чертится два круга — диаметр внутреннего 3 м, наружного 7 м. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож находится в малом круге — в огороде. По сигналу воспитателя зайцы прыгают на двух ногах в большой круг. Сторож, бегая по огороду, в пределах большого круга старается их осалить. Пойманных зайцев сторож отводит к себе в огород. Когда сторож поймает 3—4 зайцев, игра останавливается и выбирается новый водящий.

«Кто быстрее до флажка?»

Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой — на расстоянии 5 м — ставится по одному предмету — флажок (кегля, кубик). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его с определенной стороны, бегом возвращаются обратно, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

«Не задень предмет».

Играющие строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой вдоль площадки поставлены предметы (кубики, кегли, мячи) на расстоянии 0,5 м один от другого. По сигналу воспитателя дети друг за другом (с небольшим интервалом) прыгают на двух ногах между ними («змейкой») и возвращаются на свое место. Побеждает колонна, быстро и правильно выполнившая задание.

Игровые упражнения и эстафеты с мячом (большим и малым)

«Школа мяча».

Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т. д. Когда первый в колонне окажется снова на своем месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену».

Команды строятся в три-четыре колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны и т. д.

«Быстро за мячом».

Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает команда, выполнившая упражнение с меньшим количеством штрафных очков (не пойман мяч).

«Охотники и утки».

Играющие делятся на две равные команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему».

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удастся, то он выходит из круга, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч».

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1,5 м. По сигналу педагога первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три

предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

«Мяч водящему».

Играющие строятся в три колонны. На расстоянии 2 м от исходной черты стоят водящие, в руках у каждого по одному мячу большого диаметра. Они бросают мяч первым игрокам в колонне, те ловят его, перебрасывают обратно, а сами перебегают в конец своей колонны. Водящий бросает мяч следующему игроку и т. д. Побеждает колонна, первая выполнившая задание.

«Качели».

Дети распределяются на пары и, стоя лицом друг к другу, берутся за руки. На сигнал воспитателя они поочередно выполняют приседания в воде (без погружения с головой).

«Поймай мяч».

Играющие, стоя по пояс в воде, образуют круг и перебрасывают друг другу легкий надувной мяч.

«Поезд в тоннеле».

Двое водящих, взявшись за руки, образуют тоннель (руки подняты вверх). Играющие проходят через него, изображая поезд. Водящий ведет поезд сначала в одну сторону, а затем в другую. При повторении водящие меняются.

Список обязательной литературы:

1. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1994 г.
2. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 г.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
4. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет (пособие для воспитателя детского сада). – М., Просвещение, 1988 г.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. –6-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 г.

7. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника. Сост. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. – М., Школьная пресса, 2007 г.
8. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений. – Ярославль, Академия развития, 2009 г.

Список дополнительной литературы:

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя. Новосибирск: Агентство печати и информации «Момент истины», 1994 г.
 2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008 г.
 3. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
- Шмаков С.А. Ее величество – игра. Забавы, потехи, розыгрыши для детей, родителей, воспитателей. М.: NB Магистр, 19



Проинформировано,
пронумеровано 13 листов.

Директор ЦД
ИТТ. Новомин

