

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 8
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «ТУНДРОВИЧОК»
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 8 «ТУНДРОВИЧОК»)

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 8 «Тундровичок»
Протокол № 4
от «13» марта 2024

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 8 «Тундровичок»
_____ Л.Н. Ковальчук
Приказ № 102 от «14» марта 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 8
«Центр развития ребенка – Детский сад «Тундровичок»
для детей старшего дошкольного возраста
«Спортивная смена»
срок обучения 1 год

Автор:
Чайкин Алексей Леонидович
Инструктор по физической культуре

Норильск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Подходы к формированию Программы	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	8
2.1. Содержание Программы и форма занятий	8
2.2. Перспективно – тематическое планирование занятий	9
2.3. Содержание занятий	12
2.3.1. Легкая атлетика	12
2.3.2. Гимнастика	17
2.3.3. Спортивные игры	21
2.3.4. Ходьба на лыжах	36
2.3.5. Общеразвивающие упражнения	44
2.3.6. Подвижные игры и эстафеты	53
2.3.7. Игровые упражнения	60
2.3.8. Дыхательная гимнастика	63
2.3.9. Упражнения для релаксации	65
3. Педагогическая диагностика	67
3.1. Диагностические тесты физической подготовленности детей 6-7 лет	67
4. Методическое обеспечение Программы	71
5. Список литературы	72

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы происходит неуклонное снижение уровня здоровья взрослого и особенно детского населения страны. Количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания неуклонно растет. Недостатки развития функциональных органов и систем, нарушение опорно-двигательного аппарата, хронические заболевания, низкий уровень физической подготовленности наблюдается у большого числа детей, поступающих в школу.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Если обратиться к словарю С. И. Ожегова, «здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма».

Здоровье человека в большей степени зависит от наследственности, состояния окружающей среды и образа жизни. Каждый из перечисленных выше факторов имеет в Норильске свой негативный «северный оттенок».

Уже не одно поколение северян воспитываются в дошкольных учреждениях Норильского промышленного района, наследственность которых существенно ослаблена продолжительным пребыванием их родителей в экстремальных условиях Заполярья.

Здесь сконцентрированы наиболее неблагоприятные природно-климатические факторы в отношении их воздействия на организм человека. В результате длительного ультрафиолетового голодания возникает расстройство ряда физиологических функций, снижаются иммунологические свойства организма, интенсивность обменных процессов. Повышается утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям и авитаминозам.

Движение – главное проявление жизни ребенка. Неподвижность приводит к понижению жизнедеятельности организма, замедлению роста, задержке умственного развития, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Движения являются для ребенка важнейшим источником получения представлений и сведений о действительности, имеют огромное значение в его физическом, сенсорном и интеллектуальном развитии.

В условиях Крайнего Севера жизненная потребность в движениях вступает в противоречие с возможностью ее проявления. Кратковременность, а часто и полное отсутствие прогулок в морозные, ветреные и дождливые дни, длительное пребывание в закрытых помещениях создают проблему «моторного голода», что отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.

С появлением новых программ и технологий, спроса родителей на дополнительные образовательные услуги (обучение письму, чтению и т.д.) интерес воспитателей к проблемам физического развития детей существенно снизился. В этой связи возникла необходимость поиска путей оптимизации физического воспитания, не противоречащих основным принципам реформы дошкольного воспитания и обеспечивающих решения задач сохранения и укрепления здоровья, полноценного физического развития детей, в объективных социально – экономических и экстремальных климатических условиях Крайнего Севера. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого жителя Норильска и его районов.

Изучив основные образовательные программы дошкольного образования, нами была разработана программа дополнительного образования «Спортивная смена» для детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет), посещающих дошкольное учреждение. Охватывая буквально все основные виды школьных программ по физической культуре, наши дошкольники за один год занятий, смогут овладеть элементами упражнений по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, что очень актуально для наших районов Крайнего Севера.

Программа «Спортивная смена» может широко применяться как в дошкольных учреждениях, так и в начальной школе Норильского промышленного района. Основной подход, реализуемый в программе – формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников, а также развитие основных двигательных качеств; быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы, координации. Все эти качества, которые ребенок будет развивать на занятиях в спортивном кружке, очень пригодятся для быстрой адаптации будущих первоклассников к школе, а также к повышению сопротивляемости организма в условиях проживания на Крайнем Севере, даст возможность родителям определить какой вид спорта наиболее интересен ребенку, чтобы в дальнейшем можно было определить его в городские спортивные секции и школы.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Устойчивое формирование интереса детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой, развитие физических качеств, изучение начальных форм по видам спорта, закаливание организма и укрепление здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- 1.Укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2.Развитие физических качеств: (общая выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация, скорость, общая физическая подготовленность);

3. Формирование основных двигательных навыков: (упражнения с мячом, акробатические упражнения, прыжки, метание, бег, ходьба на лыжах);
4. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания, применяя ходьбу на лыжах;
5. Применение здоровьесберегающих технологий, направленных на устойчивость детского организма к природно-климатическим условиям Крайнего Севера.
6. Приобщение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой.

1.3. ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Успешное решение поставленных задач и эффективность программы обеспечивают следующие основополагающие моменты. Каждое занятие следует начинать с разминки. Целью разминки является подготовка мышц, связок, суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Продолжительность разминки варьируется в пределах 10-15 минут. Инструктору по физической культуре необходимо придерживаться следующих правил:

- Определить объем физической нагрузки для детей с учетом их здоровья и уровня физической подготовленности.
- Предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение физкультурного оборудования и пособий, санитарно-гигиенические требования, следить за наличием соответствующей одежды и обуви.
- Давать ясное, лаконичное объяснение заданий, четко показывать упражнение.
- Во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия, особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание.
- Использовать разные способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, круговую тренировку.
- Стремиться осуществлять дифференцированный подход в основных видах движений и игровых упражнениях.
- При изучении сложного материала следует создать целостное представление обо всем двигательном акте и выполнить упражнение в общих чертах.
- С целью закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков и умений предоставлять детям возможность самостоятельно воспроизводить упражнения.

- Обращать особое внимание на создание высокой вариативности педагогических условий, что способствует более эффективной реализации двигательной активности детей (за счет новизны упражнений, внесения новых пособий и предметов, постепенного усложнения двигательных задач).
- При проведении занятий на улице I часть может состоять из подготовки и надевания лыж. В связи с этим она сокращается на 2 мин, а II часть увеличивается.
- Для занятий на воздухе используется большая площадь и большое количество спортивного инвентаря, что дает возможность сочетать на одном занятии несколько видов движений.
- Активизировать мыслительную деятельность каждого ребенка. Для этого следует использовать пространственную терминологию, предоставлять ребенку самостоятельный выбор способа выполнения действий.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

У старших дошкольников необходимо формировать потребность в движении, способствовать развитию двигательных качеств; координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости. Эти качества способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, правильной осанки, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также выполнению основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания).

- Все движения и упражнения, предложенные в программе, не должны наносить ущерб организму ребенка, но не следует ограничивать детей в выполнении упражнений общеразвивающего воздействия, которые оказывают всестороннее развитие на все группы мышц.
- Каждое общеразвивающее упражнение должно способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, закаливанию организма (ходьба на лыжах). Если ребенок выполняет простое движение – поднять руки вверх. Заметим, что практически все дети некачественно выполняют это движение – голова опущена, руки полусогнуты. Следует обращать внимание на то, чтобы дети держали голову выше, выпрямляли руки и тянулись вверх. Это способствует максимальному выпрямлению позвоночника. Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой движения.
- Со старшими дошкольниками во время физкультурного занятия необходимо широко использовать дыхательные упражнения в сочетании с различными движениями рук (поднимание на носки с отведением рук в стороны – глубокий вдох и т.д.). Во время выполнения физических упражнений вдох и выдох следует производить через нос и лишь при повышенной нагрузке допускается дыхание через рот.

- Темп выполнения упражнений может меняться, как в сторону уменьшения, так и увеличиваться, необходимо следить за состоянием занимающихся.
- Использовать разные способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, круговую тренировку.
- При изучении сложного материала следует создать целостное представление обо всем двигательном акте и добиваться выполнения упражнения в общих чертах. При этом необходим четкий показ в определенном темпе. Далее важно отработать технику выполнения каждого элемента движения и развить у детей чувство самоконтроля за свою двигательную активность.
- С целью закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков и умений предоставлять детям возможность самостоятельно воспроизводить упражнения.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№п/п	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 метров (секунды)	Мальчики	2.9 – 2.6	2.8 – 2.5
		Девочки	3.0 – 2.7	2.9 – 2.6
2	Время челночного бега (3x10м) (секунды)	Мальчики	10.9 – 10.3	10.3 – 9.7
		Девочки	11.1 – 10.4	10.5 – 9.9
3	Дальность броска теннисного мяча (метры)	Мальчики	5.50 – 7. 10	5.70 – 9.10
		Девочки	5.0 – 6.10	5.50 – 8.60
4	Длина прыжка в длину с места (сантиметры)	Мальчики	95 – 116	105 – 126
		Девочки	85 – 106	100 – 121
5	Наклон вперед из положения стоя (сантиметры)	Мальчики	4 – 7	5 – 8
		Девочки	7 – 10	8 – 12
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол – во)	Мальчики	10 – 20	29 – 41
		Девочки	10 – 16	29 – 41

7	Подъем из положения лежа на спине (кол – во)	Мальчики	12 – 20	15 – 25
		Девочки	11 – 16	14 – 20
8	Ходьба на лыжах в спокойном темпе (без учета времени) (метры)	Мальчики	500 – 700	800 – 1000
		Девочки	500 – 700	800 – 900
9	Статическое равновесие (секунды)	Мальчики	25 – 35	35 – 42
		Девочки	30 – 40	45 – 60
10	Отбивание мяча от пола (количество)	Мальчики	11 – 20	35 – 70
		Девочки	10 – 20	35 – 70
11	Прыжки через скакалку (количество)	Мальчики	3 – 15	7 – 21
		Девочки	3 – 20	15 – 45
12	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, двумя руками стоя	Мальчики	175 – 300	220 – 350
		Девочки	170 – 280	190 – 330
13	Длина прыжка в длину с разбега (сантиметры)	Мальчики	130 – 180	180 – 210
		Девочки	130 – 170	150 – 200

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ФОРМА ЗАНЯТИЙ.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование разделов, тем, упражнений
1.	Теоритическая подготовка
2.	Практические занятия
3.	Упражнения на формирование правильной осанки
4.	О.Р.У.
5.	Подвижные упражнения

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1. Легкая атлетика – 8 часов
2. Гимнастика - 8 часов
3. Спортивные игры – 22 часа
4. Ходьба на лыжах – 20 часов.

Занятия проводятся инструктором по физической культуре с дошкольниками подготовительных групп в возрасте 6 – 7 лет, 2 раза в неделю по 30 минут. Наряду со спортивными упражнениями детям предлагаются игры с элементами спорта – баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, а также лыжный спорт.

Структура занятий состоит из трех частей: вводной - где идет подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, основной – где выполняются основные виды движений, она заканчивается общей подвижной игрой и заключительной части, которая заканчивается ходьбой с постепенным замедлением темпа, включая дыхательные упражнения, игры малой подвижности, упражнениями на расслабление.

Вводная часть занимает 6 – 8 минут, основная – 20 минут, заключительная – 2-4 минуты.

При ходьбе на лыжах по учебной лыжне, если она начинается сразу от детского сада, продолжительность занятия может продолжаться 20 – 25 минут.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

1. Открытые занятия для родителей и педагогов;
2. Участие в конкурсах различного уровня;
3. Спортивные праздники итоговые.

2.2. ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Тематический план занятий	Задачи занятий	Примечание
СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Правила поведения на занятиях. Диагностика физической подготовленности детей.	Выявить развитие физических качеств	

2	Разновидности бега. ОРУ. Бег 10 метров с высокого старта. Метание мяча вдаль. Подводящие упражнения.	Определить скоростные способности воспитанников.	
3	Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения. Челночный бег 3x10. Соревнования в беге на 5 метров. Подвижные игры.	Выявить скоростно-силовые способности занимающихся.	
4	Медленный бег. ОРУ в парах. Соревнования в беге, метании, прыжках. Подвижные игры.	Развивать двигательные качества дошкольников.	

**НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ
ГИМНАСТИКА**

1	Правила поведения на занятиях. ОРУ с предметами и гимнастическими снарядами.	Развивать гибкость.	
2	Формирование правильной осанки. Специальные упражнения для формирования осанки. Лазание и перелезание. Подвижные игры.	Определить правильную осанки с помощью теста.	
3	Акробатические упражнения. Перекаты, «стойка на лопатках», мост из разных и.п; шпагат, корзинка.	Развивать умение управлять своими движениями.	
4	ОРУ для рук, туловища, ног. упражнения в равновесии. Лазанье и перелезание. Игры.	Развивать гибкость и подвижность суставов.	

**ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

БАСКЕТБОЛ

1	Правила поведения на занятиях. Техника перемещения (стойка, передвижение, остановка.). ОРУ с мячами. Подвижные игры.	Обучить приемам перемещения. Развивать координационные способности.	
2	Техника удержания мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	Учить детей формированию сложных действий с мячом.	

3	Бросание мяча в корзину. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игры с бросанием мяча в корзину.	Совершенствовать ведение мяча.	
4	Ведение мяча в движении. Правила игры в баскетбол для дошкольников Игры с ловлей; передачей и ведением мяча.	Разучить правила проведения игры.	
5	Ведение мяча в движении, остановка и передача. Учебная игра по упрощенным правилам.	Отрабатывать и совершенствовать элементы баскетбола.	
ВОЛЕЙБОЛ (Мини-волейбол)			
1	Правила поведения на занятиях. Перебрасывание мяча друг другу на месте (снизу и сверху) двумя руками. Ловля мяча. Игры с ловлей мяча.	Научить перебрасыванию и ловле мяча.	
2	Перемещение; выпады, прыжки, приставные шаги. Передача мяча. Правила игры в пионербол.	Овладеть техникой перемещений. Изучить правила.	
3	Перебрасывание мяча двумя руками от груди в парах. Учебная игра в пионербол.	Развивать командные действия.	
ФУТБОЛ (Мини-футбол)			
1	Правила поведения на занятиях. Перемещение футболистов. Перекатывание мяча друг другу ногой. Удары по неподвижному мячу.	Учить технике перемещений. Отрабатывать удары.	
2	Ведение мяча, обводка, передача друг другу. Подвижные игры-эстафеты.	Обучить детей передвигаться с мячом.	
3	Прием мяча. Забивание мяча в ворота. Учебная игра в мини футбол по упрощенным правилам.	Совершенствовать действия с мячом.	
МАРТ, АПРЕЛЬ ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ			
1	Правила поведения на занятиях. Лыжный инвентарь. Уход за инвентарем. Экипировка лыжника. Строевые	Учить дошкольников правильным стойкам лыжника.	Занятия проводятся в

	упражнения. Игры.		зале.
2	Ходьба на лыжах по ковру в спорт зале ступающим шагом. Приседание на лыжах. Поочередное поднимание правой (левой) ноги. Подвижные игры	Развивать координацию движений на лыжах.	Занятия проводятся в зале.
3	Поочередное стояние на левой, на правой ноге. Поворот на месте переступанием вокруг пяток на ковре спорт зала.	Развивать равновесию с лыжами.	Занятия проводятся в зале.
4	Занятия на улице: Ходьба ступающим шагом без палок по лыжне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Игры на лыжах без палок.	Научить детей передвижению на лыжах ступающим шагом по снежному ковру.	Занятия проводятся на улице.
5	Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. Подъемы и спуски с горы. Игры на лыжах без палок.	Учить ходьбе на лыжах с палками. Выполнять подъем и спуск с горы. Развивать выносливость.	Занятия проводятся на улице.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

2.3.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Часть занятия	Ход занятия	Оборудование; пособие.	Игры и игровые упражнения
1.	1-2 ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1.Повторить с детьми правила поведения на занятиях легкой атлетикой. 2.Познакомить с техникой бега с высокого старта, дистанция 10 метров. 3.Упражнять детей в прыжках в длину с места. РАЗМИНКА -Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх; на пятках,	Резиновые мячи, веревки, канат, резиновые колечки, два секундомера мат гимнастический, сантиметровая лента.	Упражнение на развитие мышц спины «Бабочка» Игра «Сбей грушу» (метание)

<p>2. 3.</p>	<p>руки на поясе; по резиновым колечкам, руки в сторону; по канату, руки на поясе. -Бег по кругу с изменением темпа; змейкой; высоко поднимая колени. Дыхательная гимнастика «Холодный ветер» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПР-Я (см. комплекс № 1). ОВД - Бег на 10 метров с высокого старта (2 попытки). Инструктор показывает положение высокого старта. По команде «Внимание!» 2 ребенка подходят к линии старта и принимают стартовую позу, (положение высокого старта) По команде «Марш!», включается секундомер, дети начинают бег. Дети выполняют 2 попытки с перерывом для отдыха между ними. Фиксируется лучший результат. - Прыжки в длину с места на гимнастический мат (3 попытки). Отмечается стартовая линия, на расстоянии 30 см от которой кладется мат, в длину укладывается сантиметровая лента. И.п.: стоя, стопы слегка расставлены, носки на стартовой линии, ноги согнуты, туловище наклонено вперед. Оттолкнуться 2 ногами, делая взмах руками. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги». Выполняется 3 попытки.</p> <p>4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подвижные игры с метанием, бегом.</p>		<p>Игра «Быстро возьми» (Бег, ходьба, прыжки).</p>
<p>1.</p>	<p>3-4 ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1.Упражнять детей бегать в быстром темпе на 10 метров с высокого старта. 2.Упражнять в метании мяча вдаль. 3. Закреплять правила подвижных игр. РАЗМИНКА -Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением</p>	<p>Конусы; флажки; секундомер; рулетка; мешочки с песком; теннисные мячи, резиновые мячи.</p>	<p>Упражнение на разгрузку позвоночника «Дед» Игра «Кто скорее добежит до</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>темпа движения; широким и коротким шагом; семенящим шагом; бег враспынную; чередование бега и ходьбы. Беговые отрезки в быстром темпе; челночный бег (3 x 10 м). Упражнение на растягивание.</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см. комплекс занятия № 2 с малым мячом)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Бег 10 метров с высокого старта – 2 раза. Показ бега на 10 метров инструктором. Разбор ошибок при беге. Дети строятся в две колонны. По команде «Внимание» принимают положение высокого старта. По команде «Марш» и отмашке флажка дети начинают бег по прямой до финишной отметки. Из двух попыток фиксируется лучший результат.</p> <p>2.Метание мяча на дальность (10 – 12 метров) способом; «от плеча из-за головы», правой и левой рукой. Показ метания мяча инструктором. Показ наглядного материала. Дети метают мешочки с песком в горизонтальные и вертикальные цели; теннисные мячи на дальность по очереди. Из трех попыток фиксируется лучший бросок.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>3. Подвижные игры. Медленная ходьба на носках, на пятках, спиной вперед. Дыхательное упражнение «Ушки». Упражнение на релаксацию «Тишина».</p>		<p>флажка». (бег).</p> <p>Игра «Удочка» (прыжки)</p> <p>Игра «Охотники и утки» (метание).</p>
<p>1.</p>	<p>5-6.ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1.Упражнять дошкольников прыжкам в длину с места с приземлением на две ноги. 2. Развивать быстроту в челночном беге 3x10 метров. 3.Воспитывать командное чувство в соревнованиях в беге на 10 метров.</p> <p>РАЗМИНКА</p>	<p>Конусы, скакалки; маты гимнастические; рулетка, веревка; секундомер; флажки; конусы; медали; пьедестал, грамоты.</p>	<p>Упражнение на развитие мышц и связок стопы «Кенгуру»</p> <p>Игра «Летает не летает»</p>

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>-Ходьба и бег в чередовании; прыжки по кругу поочередно, то на правой, то на левой в чередовании с бегом по кругу. Бег высоко поднимая колени; бег змейкой; с изменением направления по сигналу; по диагонали. Упражнение на дыхание. «Теплый ветерок».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №3 со скакалкой)</p>		
<p>4.</p>	<p>ОВД</p> <p>1.Прыжки в длину с места способом «согнув ноги» с приземлением на две ноги. Овладеть правильным отталкиванием и мягким приземлением Показ прыжка инструктором. Разбор ошибок. Выполнение прыжка воспитанниками с приземлением на мат. 5-6 раз. Прыжки в длину с места от веревки, разложенной друг от друга на расстоянии (50 см). Дети подходят к веревке, ставят стопы около нее, делают энергичное отталкивание и мягко приземляются за второй веревкой, сгибая колени. Прыжки на результат. Из трех попыток фиксируется лучший прыжок.</p> <p>2. Челночный бег парами наперегонки 3x10 метров. Один забег из положения высокого старта. Соревнования в беге на 10 метров с высокого старта. Выявить лучших бегунов. Награждение спортсменов.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Медленная ходьба на носках, на пятках. Игра. Дыхательное упражнение. «Гуси летят». Упражнение на релаксацию «Сказка».</p>		

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>7-8.ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1. Упражнять в медленном беге. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать чувство поддержки товарищей по команде в соревнованиях по лёгкой атлетике. 4.Закреплять правила подвижных игр. РАЗМИНКА -Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук; на пятках; на наружных сводах стопы; в полуприседе; в полном приседе; спортивная ходьба; гимнастическим шагом; скрестным шагом. -Бег в колонне по одному; боковой галоп (правое, левое плечо вперед); с изменением темпа; врассыпную. -Медленный бег со средней скоростью на 80 – 120 метров (два – четыре раза) в чередовании с ходьбой. Бег из разных стартовых положений. Дыхательная гимнастика «Травушка колышется».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПР-Я (см. комплекс занятия №4 с кеглями)</p> <p>ОВД Соревнования по видам легкой атлетике: - Бег на 10 метров с высокого старта по сигналу инструктора. (бег парами). - Метание мяча в даль удобной рукой (3 попытки) способом «из-за головы». И.п. при броске правой рукой: левая нога впереди, правая нога сзади развернута наружу. - Прыжки в длину с места из И.п. стоя, ноги согнуты, руки отведены назад. Оттолкнуться двумя ногами, делая взмах руками, прыгнуть на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии прыжка до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. (3 попытки).</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>Секундомер, свисток; рулетка 15 м теннисные мячи – 3шт; мат гимнастический; лента измерительная; пьедестал; грамоты; медали.</p>	<p>Упражнения на разгрузку позвоночника «Водоросль»</p> <p>Игра «Замри» (бег, ползание)</p>
---	---	---	---

	Подвижная игра Медленная ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения. «Каша кипит» НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.		
--	--	--	--

2.3.2. ГИМНАСТИКА.

Часть занятия	Ход занятия	Оборудование; пособие	Игры и игровые упражнения
1.	1-2 ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1. Закреплять правила поведения во время занятий гимнастикой. 2. Дать представления о гимнастических упражнениях и их выполнения. 3. Закреплять правила подвижных игр. РАЗМИНКА -Ходьба в колонне по одному на носках; на пятках; внешней стороне стопы; высоких четвереньках; врассыпную; в полуприседе. -Бег обычный в чередовании с ходьбой; спиной вперед, смотреть назад через правое плечо, боковой галоп (правое, левое плечо вперед), врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу, на месте.	Маты гимнастические; гимнастические палки.	Упражнение «экскаватор», «лодочка», «качалочка» Игра «Ручейки и озера» (бег, перестроение)
2.	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс № 5 с косичкой).		

3. 4.	<p>ОВД Упражнения на гибкость; на координацию; на осанку; на силу: «экскаватор» «лодочка» «качалочка»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подвижная игра. Ходьба гимнастическим шагом по залу в колонне по одному. Упражнения на релаксацию «Бубенчик».</p>		
1. 2. 3.	<p>3-4 ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1.Формировать правильную осанку. 2.Упражнять в гимнастических упражнениях для правильной осанки. 3.Совершенствовать акробатические элементы в подвижных играх.</p> <p>РАЗМИНКА. - Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны; ходьба на пятках спиной вперед; ходьба скрестным шагом; ходьба одна нога на пятке, другая на носке; ходьба пятки вместе носки врозь. -Бег, высоко поднимая колени («лошадки»); бег спиной вперед; бег с сильным сгибанием ног сзади.</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Пчела»</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см. комплекс № 6 с обручем).</p> <p>ОВД Специальные упражнения для формирования осанки. «Не урони мешочек» ходьба; приседание; упражнение в равновесии с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку, не уронив мешочка. Упражнения: «мостик»; стойка на лопатках «березка»; «корзинка»; шпагат; поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки произвольно; сгибание и</p>	<p>Маты гимнастические; мешочки набивные.</p>	<p>Упражнение на развитие равновесия «Ласточка»</p> <p>Упражнение на растягивание мышц «Потягивание»</p> <p>Игра «Не теряй равновесия»</p>

4.	<p>разгибание рук, в упоре лежа. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подвижные игры с элементами акробатики. Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове, с различным положением рук. Упражнение на релаксацию «Спящий котенок»</p>		
1.	<p>5-6 ЗАНЯТИЕ. Задачи: 1.Закреплять акробатические упражнения. 2.Познакомить с перекатами, стойкой на лопатках, с мостиком из разных исходных положений; шпагатом. 3. Развивать гибкость в подвижных играх. РАЗМИНКА. -Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за головой в замке; ходьба одна нога на пятке, другая на носке; ходьба скрестным шагом вперед. -Бег с подниманием прямых ног вперед, назад; с высоким подниманием бедра; с поворотами; бег спиной вперед, смотреть через правое плечо. Дыхательная гимнастика «Трубач». ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №7 с гимнастической палкой). ОВД Акробатические упражнения: - «Ванька-встанька» И.п.- сидя в упоре, присев спиной к гимнастам. Перекат назад, обхватив руками колени (группировка), коснуться лопатками мата, вернуться назад в и.п. - «Березка» И.п.- упор присев. Перекат назад в положение лежа на спине. Выпрямляя ноги, поднять их вверх (вместе с тазом); руки поставить локтями на мат, а ладонями упереться в поясницу, удерживая туловище в вертикальном положении, носочки</p>	<p>Маты гимнастические; скамейки гимнастические.</p>	<p>Игры. «Пять бросков». «Метко в кольцо». (ведение мяча, броски) Упражнение для мышц живота и спины. «Лодочка»</p>

4.	<p>потянуть вверх, ноги вместе.</p> <p>- «Маленький мостик» И.п. лежа на спине, не отрывая плеч и ступней ног от пола. Приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину прямо.</p> <p>- «Большой мостик» И.п. лежа на спине, поставить стопы на мат, ладони рук поставить за голову. Выполнить подъем на руки и стопы, прогнувшись как можно больше, не касаясь поверхности головой.</p> <p>- «Шпагат» И.п. широкая стойка, ноги врозь, упор руками согнувшись.</p> <p>Выполнить разведение ног в стороны (индивидуально), колени не сгибать</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Подвижные игры.</p>		
1.	<p>7-8 ЗАНЯТИЕ.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Упражнять в лазании по канату и в перелезании по шведской стенке.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения в равновесии.</p> <p>3. Развивать двигательные качества с помощью игр.</p> <p>РАЗМИНКА.</p> <p>-Ходьба в парах, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. ОРУ для рук, ног, туловища в ходьбе.</p> <p>-Бег в колонне по одному в среднем темпе.</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Лягушонок»</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>(см комплекс № 8 с султанчиками).</p> <p>ОВД</p> <p>1. Лазание по канату. Стоя у каната, захватить его руками на уровне груди, постепенно перехватывать руки вверх, как можно выше, хорошо вытягиваясь вверх. Зажать канат ступнями.</p> <p>- Лазание по гимн. стенке до верха разноименным способом,</p>	<p>Канаты навесные;</p> <p>гимнастические маты; скамейки;</p> <p>мешочки</p>	<p>Игра «Туннель»</p> <p>«10 передач»</p> <p>«Мяч водящему» (передача и ловля мяча) (Ползание)</p> <p>Упражнение для мышц живота, бедер, рук.</p> <p>«Самолет»</p> <p>«Не теряй равновесия»</p>

4.	<p>переход на 3 пролета, спуск по диагонали.</p> <p>2. Упражнения в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по линии боком, приставным шагом, руки на поясе, с набивным мешочком на голове. - Ходить парами, держась за руки, по двум параллельно поставленным скамейкам. Дойдя до конца, разъединить руки и спрыгнуть по одному. - Ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе, на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед. <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Игры.</p> <p>Упражнение на релаксацию «Расслабление»</p>		«Туннель»
----	---	--	-----------

2.3.3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Часть занятия	Ход занятия	Оборудование; пособие.	Игры и игровые упражнения
1.	<p>БАСКЕТБОЛ</p> <p>1-2 ЗАНЯТИЕ.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о правилах игры в баскетбол, о стойках и перемещениях. 2. Способствовать овладению стоек и перемещений с мячом. 3. Закреплять овладение упражнениями с мячом в подвижных играх. <p>РАЗМИНКА.</p> <p>Ходьба обычная и с перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо.</p>	Мячи волейбольные, баскетбольные	<p>Игры «Мяч водящему» (передача и ловля мяча)</p> <p>«Обгони мяч» (передача и ловля мяча)</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Бег спиной вперед; приставными шагами правым и левым боком. Дыхательная гимнастика «Поезд» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №9 с большим мячом). ОВД 1. Стойка баскетболиста: - «Основная стойка» - принять стойку; ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. - Принять стойку по сигналу инструктора во время ходьбы. - Принять стойку после бега и остановки. 2. Перемещение, передвижение по площадке с мячом: - Ходьба пригибная. - Бег, ноги согнуты в большей степени, стопу ставить с пятки на носок или на всю стопу. - Бег на месте с переходом в бег по прямой. - Пружинистый бег с высоким подниманием бедра. - Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3. Подвижные игры.</p>		
	<p>3-4 ЗАНЯТИЕ. Задачи. 1.Упражнять в приеме удержания мяча. 2.Обогащать двигательный опыт детей - ловля, передача и ведение мяча. 3.Совершенствовать ловлю и передачи мяча в подвижных</p>	<p>Мячи волейбольные, баскетбольные, фитболы, конусы.</p>	<p>«10 передач» «Мяч водящему» (передача и ловля мяча)</p>

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>играх. РАЗМИНКА. - Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Ходьба скрестным шагом прямо. - Быстрый бег. Бег «змейкой». Бег с изменением направления. Бег спиной вперед смотреть через правое плечо. Прыжки приставными шагами правым, левым боком. Дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс № 10 с мячом)</p> <p>ОВД</p> <p>1. Держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы расставлены, кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором может поместиться мяч, мышцы рук расслаблены. 2. Ловля мяча обеими руками, стоя на месте. Кисти рук широко расставлены. - Бросать мяч вверх и ловить его; Бросать мяч об пол и ловить после отскока. - Передача мяча от груди партнеру. Следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. - Ведение мяча на месте правой, левой рукой с высоким отскоком. - Ведение мяча с обычным отскоком по прямой, делая два шага и один удар мячом по площадке.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>3. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча</p>		
	<p>5-6 ЗАНЯТИЕ. Задачи. 1.Упражнять в ведении мяча правой, (левой) рукой на месте и в движении.</p>	<p>Мячи большие резиновые, волейбольные, баскетбольные, конусы, щиты баскетбольные с кольцами</p>	<p>Упражнение «Велосипед» Игры.</p>

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>2. Упражнять в приеме броска мяча в корзину с места. 3.Закреплять броски мяча в корзину в подвижных играх. РАЗМИНКА. -Ходьба приставным шагом, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы. - Бег с изменением направления по сигналу свистка. Бег спиной вперед. Дыхательная гимнастика «Щенок».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №11 с большим мячом)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Обучить ведению мяча на месте и в движении правой и левой рукой. - Отбивание мяча на месте правой и левой рукой, с высоким отскоком. Ноги слегка согнуты, наклонить тело немного вперед. Рука ведущая мяч, согнута в локте, кисть с расставленными пальцами, накладывается на мяч сверху от себя. - Стоя в двух колоннах, ведение мяча по прямой до конуса (5 метров) правой рукой, обойдя конус. Возвращаясь назад, ведение мяча левой рукой, передав мяч следующему ребенку.</p> <p>2. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. -Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз – на себя и выпрямляя руки вверх, направить мяч в кольцо с одновременным разгибанием ног. - Дети выстраиваются против двух щитов в колоннах по одному в 10 метрах. По команде первые в колоннах ведут мяч к щитам, останавливаются, бросают его в корзину с отражением от щита и, поймав его, передают вторым игрокам.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>		<p>«Пять бросков».</p> <p>«Метко в кольцо». (ведение мяча, броски)</p>
---	---	--	--

	3. Игры с бросками мяча в корзину.		
1. 2. 3.	<p>7-8 ЗАНЯТИЕ. Задачи. 1. Упражнять в ведении мяча в движении. 2. Ознакомить с правилами игры в мини-баскетбол. 3. Совершенствовать умение владеть мячом. 4. Закреплять умение передавать мяч в подвижных играх.</p> <p>РАЗМИНКА. - Ходьба приставным шагом. Ходьба спиной вперед. Ходьба с упражнениями для рук; сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. - Бег с заданием; по сигналу свистка: один сигнал – бег в другую сторону, два – поворот вокруг себя на 360° и продолжение бега, три – поворот вокруг себя на 360°, присесть на корточки, встать и продолжать бег.</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №12 с гантелями)</p> <p>ОВД 1. Упражнять ведению мяча в движении. - Распределиться на пары, вести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и перебросить мяч партнеру. - Стоя в двух колоннах друг за другом, первые дети ведут мяч, обходят кегли, установленные змейкой (5-6 метров), возвращаются к своей колонне и броском передают мяч следующему.</p>	<p>Мячи баскетбольные по количеству детей, конусы, кегли, площадка для игры в мини-баскетбол.</p>	<p>Игры «Борьба за мяч» «Мяч капитану» (разнообразные движения с мячом)</p>

4.	<p>2.Правила игры в мини-баскетбол для дошкольников. Игра проводится между двумя командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Нарушением называется несоблюдением правил игры, перечисленных выше.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подвижная игра.</p>		
1.	<p>9-10 ЗАНЯТИЕ. Задачи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнять детей в ведении мяча в движении с остановкой и передачей мяча партнеру. 2. Закреплять правила игры в мини-баскетбол. 3.Совершенствовать полученные навыки в учебной игре по упрощенным правилам. <p>РАЗМИНКА.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному с баскетбольным мячом в руках; вращая мяч кистями на себя, от себя; вести мяч с высоким отскоком, правой и левой рукой, по команде инструктора; ведение мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд кегли (6-8 штук). - Бег с мячом в согнутых руках у груди; приставными прыжками правым, левым боком, мяч у груди; прыжки на двух с продвижением вперед, мяч в руках у груди; бег спиной вперед, мяч у груди. 	<p>Мячи баскетбольные по количеству детей, конусы, кегли, площадка для игры в мини-баскетбол, свисток, секундомер, переносное табло для ведения счета.</p>	<p>Упражнение «Растягиваем резину»</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Дыхательная гимнастика. «Каша кипит».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №13 с баскетбольным мячом)</p> <p>ОВД</p> <p>1. Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по площадке. Стараясь делать 2 -3 удара мяча о площадку на каждый шаг.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вести мяч попеременно правой и левой рукой, обходя поставленные на площадке кегли. - Перебрасывать мяч друг другу из стойки баскетболиста от груди двумя руками. Мяч бросать на уровне груди партнера. - Один за другим вести мяч между кеглями правой и левой рукой, остановка, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Бросать мяч так, чтобы партнер ловил его над головой. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди, одной рукой от плеча. <p>Самостоятельно играть с мячом. Бросать мяч в кольцо, выполняя упражнения в парах. Один бросает 5 раз подряд, другой стоит под кольцом, подбирая мяч и броском передает партнеру. Затем дети меняются местами.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. <i>Задача:</i> забросить как можно больше мячей в корзину соперников, соблюдая правила игры. <i>Участники.</i></p> <p>Играть в баскетбол командами по пять человек. Один из игроков – является капитаном команды. Игроки команд должны иметь отличительную форму, или знаки. <i>Судейство.</i> Инструктор объясняет, что мяч нужно передавать тому, кто находится в удобном положении перед щитом. Во время игры дети должны</p>		
-------------------------------	---	--	--

	<p>всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя не дисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т.д. Игра останавливается после свистка инструктора. Мяч, пересекший боковую или лицевую линии, считается вышедшим из игры. Инструктор назначает вбрасывание там, где мяч пересек линию. <i>Время игры.</i> Игра состоит из двух пятиминутных таймов, с перерывом между таймами пять минут. <i>Счет.</i> При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Игра также может закончиться и ничьей.</p> <p>Дети, не занятые в игре, самостоятельно упражняются с мячом.</p>		
<p>1.</p>	<p>ВОЛЕЙБОЛ (мини - волейбол) 1-2 Занятие. Задачи. 1.Ознакомить с правилами игры в мини – волейбол. 2.Упражнять перебрасыванию мяча друг другу на месте (снизу и сверху) двумя руками. 3.Совершенствовать ловлю мяча двумя руками. 4. Закрепить навыки владения мячом в играх с ловлей мяча.</p> <p>РАЗМИНКА. -Ходьба: обычная; на носках руки вверх; на пятках руки за спиной; перекатом с пятки на носок; на наружных сводах стоп. - Бег обычный; приставными шагами правым и левым боком; перемещение подскоками с круговыми вращениями прямых рук вперед и назад.</p>	<p>Мячи резиновые, волейбольные, площадка для игры в мини – волейбол, сетка волейбольная, свисток</p>	<p>Упражнение «Насос»</p> <p>Игры «Передай мяч» «Горячая картошка» (Передача мяча)</p>
<p>2.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Пропеллер» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</p>		

<p>3.</p> <p>4.</p> <p>1.</p>	<p>(см комплекс № 14)</p> <p>ОВД</p> <p>1 Перебрасывание мяча стоя в шеренгах, расстояние 2,5 – 2 метра способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками снизу; от груди; от головы; из-за головы. Ловля мяча двумя руками на месте, не прижимая мяч к груди. - бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. - бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной. <p>2. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками.</p> <p>-Перебрасывание мяча через сетку в парах с ловлей мяча двумя руками, из-за головы. Стоящие на другой стороне от сетки ловят мяч не сильно летящий двумя руками, передвигаясь к мячу, после ловли принимают положение «стойку волейболиста».</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>3 Подвижные игры с ловлей мяча.</p> <p>3-4 Занятие.</p> <p>Задачи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Освоить перемещение игроков по площадке. 2.Изучить передачу мяча партнеру. 3.Ознакомить с правилами игры в мини-волейбол (пионербол). <p>РАЗМИНКА.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне, мяч под левой рукой, в чередовании с ходьбой на носках мяч вверх, перекатом с пятки на носок мяч у груди; спиной вперед, мяч впереди; приставными шагами правым и левым боком, мяч у груди. 	<p>Мячи резиновые, волейбольные, площадка для игры в мини – волейбол, сетка волейбольная, свисток</p>	<p>Упражнение «Повернись»</p> <p>Игра «Мяч над веревкой»</p>
-------------------------------	---	---	--

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>- Бег в колонне с мячом у груди с заданиями на сигнал: остановка, подбросить мяч вверх, поймать двумя руками после хлопка; поворот на 360°; стойка на одной ноге мяч вверх.</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (см комплекс №15 с мячом)</p> <p>ОВД</p> <p>1 Передвижение по площадке в стойки волейболиста приставными шагами правым и левым боком вперед. - передвижение приставными шагами лицом и спиной вперед.</p> <p>2 Деление детей на две команды по 6 человек. Перебрасывание мяча через сетку из-за головы так, чтобы мяч не коснулся сетки. Ловля мяча и передача его своему партнеру по команде (пас). Он перебрасывает его через сетку на сторону соперников, они повторяют то же задание.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>В мини волейбол играют на прямоугольной площадке, разделенной пополам сеткой. Каждая команда состоит из 6 игроков, 3 игрока располагаются перед сеткой и 3 на задней линии. Матч состоит из 3 партий до 10 очков. Если мяч задел сетку, или упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам-считается потеря подачи и мяч отдается другой команде. За ошибку соперники получают очко.</p> <p>5-6 Занятие. Задачи. 1.Упражнять перебрасыванию мяча двумя руками от груди в парах с ловлей мяча двумя руками.</p>	<p>Мячи резиновые, волейбольные, площадка для игры в мини – волейбол, сетка волейбольная,</p>	<p>Игра «Передай – садись» (Передача</p>
-------------------------------	---	---	--

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>2.Закреплять полученные навыки в учебной игре в мини-волейбол.</p> <p>РАЗМИНКА.</p> <p>Ходьба в колонне с поднятыми вверх руками, ладони внутрь, передвигаться на носках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с упражнениями для рук: сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. - Ходьба на внешней стороне стопы, с круговым движением кистей, руки в стороны. -Ходьба приставными шагами вправо и влево. -Ходьба на пятках спиной вперед. - Бег в колонне со сменой направления движения по свистку; два свистка повернуться кругом и продолжать бежать. - Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до мяча, который удерживает инструктор. <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Насос».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (№16 с резиновым мячом)</p> <p>ОВД</p> <p>1 Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, через сетку с ловлей мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловля и перебрасывание мяча в движении. Разделить занимающихся на 2 группы и выстроить во встречных колоннах по одному. Первый игрок передает мяч через сетку двумя руками от груди выходящему навстречу игроку встречной колонны, а сам вслед за передачей бежит и встает в конец этой колонны. Поймавший мяч, не останавливаясь, передает его следующему игроку противоположной колонны, а сам перебегает в конец колонны. 	<p>свисток, табло для счета.</p>	<p>мяча)</p>
-------------------------------	--	----------------------------------	--------------

4.	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Учебная игра в мини – волейбол. Напомнить о правилах игры. Расстановка игроков по площадке. 3 игрока, которые располагаются перед сеткой (передняя линия) и 3 сзади (задняя линия). Игра начинается с подачи (броска) мяча через сетку. Мяч получает ребенок, во втором ряду справа и выполняет бросок. Если мяч не коснулся сетки, потолка, стены, не вышел за пределы площадки, а упал на стороне соперников, которые не смогли поймать мяч, команда которая выполняла подачу получает очко. Игра состоит из 3 партий до 10 очков. После каждой партии, команды меняются площадками.</p>		
1.	<p>Футбол (мини-футбол) 1-2 Занятие. Задачи. 1. Ознакомить с правилами игры в мини-футбол. 2. Осваивать перемещение футболистов по площадке. 3. Упражнять в перекатывании мяча друг другу ногой на месте. 4. Развивать умение выполнять удары ногой по неподвижному мячу. РАЗМИНКА. Ходьба в колонне по одному на носках руки вверх. - Ходьба на пятках спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба скрестным шагом правым, левым боком. Бег в колонне по одному с высоким подниманием бедра. - Бег «змейкой». Бег спиной вперед, сохраняя направление и равновесие.</p>	<p>Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, мячи резиновые, футбольные, кегли, конусы.</p>	<p>Упражнение «Веселые ножки»</p> <p>Игра «Сбей кеглю» (Удары по мячу)</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Коровка»</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>(№17 без предметов)</p> <p>ОВД</p> <p>1.Принять положение защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, бег в медленном темпе.</p> <p>-Встать лицом друг другу в положении защитной стойки, дети передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень.</p> <p>2.Перекатывать мяч в парах друг другу с расстояния 2метра, правой и левой ногой. Учить останавливать мяч, погашая его скорость движением ноги.</p> <p>-Дети стоят по кругу, инструктор – в центре круга – по очереди катит мяч детям. Каждый останавливает мяч ногой и посылает его обратно.</p> <p>3.Выполнять удары по мячу стоя на месте на расстояние 3-4 метра).</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Подвижная игра.</p>		
<p>1.</p>	<p>3-4 Занятие.</p> <p>Задачи.</p> <p>1.Осваивать ведение мяча, обводке, передаче друг другу.</p> <p>2.Совершенствовать ведение и передачу мяча. 3.Закрепить владение мячом в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>РАЗМИНКА.</p> <p>Ходьба в колонне по одному на внешней стороне стопы, руки за головой.</p> <p>- Ходьба скрестным шагом вперед, руки на поясе.</p>	<p>Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, ворота, мячи резиновые, футбольные, кегли, конусы, физиомячи.</p>	<p>Игра «Мяч между кеглями» (Ведение мяча, передача)</p> <p>Игра «Забей гол в ворота»</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>- Ходьба выпадами, руки за спиной. Бег «змейкой», со сменой ведущего, врассыпную. Дыхательная гимнастика. «Летим на ракете».</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (№18 на гимнастических скамейках)</p> <p>ОВД</p> <p>1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, касаясь внешней частью подъема; то же, но внутренней частью подъема. - Ведение мяча по прямой в медленном темпе правой левой ногой. - Ведение мяча с обводкой шести конусов «змейкой» туда и обратно, правой и левой ногой.</p> <p>2. Передавать мяч в парах, передвигаясь по площадке. Приняв мячи, дети 2-3 шага ведут мяч, затем передают партнеру. - Передавать мяч в парах, продвигаясь от одних ворот к другим, и завершать ударом по воротам.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на релаксацию «Солнечный зайчик»</p>		<p>(Ведение мяча, удары по воротам, ползание)</p>
<p>1.</p>	<p>5-6 Занятие. Задачи.</p> <p>1.Упражнять приему мяча на месте. 2.Осваивать прием забивания мяча в ворота. 3.Совершенствовать передачи мяча. 4.Закреплять полученные навыки владения мячом в учебной игре.</p> <p>РАЗМИНКА. Ходьба в колонне по два с заданиями: - на носках, руки вверх; - на наружных сводах стоп, руки на поясе;</p>	<p>Площадка с разметкой для игры в мини-футбол, ворота, мячи резиновые и футбольные, кегли, конусы, табло, св</p>	<p>Упражнение «С кочки на кочку»</p> <p>Игра «Пройди и попади в ворота» (Ведение мяча, удары по</p>

	<p>- скрестным шагом правым, левым боком, руки за спиной; - выпадами вперед, руки на поясе. Бег в колонне по одному с заданиями: - с захлестыванием голени, руки на поясе; - с высоким подниманием бедра, руки вперед; - спиной вперед, смотреть через левое плечо; - «змейкой» обегая шесть конусов. Дыхательная гимнастика «Ушки» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (№ 19 в парах) ОВД 1. Дети делятся на тройки, встают по кругу. Передавая мяч друг другу по кругу в одну и другую сторону. Каждый ребенок должен останавливать мяч уступающим движением ноги и мягко передавать стоящему рядом товарищу. - в парах мягко передавать мяч друг другу, с выходом к мячу, остановка его, и передача внутренней частью подъема обратно. 2. В парах передавать мяч точно в ноги партнера, справа от него и слева (партнер для приема мяча перемещается соответственно вправо и влево) - перестроившись в две колонны, дети по очереди стараются с расстояния 3 метров попасть в ворота (ширина 90 см), обозначенные напротив каждой команды. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. В мини-футбол играют две команды по пять человек включая вратарей. Всего в команде может быть 12 человек. Матч по мини-футболу состоит из двух таймов продолжительностью 20 минут с</p>		<p>ИСТОК.</p>
--	--	--	---------------

	<p>перерывом. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля. В игре нельзя толкаться, ударять по ногам, задерживать соперника, толкать сзади, брать мяч в руки (за исключением вратаря). Мяч выбитый за пределы площадки вводится в игру ударом ноги из-за боковой линии. Этот удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч ушел за пределы поля. В игре побеждает команда забившая большее количество голов. Если не было забито ни одного гола или счет равный, то матч заканчивается вничью.</p>		
--	--	--	--

2.3.4. ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.

Часть занятия	Ход занятия	Оборудование; пособие	Игры и игровые упражнения
1.	<p>1-2 Занятие. Задачи. 1. Приучать к соблюдению правил поведения на занятиях лыжами. 2. Ознакомить с лыжным инвентарем. Правилами ухода за инвентарем. Экипировкой лыжника. 3. Осваивать строевые упражнения с лыжами. 4. Способствовать совершенствованию строевых упражнений с помощью игр. РАЗМИНКА. Ходьба обычная; - на внешней стороне стопы, руки за спину; - приставными шагами правым и левым боком, руки на поясе; - перешагивание через лыжи, лежащие на полу.</p>	<p>Спортивный зал, ковровое покрытие, лыжи с креплением и ботинками</p>	<p>Игровое упражнение «Прыгаем вместе»</p> <p>Игра «Кто скорее к лыжам»</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Бег обычный вокруг лыж с остановкой по сигналу. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (комплекс № 20с лыжной палкой) ОВД 1.В понятие «Лыжный инвентарь» входят: лыжи, крепления, ботинки, палки, мази, терка. Это минимум инвентаря, без которого нельзя начинать процесс обучения. Общие правила ухода за лыжами, которые должны знать дети: - перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо очистить от снега, протереть тряпкой. - уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой. Одежда для занятий на улице, не должна сковывать движения и быть достаточно легкой и удобной. Лучше, если шубу заменит куртка из плотной ткани. На руки надеваются варежки, на голову – плотной вязки шапочка, закрывающая уши, а на ноги поверх колготок шерстяные носки, также очень удобен комбинезон. 2.Строевые упражнения с лыжами. Дети укладывают лыжи скользящими поверхностями одна к другой. Берут лыжи под правую руку, носками вперед. Передвигаются в колонне по одному с интервалом 3 метра друг от друга. Перестраиваются в шеренгу, укладывают лыжи на пол – одну лыжу справа, другую слева от себя. Инструктор показывает, как надевать лыжи, помогает детям надеть лыжи. Затем дети сами надевают и снимают лыжи несколько раз. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Игра с лыжами.</p>		
-------------------------------	--	--	--

1.	<p>3-4 Занятие. Задачи.</p> <p>1.Упражнять ходьбе на лыжах ступающим шагом.</p> <p>2.Помочь детям освоить новое для них чувство – отягощение ног лыжами.</p> <p>3.Закреплять навык ходьбы ступающим шагом подвижными играми.</p> <p>РАЗМИНКА</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному с пятки на носок, руки на поясе. - Ходьба имитируя ступающий шаг, скользя ногами не отрывая их от пола. - Бег «змейкой» обегая 8 конусов по прямой. 	Спортивный зал, ковровое покрытие, лыжи с креплением и ботинками, кегли, конусы.	Игровое упражнение «Подними»
2.	<p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>Построение в шеренгу с лыжами. Закрепить лыжи на ногах самостоятельно.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пружинка» - полуприседания, стоя на лыжах. - Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей (горизонтально земле); - Поочередное поднимание правой и левой ноги, с постановкой лыж на пятку. - Двигать вперед-назад правой и левой лыжей (несколько раз), стоя на месте. 		Игра «Сороконожки» (Ходьба на лыжах ступающим шагом)

<p>3.</p>	<p>ОВД Построение на лыжах в колонну по одному с соблюдением дистанции. Выполнение высокой стойки лыжника, после показа инструктора. Лыжи стоят параллельно друг друга, ноги в коленях чуть согнуты. Ходьба на лыжах в колонне по одному дистанция 3-4 метра ступающим шагом без палок. Поочередное отталкивание то правой, то левой ногой, лыжа прижата к коврику, нога сгибается в колене, выносится вперед, на нее передается вес тела.</p>		
<p>4.</p>	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подвижная игра на лыжах. Спокойная ходьба с лыжами в детский сад.</p>		
<p>1.</p>	<p>5-6 Занятие. Задачи. 1. Осваивать повороты на месте переступанием. 2. Упражняться в сохранении равновесия на лыжах. 3. Закреплять навыки ходьбы на лыжах. 4. Способствовать овладению скользящего шага в играх и упражнениях. РАЗМИНКА. Ходьба в колонне по одному на внешней стороне стопы, руки за</p>	<p>Спортивный зал, ковровое покрытие, лыжи с креплением и ботинками, кегли, конусы.</p>	<p>Игровое упражнение «Кто быстрее повернется» Игра «Попробуй догони» (ходьба</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>спину;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставными шагами правым, левым боком, руки на поясе; - «змейкой» обходя предметы. <p>Бег на носках, работая руками вдоль туловища вперед, назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег противходом. <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</p> <p>(комплекс № 19 в парах)</p> <p>ОВД</p> <p>1 Построение в шеренгу, надеть лыжи, проверить крепления. Уверенное стояние на лыжах. Приседания на лыжах. «Пружинка». Поочередно поднять правую, левую ногу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на пол. <p>2 Поворот на месте вокруг пяток лыж – нарисовать веер (выполняется под счет инструктора). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1- 6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>3 Игра.</p>		<p>скользящим шагом)</p>
-------------------------------	---	--	--------------------------

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>7-8 Занятие на улице. Задачи. 1.Закреплять повороты на месте переступанием вокруг пяток. 2.Упражнять ходьбе ступающим шагом без палок. 3. Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах. 4.Обогащать двигательные умения в играх. РАЗМИНКА Построение в шеренгу в помещении детского сада. Инструктор проверяет готовность к занятию: одежду, обувь, соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи под правую руку вертикально и выходят на улицу. Правильное дыхание через нос. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ <u>Упражнения без лыж:</u> - приседания с пружинистыми покачиваниями, энергично размахивая руками Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег – одну лыжу справа, другую – слева от себя. Инструктор показывает, как надевать и снимать лыжи. Дети надевают лыжи. Инструктор помогает закрепить крепления лыж. <u>Упражнения на лыжах:</u> Построившись в шеренгу с интервалом 3-4 метра, дети поднимают носок правой, затем левой лыжи вверх. Делают приставные шаги вправо-влево. Упражнение «пружинка». «Прыжки» стоя на месте подпрыгнуть на лыжах. ОВД 1.Повторить повороты на месте переступанием под счет, вправо-влево вокруг пяток без палок. - повороты переступанием вокруг пяток лыж – нарисовать «веер» лыжами на снегу самостоятельно. - повороты переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «солнце» лыжами на снегу.</p>	<p>Лыжи с креплением и ботинками, кегли, конусы, флажки.</p>	<p>Игровое упражнение «Лошадки»</p> <p>Игра «Лыжные дуэты»</p>
-------------------------------	--	--	--

<p>4.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>2. Построение в колонну по одному, соблюдая дистанцию 3-4 метра. Принять высокую стойку лыжника; ноги в коленях полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз.</p> <p>-ходьба ступающим шагом без палок по учебному кругу (дистанция 50 метров) в высокой стойке, энергично размахивая руками вперед и назад. Передвижение ступающим шагом – это ходьба с поочередным подниманием носков лыж и прижиманием заднего конца лыжи к снегу. Дети выстраиваются на лыжах в шеренгу, перед каждым ребёнком проложена учебная лыжня.</p> <p>-ходьба ступающим шагом без палок по учебной лыжне 20 метров, в конце лыжни, выполнить поворот вокруг пяток и вернуться обратно.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>3. Игры на лыжах без палок.</p> <p>9-10 Занятие на улице.</p> <p>Задачи.</p> <p>1. Дать представление о скользящем шаге по прямой.</p> <p>2. Закреплять ступающий шаг и повороты на лыжах.</p> <p>3. Упражнять детей входить на небольшую горку, спускаться в основной стойке.</p> <p>4. Закреплять полученные навыки в играх на лыжах.</p> <p>РАЗМИНКА</p> <p>Построение в шеренгу в помещении детского сада. Инструктор проверяет готовность к занятию: одежду, обувь, соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи под правую руку вертикально и выходят на улицу. Дети выполняют дыхание через нос.</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</p>	<p>Площадка детского сада с учебной лыжней, небольшой горкой, лыжи, с креплением и ботинками, палки, флажки, мишени, мячи резиновые</p>	<p>Игровое упражнение «Где ваши ручки, где ваши ножки?»</p> <p>Игры «Вокруг флажка» (ходьба ступающим и скользящим шагом)</p>
-------------------------------	--	---	---

3.	<p><u>Упражнения без лыж:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выпады вперед поочередно каждой ногой; - имитация отталкивания одной ногой от снега при ходьбе скользящим шагом на месте, ноги слегка врозь, стопы параллельно, колени согнуты (полуприсед), туловище наклонено вперед, руки работают попеременно. <p>Надевание и проверка лыж и палок. Инструктор помогает детям закрепить крепления лыж.</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p><u>Упражнения на лыжах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - боковые шаги без палок вправо и влево; - приседания стоя на месте; - подпрыгивание на двух лыжах; - поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей; - повороты переступанием в обе стороны на месте. - передвижение скользящим шагом, лыжные палки за спину, руки сверху удерживая на уровне пояса. <p>Дыхательная гимнастика «Лыжники».</p> <p>ОВД</p> <p>Построение в колонну по одному, на учебной лыжне, соблюдая дистанцию с лыжными палками. Напомнить детям о правилах безопасного поведения на лыжных занятиях, в особенности при передвижении с лыжными палками.</p> <p>1 Передвижение скользящим шагом, лыжные палки за спину, руки сверху удерживая на уровне пояса. Добиваться одноопорного скольжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Палки отставляются в сторону. Передвижение без палок скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному, (ноги 	«Биатлон» (ходьба скользящим шагом, метание)
----	--	---

4.	<p>согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2 Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 метров ступающим шагом – как лошадки, 20 метров скользящим шагом – как лисички, с поворотами переступанием вокруг флажков.</p> <p>3 Подъем на небольшую горку ступающим шагом поточно. Инструктор осуществляет страховку. Спину держать прямо, ноги слегка согнуты в коленях. Поднятая лыжа как бы прихлопывает снег, улучшая таким образом сцепление.</p> <p>Спуск с небольшой горки в основной стойке без палок.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Игры на лыжах.</p> <p>Спокойная ходьба с лыжами в детский сад. Затем дети очищают лыжи от снега.</p>		
----	--	--	--

2.3.5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплекс № 1 без предметов.

1. И.п. ноги вместе, руки внизу. Поднимание рук через стороны вверх с хлопком над головой, одновременно поднимаясь на носки.
 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты влево, вправо, разводя руки в стороны.
 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной сцеплены в замок. Наклоны вперед, стараясь коснуться пола ладонями; поднимая за спиной сцепленные руки.
 4. И.п. ноги шире плеч, руки внизу. Правую и левую ноги поднять, одновременно сделать хлопок руками под коленями.
 5. И.п. о.с. Приседание с хлопком перед собой.
 6. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Махи прямой правой (левой) ногой вперед.
 7. Прыжки на месте: ноги вместе — ноги врозь.
- Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.*

Комплекс № 2 с малым мячом.

1. «Подбрось и поймай». И. п.: о. с. мяч в обеих руках, опущенных вниз. Подбрасывание мяча вверх, отбивание о землю и ловля двумя руками (10—15 раз), одной рукой (5—10 раз).
2. «Прокати мяч вокруг себя». И. п.: о. с., мяч в руках, опущенных вниз. Наклоны вперед, прокатывание мяча вокруг правой и левой ноги (5—6 раз).
3. «Повернись с мячом». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повороты вправо, влево, потянуть руки с мячом в ту же сторону, принять и. п. (5—6 раз).
4. «Потянемся». И. п.: о. с., вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, принять и. п. (5—6 раз).
5. «Спрятались». И. п.: о. с., присесть около мяча, обхватив колени руками, а голову опустить, принять и. п. (3—4 раза).
6. «Прыгай как мячик». Прыжки вверх, через мяч — ноги вместе, ноги в стороны.
Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 3 со скакалкой, сложенной вдвое.

1. И.п. ноги вместе, скакалка в обеих руках впереди внизу. Поднять скакалку вверх, отставляя назад поочередно то левую, то правую ногу.
2. И.п. то же. Поднять скакалку вверх, опустить за плечи, снова вверх и опять вниз.
3. И.п. ноги на ширине плеч, скакалка за плечами в обеих руках. Повороты влево и вправо со скакалкой за плечами (скакалка натянута).
4. И.п. ноги шире плеч, скакалка впереди внизу в обеих руках. Наклоны вперед с касанием скакалкой носков ног.
5. И.п. ноги на ширине стоп, скакалка внизу. Перешагивание через скакалку левой, правой ногой (скакалка натянута).
6. И. п. о.с. Приседания, руки вперед (скакалка натянута).
7. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через скакалку, положенную на пол, прямо и боком.
Каждое упражнение повторяется 5—6 раз.

Комплекс № 4 с кеглями.

1. И. п.: о.с., руки с кеглями в стороны. 1-8 - круговые вращения кистями вверх-вниз, вправо- влево.
2. И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с кеглями к плечам. 1-2 - наклон вперед, руки в стороны; 3-4 -и.п.
3. И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с кеглями за головой. 1-4 - полуприсед, выпрямляя правую ногу и перенеся тяжесть тела на левую ногу; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
4. И. п.: стоя на четвереньках, кегли в руках. 1-4 - прокатывать ладонями кегли по полу максимально вперед; 5-8 - прокатывать ладонями кегли в обратном направлении.

5. И. п.: лежа на спине, руки с кеглями в стороны, ноги вместе. 1-4 - поднять прямые ноги вверх, дотронуться кеглями стоп; 5-8 - и.п.

6. И. п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях в упоре на стопы, обе кегли в одной руке. 1-6 - приподняв таз, прокатить кегли под ним справа налево; 7-8 - и.п. То же в другую сторону.

7. И. п.: о.с., руки на поясе, кегли перед носками. Прыжки на двух (одной) ногах через кегли.

Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 5 с верёвкой, косичкой.

1. И. п.: о.с. 1-2 - подняться на носки, руки вверх; 3-4 -и.п.

2. И. п.: о.с., веревка в прямых руках горизонтально полу. 1 - правая рука скрестно над левой рукой; 2 -и.п. То же, сверху другая рука.

3. И. п.: стоя боком, веревка в правой руке вверх. 1 - наклон вправо; 2 -и.п. То же в другую сторону.

4. И. п.: стоя, ноги врозь, руки с веревкой вверх. 1 - наклон вперед, положить веревку на пол; 2 - выпрямиться и перешагнуть через веревку; 3 - наклониться, поднять веревку за ногами; 4 - выпрямиться, одновременно поднимать прямыми руками веревку за спиной вверх- вперед.

5. И.п.: стоя на коленях, веревка в согнутых перед грудью руках. 1-2 - сесть на пятки, глубокий наклон вперед, положить веревку на пол; 3-4 -и.п.

6. И. п.: лежа на спине, руки с веревкой вверх. 1-2 - ноги вверх, веревкой коснуться ног; 3-4 -и.п.

7. И. п.: стоя на веревке, построение друг за другом, руки на поясе. 8 прыжков на двух ногах с продвижением вперед по веревке - ноги вместе, ноги врозь. То же в обратном направлении.

Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 6 с обручем.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в руках лежит на плечах. 1-2 - подняться на носки, руки вверх; 3-4 - и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки вверх; 2 - наклон туловища влево (вправо); 3 - выпрямиться; 4 - и.п.

3. И.п.: сидя в обруче, ноги согнуты и коленях, руки в упоре сзади. 1-2 ~ прямые ноги вперед, вернуться в и.п. 3-4 - то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5-6 - то же еще на 90°; 7-8 - то же еще на 90°. То же в левую сторону.

4. И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. "1-4 - ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 5-8 - ноги плавно вниз, и.п.

5. И.п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обруч в согнутых руках, упор на локти. 1 -2 - зацепить носками согнутых в коленях ног за обод обруча, одновременно выпрямляя ноги и руки; 3-6 - прогнувшись, поднять одновременно руки и ноги вверх; 7-8 - и.п.

6. И.п.; о.с., обруч в правой руке стоит на полу вертикально между носками ног. 1 -2 - отпустить обруч, присесть, хлопок в центре обруча; 3-4 - встать, и.п.

7. И.п.; о.с., обруч в прямых руках внизу. 1 - прыжком ноги врозь, обруч вперед; 2 - ноги вместе, обруч вниз. 3-4 раза.

Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 7 с гимнастической палкой.

1. И.п. ноги вместе, палка внизу. Поворот направо, поднять палку вверх, посмотреть на неё, и.п., то же влево.

2. И.п. о.с., палка за плечами. Наклон вперед, голову не опускать, выпрямиться.

3. И.п. о.с., палка за плечами. Присесть, палку поднять вверх, встать, выпрямиться, палку опустить за плечи.

4. И.п. ноги параллельно друг другу, палка внизу. Перешагивать через палку поочередно правой и левой ногой вперед, а затем перешагивать через палку назад.

5. И.п. сидя, ноги вытянуть, палку держать перед собой в руках. Согнуть ноги в коленях, приподнять их, перенести через палку и опустить на пол. Палку всё время держать в руках. То же в обратном направлении.

6. И.п. лечь на живот. Палку держать за плечами. Приподнять плечи и голову от пола, медленно опустить.

7. И.п. стать прямо. Палку поставить одним концом на пол, за другой конец держаться одной рукой. Прыжки вокруг палки в одну и другую сторону. то же левой рукой.

Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 8 с султанчиками.

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с султанчиками внизу. 1-2 - руки через стороны вверх, скрестив их; 3-4 - и.п.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками в стороны. 1 - руки вверх, параллельно друг другу; 2 - наклон туловища вправо (влево); 3 - руки вверх, параллельно друг другу; 4- и.п.

3. И. п.: стоя на коленях, руки с султанчиками у плеч. 1-2 - сесть на пятки, выпрямляя руки вперед; 3-4 -и. п.

4. И. п.: сидя, ноги врозь, руки с султанчиками за спиной. 1-2 - поднять правую ногу и правую руку с султанчиком; 3-4 и.п. То же с другой рукой и ногой.

5. И.п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой. 1-2 - флажком правой руки дотронуться носка левой ноги; 3-4-и.п. То же левой рукой и правой ногой.

6. И. п.: о.с., султанчики в руках. 1 - прыжок ноги врозь-вместе, руки с султанчиками в стороны; 2 -и.п.

Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 9 с большим мячом.

И. п.: о. с.

1. Подбрасывание мяча вверх, ловля его.
2. Подбрасывание мяча вверх, разворот на 360° с двумя хлопками и ловля мяча.
3. Подбрасывание мяча вверх, отбивание об пол и ловля его двумя руками (15—20 раз), одной рукой (7—10 раз подряд).
4. То же с хлопками.
5. Перебрасывание мяча друг другу: снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м).
6. Бросание мяча из-за спины вверх-вперед, и ловля его.
7. И. п.: лежа на животе. Подбрасывание мяча вверх (то же самое с хлопком) и ловля мяча.
8. И. п.: лежа на животе. Перебрасывание мяча из руки в руку.
9. И. п.: лежа на животе. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
10. Прыжки с мячом.

Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 10 с малым мячом.

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 -2 - руки вверх; 3 - ударить мячом об пол; 4 - поймать мяч после отскока, и.п.
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. 1 - руки вперед; 2 - бросить мяч на пол; 3 - поймать мяч после отскока; 4- и.п.
3. И. п.: о.с., руки с мячом внизу. 1 - присесть, положить мяч на пол; 2 - встать; 3 - присесть, взять мяч; 4- и.п.
4. И. п.; стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом сверху. 1 - наклон вперед, мячом коснуться носка правой ноги; 2 - и. п.; 3 - наклон вперед, мячом коснуться носка левой ноги; 4 - и.п.
5. И. п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх. 1-4 - повернуться вокруг себя вправо. То же влево.
6. И. п.: о.с., мяч на полу справа. Перепрыгнуть боком через мяч на двух ногах.
7. Ходьба на месте. 1-4 - руки с мячом внизу; 5-8 - руки с мячом сверху.

Каждое упражнение повторяется 5—7 раз

Комплекс № 11 с большим мячом.

1. И.п.: стоя на коленях, руки с мячом сверху. 1 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево, мяч вверх;
2– и.п. То же в другую сторону.
2. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч на полу перед собой. 1 – 4 – поворот вправо, катить мяч вправо – назад правой рукой, 5 – 8 – поворот влево, катить мяч влево – назад левой рукой.

- 3 И.п.: лежа на спине, мяч зажат между голеньями, руки вдоль туловища.
1 – 2 – сесть, помогая себе руками; 3 – 4 – и.п.
- 4 И.п.: лежа на животе, локти симметрично разведены, мяч в руках перед собой.
1 – 2 – выпрямить руки вперед-вверх, поднять грудь; 3 – 4 – и.п.
- 5 И.п.: сидя с согнутыми ногами, руки в упоре сзади.
1 – 4 – катить мяч ногами вокруг себя влево. То же в другую сторону.
- 6 И п.: стоя в полуприседе, мяч зажат между стопами.
Прыжки вверх с подтягиванием колен к туловищу.
Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 12 с гантелями.

1. И.п.: о.с, руки с гантелями внизу, 1-2 - поднять прямые руки вверх; 3-4- и. п.
2. И.п.: о.с., руки с гантелями к плечам. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-и.п. Тоже влево
3. И. п.: о.с., руки с гантелями внизу. 1 - правую руку на левое плечо и одновременно левую руку за спину; 2-и.п.; 3 - левую руку на правое плечо, правую руку за спину; 4- и.п,
4. И. п.: о.с., руки с гантелями внизу. 1 - выпад правой ногой вправо, руки вперед; 2-и.п. То же влево.
5. И. п.; стоя на коленях, руки с гантелями вверху. 1 -2 - сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки отвести назад; 3-4 - и.п.
6. И. п.: лежа на спине, руки с гантелями вверху. 1-2 - перекатиться вправо в положение «ежа на животе». То же в другую сторону.
7. И. п.: о.с., гантели на полу. Прыжки через гантели вперед-назад.
Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 13 с баскетбольным мячом

- 1.И.п.: стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – 2 –поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться – вдох;
3 – 4 – и.п.
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Поднимая мяч вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в и. п.
3. И.п.: сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой. 1 – выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки вверх пи наклон вправо – вдох; 2 – и.п.
3 – 4 – то же в левую сторону.

4. И.п.: - сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева. Поднимая слегка согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и, остановив его другой рукой, опустить ноги на пол. То же в другую сторону.

5. И.п.: лежа на спине, руки с мячом впереди. 1 – 2 – сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь; 3 – 4 – и.п.

6. И.п.: стойка ноги вместе, мяч на груди. Бросить мяч вверх и поймать его.

Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 14 с мячом большого диаметра.

1. И. п.: о. с. мяч в руках внизу. Мяч перед собой, вверх, перед собой, принять и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверх. Наклоны вправо-влево.

3. И. п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в руках внизу. На счет 1 — 2 -- полуприседания; на счет 3 - - глубокое приседание, держа мяч перед собой; на счет 4 - - и. п.

4. И. п.: ноги врозь, мяч над головой. На счет 1 -- наклон вперед, коснуться мячом пола; на счет 2 — и. п. 3 – 4 то же.

5. И. п.: сидя на пятках, мяч на коленях. На счет 1 — встать на колени и прогнуться; на счет 2 — и. п. 3 - 4 то же.

6. И. п.: лежа на спине, мяч между стопами. На счет 1—2 — поднять ноги с мячом вверх и опустить; на счет 3—4 - и. п.

7. И. п.: о. с. Левую ногу поставить на мяч, сделать несколько подскоков (3—6) с продвижением на правой ноге, прокатывая мяч левой ногой, повернуться вокруг. То же другой ногой.

Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 15 с мячом.

1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его.

2. Подбрасывание мяча вверх, разворот на 360° с двумя хлопками и ловля мяча.

3. Подбрасывание мяча вверх, отбивание об пол и ловля его двумя руками (15—20 раз), одной рукой (7—10 раз подряд).

4. То же с хлопками.

5. Перебрасывание мяча друг другу: снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м).

6. Бросание мяча из-за спины вверх-вперед, и ловля его.

7. И. п.: лежа на животе. Подбрасывание мяча вверх (то же самое с хлопком) и ловля мяча.

8. И. п.: лежа на животе. Перебрасывание мяча из руки в руку.

9. И. п.: лежа на животе. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

10. Прыжки с мячом.

Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 16 с резиновым мячом.

1. И. п.: узкая стойка, руки с мячом внизу впереди себя. 1 - руки вверх, правую ногу отставить в сторону; 2-ю. То же левой ногой.
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу впереди себя. 1-2 - руки вверх; 3 - наклон вправо; 4 - выпрямиться; 5 - наклон влево; 6 - выпрямиться; 7-8 - и.п.
3. И. п.: о.с., руки с мячом внизу впереди себя. 1 - присесть, положив мяч на пол; 2 - встать, выполнить хлопок над головой; 3 - присесть, взяв мяч; 4 - и.п.
4. И.п.; лежа на спине, мяч зажат между коленями, руки вверх. 1-2 - мах руками, сесть, не выпуская мяч; 3-4 -и. п.
5. И. п.: лежа на спине, мяч между ногами, руки вдоль туловища. 1-2 - повернуться на бок, на живот; 3-4 -и.п.
6. И. п.: стоя, одна нога на мяче, руки на поясе. 1-4 - подпрыгивая на одной ноге, не снимая другой с мяча, повернуться на 360°. То же с другой ноги.
7. И. п.: о.с., руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое колено правой ноги; 3-4 - и.п. То же на другую ногу,
Каждое упражнение повторяется 5—7 раз.

Комплекс № 17 без предметов.

- 1 И. п.: о. с., руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (8 раз).
- 2 И. п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – 4 – и. п. То же влево (по 3 раза).
- 3 И. п.: - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. (6-7 раз).
- 4 И. п.: - лежа на спине, руки за головой. 1 – 2 поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – 4 – и.п. (6-7 раз).
5. И. п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и. п. То же влево (по 3 раза).
6. И. п.: - о.с, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1 – 8 (2 – 3 раза).
Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 18 на гимнастических скамейках.

1. И. п.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки вдоль туловища. Руки в стороны, руки вверх, посмотреть на них — вдох. Руки в стороны, опустить вниз — выдох (5—6 раз).

2. И. п.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову. Выпрямить руки вверх, посмотреть на них. Поворот туловища вправо, руки в стороны, ладони кверху. Поворот, руки вверх. Вернуться в и. н. То же в левую сторону (5—7 раз).

3. И. п.: сесть на скамейку, ноги вместе прямые, руками держаться за край скамейки сзади. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени, голову наклонить к ногам — выдох. Ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки, руками взяться за скамейку, голову поднять - вдох (6—8 раз).

4. И. п.: сесть на скамейку, ноги вместе прямые, руки за голову. Наклониться вперед к ногам, руками коснуться носков ног — выдох. Выпрямиться, руки за голову — вдох. (6—8 раз).

5. И. п.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельны, руки внизу. Присесть, руки отвести назад. Спрыгнуть со скамейки на пол, руки вперед. Повернуться лицом к скамейке. Вернуться в и. п. (6—8 раз).

Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 19 (в парах).

1. И.п. – о. с, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны;

2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и. п (6 раз).

2. И. п. – о. с, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3 – 4 – вернуться в и. п (6 раз).

3. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – и. п (6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3 – 4 – и. п (4 – 5 раз).

5. И.п. – о. с, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и. п. То же влево (6 раз)

6. Ходьба в колонне по одному.

Каждое упражнение выполняется 5—7 раз.

Комплекс № 20 (с лыжной палкой).

1. И.п. ноги вместе, палка внизу. Поворот направо, поднять палку вверх, посмотреть на неё, и.п., то же влево.

2. И.п. о.с., палка за плечами. Наклон вперед, голову не опускать, выпрямиться.

3. И.п. о.с., палка за плечами. Присесть, палку поднять вверх, встать, выпрямиться, палку опустить за плечи.

4. И.п. ноги параллельно друг другу, палка внизу. Перешагивать через палку поочередно правой и левой ногой вперед, а затем перешагивать через палку назад.

5. И.п. сидя, ноги вытянуть, палку держать перед собой в руках. Согнуть ноги в коленях, приподнять их, перенести через палку и опустить на пол. Палку всё время держать в руках. То же в обратном направлении.

6. И.п. стать прямо. Палку поставить одним концом на пол, за другой конец держаться одной рукой. Прыжки вокруг палки в одну и другую сторону. То же левой рукой.

2.3.6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Легкая атлетика

«Сбей грушу»

Равновесие, броски мяча, метание

Участники игры делятся на 2 команды. Первая - «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу (Д 25 см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол. *Усложнение*

1. Обе команды стоят на параллельных скамейках.

2. Скамейка «метателей» стоит перпендикулярно скамейке с «грушами» на расстоянии 5-6 м, перед броском игрок-«метатель» пробегает по скамейке

«Быстро возьми»

Бег, различные виды ходьбы, прыжки

Дети двигаются в колонне по кругу заданным способом (бегом, приставным шагом, подскоками, в приседе, ходьбой на носках, перекрестной ходьбой и т. д.). В круге расставлены предметы количеством на один меньше, чем детей. В любой момент движения инструктор произносит: «Быстро возьми!», и играющие должны как можно быстрее взять один предмет. В конце игры инструктор отличает самых ловких детей, тех, кто ни разу не остался без предмета.

«Удочка»

Прыжки

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

«Охотники и утки»

Броски и ловля мяча, бег, прыжки

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни - охотники, другие - утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.

«Летает - не летает»

Внимание

Дети стоят в кругу, в центре - инструктор (воспитатель). Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны - вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т. д. Дети должны поднять руки в стороны - вверх, если назван летающий предмет.

Вариант

Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

«Замри»

Бег, ползание

Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

Гимнастика

«Ручейки и озера»

Бег, перестроения

Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала - это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

«Не теряй равновесия»

Равновесие

Дети расходятся по залу врассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараться как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие садятся на пол.

«Туннель»

Ползание

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед и принимает упор лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т. д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Вариант 1

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение - упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и. п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

Вариант 2

Те же условия, но и. п. - упор сидя сзади, а в момент проката мяча - упор лежа сзади.

Баскетбол

«Мяч водящему»

Передача и ловля мяча.

Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка (один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

Вариант 1

Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число уронившая мяч.

«Обгони мяч»

Бег, передача мяча

Играют две (четыре, шесть) команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала инструктора водящие отдают мяч игроку, стоящему от них справа, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все обегут круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«10 передач»

Передача

Дети становятся парами на расстоянии 2 – метра один от другого. У каждой пары – мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Варианты

1. Пара, уронившая мяч, выходит из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.
2. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают 10 передач, не роняя мяч на землю.

«Пять бросков»

Броски

Занимающиеся располагаются на расстоянии 1,5 – 2 метра от корзины. По сигналу инструктора все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет пять раз в корзину, и бросал указанным способом.

«Метко в кольцо»

Меткость

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках – мяч. По сигналу инструктора первые ведут мяч к щиту, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Варианты. Попавший в корзину, повторяет бросок.

«Борьба за мяч»

Передача мяча

Дети делятся на две команды и надевают отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно его вести), толкать соперника.

«Мяч капитану»

Передача мяча

Инструктор делит детей на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Волейбол

«Передай мяч»

Владение мячом

Дети распределяются на две разные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или волейбольный мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. Варианты передачи: а) над головой; б) справа или слева; в) внизу между ног; г) в положении сидя на полу или на скамейке.

«Горячая картошка»

Передача мяча

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание. Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу. *Усложнение*

1. Мячи разной массы.
2. Мячи разного размера.
3. Количество мячей более двух

«Мяч над веревкой»

Броски и ловля мяча, бег, прыжки

Зал поделен пополам волейбольной сеткой или веревкой. На каждой половине поля располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать товарищу по команде). Игра ведется одним или двумя мячами. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается: падение мяча, касание его площадки, положение мяча «вне игры», попадание мячом в сетку или проброс под ней. Игра продолжается 5-10 минут или до условного количества очков (10-20). Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Для более равномерного участия в игре игроки меняются местами (переход).

«Передай - садись»

Передача мяча

Играющие выстраиваются в 2 или 3 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках - водящие. У них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, в которой водящий первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

Футбол

«Сбей кеглю»

Меткость

Дети делятся на 3 – 4 команды, выстраиваются в колонны. Перед каждой колонной ставится кегля на расстоянии 3 метров. Дети по очереди стараются сбить кеглю ударом ноги по мячу. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий.

«Мяч между кеглями»

Ловкость

Играющие делятся на 2 команды, все встают у черты. Напротив каждой колонны на расстоянии 2 метров друг от друга ставят 5 кеглей. По сигналу инструктора стоящие первыми гонят мяч, обводя каждую кеглю. Затем берут мяч, подбегают с ним к команде и передают мяч следующему в своей команде. Ребенок, сбивший кеглю, ставит ее на место и снова обводит мяч.

Выигрывает команда, закончившая задание быстрее и сбившая меньше кеглей.

«Забей гол в ворота»

Ведение мяча ногой, ползание.

Дети выстраиваются в 2 колонны, у каждого футбольный мяч. На расстоянии 2 м от первого ребенка стоят «ворота» (дуга). Первый игрок отбивает мяч ногой, стараясь попасть в «ворота», затем проползает на четвереньках под дугой, догоняет свой мяч, берет его и встает в конец колонны.

Как только один игрок прополз под дугой, следующий отбивает мяч. Побеждает команда, игроки которой больше голов забили в ворота.

«Пройди и попади в ворота»

Броски по воротам

Дети выстраиваются в три колонны с футбольными мячами. Стоя в 6 – 7 метрах от ворот, по очереди ведут мяч и от черты, проведенной в 3 метрах от ворот, бьют, стараясь попасть в ворота. Выигрывает колонна, забившая больше мячей. Если мяч сбил предмет, ограничивающий ворота, попадание не засчитывается.

Лыжи

«Кто скорее к лыжам»

Бег, скорость

Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу инструктора дети должны подбежать каждый к своим лыжам.

Вариант 1.

Добежать и попытаться надеть лыжи.

«Сороконожки»

Ступающий шаг

Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок бежит до ориентира ступающим шагом, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием и не переходила во время движения на скользящий шаг.

«Попробуй догони»

Скольжение

На противоположной стороне площадки обозначается линия финиша (60 – 80) метров. Дети встают парами на две параллельные лыжни на стартовой линии. По сигналу инструктора дети начинают скользить скользящим шагом, стараясь обогнать напарника.

«Лыжные дуэты»

Бег на лыжах

Дети соревнуются парами. Встают на лыжи, берутся за руки и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием и по пути не разъединила руки.

«Вокруг флажка»

Скольжение

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5 – 10 метров находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

«Биатлон»

Скольжение, меткость

От линии старта на расстоянии 5 – 10 метров устанавливаются двое ворот на высоте 1 метр. В 5 – 10 метрах от ворот подвешиваются мишени. В 2 – 5 м от мишени втыкаются в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. У каждого игрока в руках по снежку (мячу). По сигналу они пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить снежок (мяч) и попасть в мишень. Затем игрок возвращается в свою команду, и движение начинает следующий игрок. Выигрывает команда, игроки которой скорее закончат пробежку и большее число попадут в мишень.

2.3.7. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Легкая атлетика

«Бабочка»

И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти рук лежат на пояснице, одна на другой ладонями вверх.

1 – поднять верхнюю часть туловища, не отрывая ног от пола, и локтями быстро двигать вверх-вниз. Дыхание не задерживать.

«Дед»

(поясничный отдел). И. п.: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, упор прямыми руками на бедра ног, чуть выше колен. 1 – раздуть живот, прогибая поясницу, смотреть вперед, передвигаться не сгибая рук, с опорой то на одну, то на другую ногу; 2 – и. п.

«Кенгуру»

И. п.: ноги на ширине плеч, грудь вперед, руки с раздвинутыми пальцами согнуты в локтях и запястьях перед грудью, чуть присесть. 1 – маленькими прыжками передвигаться вперед, приземляясь на носки;

2 – и. п.

«Водоросль»

(грудной отдел). И. п.: лежа на спине, подошвы соединены, ягодицы максимально приближены к полу, колени раздвинуты в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены. 1 – колени чуть поднять и опустить, не размыкая подошв, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья; 2 – и. п.

Гимнастика

«Экскаватор»

Дети ложатся на спину руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях и превращаются «в экскаватор». Поднимают ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживают позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. *Для мышц спины, живота, ног.*

«Лодочка»

Дети ложатся на живот, руки и ноги разводят немного в стороны. Поднимают голову, руки и ноги вверх. Покачаться на волнах. *Для мышц живота, спины, ног, гибкости.*

«Качалочка»

Занимающиеся ложатся на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками к груди и обхватить колени руками (группировка). Покачаться на спине вперед и назад.

«Ласточка»

Дети принимают и. п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны (вдох); 2 – наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох) 3 – 4 – и. п.

«Потягивание»

Дети ложатся на спину. Тянут левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытягивают назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем – двумя ногами и руками вместе. *Растяжка мышц.*

«Самолет»

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны – «полетели самолеты». Удерживать позу 5 – 10 сек., затем отдохнуть. *Для мышц живота, бедер, рук.*

Баскетбол

«Велосипед»

И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5 – 8 секунд). Делать перерывы для отдыха.

«Растягиваем резину»

И. п.: руки перед грудью, пальцы в кулаки, локти подняты. Отвести локти назад, выпрямляя руки в стороны, как бы преодолевая сопротивление. Руки согнуть перед грудью, расслабить.

Волейбол

«Насос»

И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до подмышечной впадины, вторая вниз по бедру. То же, сидя на скамейке или стуле.

«Повернись»

И. п.: ноги вместе. 1 – прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота вокруг себя); 2 – удержаться после приземления в и. п.

Футбол

«Веселые ножки»

И. п.: сидя на стульчиках, руки на поясе. 1 – поставить ногу на пятку, сильно согнуть ее в подъеме (носок – вверх), выпрямить; 2 – поднять ногу и коснуться пола концами пальцев.

«С кочки на кочку»

Перепрыгивать с одного массажного коврика на другой.

Льжи

«Подними»

Инструктор предлагает детям пройти ступающим или скользящим шагом, поднимая предметы на пути.

«Кто быстрее повернется?»

Дети стоят в шеренге. По сигналу они должны переступанием повернуться в ту сторону, где стоит инструктор (игрушка, дерево).

«Прыгаем вместе»

Инструктор предлагает детям, стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

«Лошадки»

Инструктор предлагает детям пройти ступающим шагом на слова «Но!» и остановиться на слова «Тпру-тпру!».

«Где ваши ручки, где ваши ножки?»

На слова инструктора «Где ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где ваша правая (левая) ножка?» дети поднимают правую (левую) ногу.

2.3.8. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Холодный ветер»

И. п. основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох – со звуком «у-у-у».

«Тёплый ветерок»

И. п. основная стойка. Глубокий вдох, выдох – удлинённый с мягким звуком «ха».

«Травушка колыхается»

И. п. основная стойка. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями – вдох, опустить руки вниз – выдох.

«Гуси летят»

Медленная ходьба в течении одной минуты. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. Произносить «г-у-у-у-у».

«Пчела»

И. п. основная стойка. Глубокий вдох, выдох – через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

«Трубач»

И. п. сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая громко произносить «п-ф-ф-ф», выполнить 4-5 раз.

«Лягушонок»

И. п. о. с. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к»

«Поезд»

Дети двигаются по кругу, произносят «гу-гу-гу». Останавливаются, говорят звук (ш-ш-ш). Руки согнуты – «колесики» поезда.

«Здравствуй солнышко»

И. п. ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться и и. п. – выдох.

«Щенок»

И. п. основная стойка. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр-рр».

«Ха»

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу -сделать полный вдох, а затем резким усилием выдохнуть воздух через широко раскрытый рот с резким звуком «ха!», поднять руки вверх, резко опустить, повторить 3-5 раз.

«Каша кипит»

И. п.: о. с., правая рука лежит на груди, левая на животе. Вдох через нос, выдох через рот на звуках (пш-пш-пш-пш).

«Пропеллер»

И.п. стоя, руки разведены в стороны. Вдох, на выдохе (через плотно сжатые губы) вращение руками из стороны в сторону.

«Вырасти большой»

И. п. стоя, ноги вместе, поднять руки вверх, потянуться – вдох – опуститься на всю ступню – выдох, произносить «о-о-о», выполнять 4-5 раз.

«Насос»

И. п. – о. с. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе. 2-3 раза в одну сторону скользя по ноге двумя руками, произносить звук (с-с-с),

«Коровка»

И. п. – о. с. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки (му-му-му).

«Летим на ракете»

И. п. стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить «у-у-у», повторить 4-6 раз.

«Ушки»

И. п. – о. с. Выпрямиться, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу – выдох.

«Подуй на снежинку»

Снежинки лежат на открытых ладонках. Сделать вдох и сдуть снежинки с ладони. Вдох носом, выдох ртом.

«Лыжники»

И. п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.

Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед – вдох.

2.3.9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«Тишина»

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать –
Ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать.

«Сказка»

Мы помашем крыльями, мы как будто птицы.
А когда уснём мы, Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой, и мишутка маленький,
Фантастический герой и цветочек аленький.
Наш цветок растёт, растёт, раскрывается цветок.
Лепестки вам нежно улыбаются,
У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Расслабление»

Все умеют танцевать, рыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать!
Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая,
Замедляется движение...и становится понятно –
Расслабление приятно!

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки, отдыхают ножки.

Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика, которая предложена в программе, является дополнением к используемой в ДООУ базовой диагностике. Она направлена на выявление показателей физической подготовленности дошкольников. Для определения динамики физического развития детей в диагностику следует проводить в начале года (с 15 октября) и в конце года (с 15 апреля).

3.1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

Примечание

Во время тестирования важно учитывать: индивидуальные возможности ребенка; особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку с детьми. Она включает спокойную ходьбу, постепенно переходящую в легкий бег в течении 1 – 1,5 мин., дыхательные упражнения. Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия.

Тест для определения скоростных качеств (быстроты).

1. Бег 10 метров с высокого старта.

Цель: определить скоростные способности ребенка и его реакцию в беге на 10 м с высокого старта.

Методика: В зале отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой расстояние 5-7 м ставится яркий ориентир, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Дети выполняют бег в парах. По команде «На старт!» подходят к стартовой линии. По команде «Внимание!» занимают позицию «высокого старта». Один взрослый стоит сбоку от линии старта с флажком и по команде «Марш!», делает взмах флажком вниз, дети начинают бег. Ребенок должен пробежать дистанцию 10 м по прямой, не забегая на дорожку соперника. Вторым взрослым включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок пересекает линию финиша. Детям предлагается две попытки с перерывом для отдыха между ними. Фиксируется лучший результат. Точность измерений до 0,1сек.

Тест для определения координационных способностей.

1. Челночный бег 3x10 м

Цель: (определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Методика: В забеге принимают участие два ребенка. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника ставят кубики (кегли, конусы). По команде «На старт!» дети подходят к линии старта. По команде «Внимание!» принимают положение «высокого старта». По команде «Марш!» дети бегут к финишу, оббегают кубик (кегли) на финише, затем возвращаются на старт, где также оббегают кубик (кегли) и бегут по прямой до линии финиша. Фиксируется общее время бега. Точность измерений до 0,1сек.

Тест для определения скоростно-силовых качеств.

1. Метание теннисного мяча вдаль.

Цель: определяет скоростную реакцию в броске мяча вдаль удобной рукой.

Методика: Метание мяча производится на ровной площадке длиной не менее 10 м с делением через каждые 10 см. Готовится 3 теннисных мяча. Ребенок встает у контрольной линии и бросает мяч любой (удобной) рукой способом «из-за головы».

И.п. при броске правой рукой: левая нога впереди, правая сзади на расстоянии, равным примерно ширине плеч. Рука выносится вперед-назад через плечо и выполняется бросок. Осуществляется замер после каждого броска. Фиксируется лучший результат.

2. Прыжок в длину с места.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Отмечается стартовая черта, на расстоянии 30 см от которой кладется мат, не скользящий по покрытию (с целью предупреждения травм). На мат наносится разметка через каждые 10 см или кладется сантиметровая лента. И. п.: стоя, стопы слегка расставлены, носки стоп у линии стартовой черты, ноги согнуты, руки отведены назад, туловище слегка наклонено вперед. Оттолкнуться двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, прыгнуть на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делается три попытки. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Тест для определения гибкости.

Наклон вперед из положения стоя

Цель: Определить гибкость при наклонах туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Методика: Для измерения необходима гимнастическая скамейка высотой 20-25 см и линейка длиной 30 см, установленной перпендикулярно скамье (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Ребенок становится на гимнастическую скамейку. По команде медленно наклоняется вперед, не сгибая колени, и скользит руками по линейке вниз. Результат фиксируется по указательным пальцам. Если указательные находятся в разном положении, то фиксируется результат «по наименьшему». При этом гибкость на уровне скамейки (носки ребенка) принимается за «0». Все ниже – со знаком «+», выше - со знаком «-». При выполнении данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест для определения ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча.

Цель: Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Методика: Для теста используется волейбольный мяч. И. п.: узкая стойка ноги врозь, мяч в обеих руках. Ребенок выполняет бросок двумя руками, снизу вверх до уровня глаз – чуть выше головы. Ловить мяч нужно двумя руками, не прижимая к туловищу. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения выносливости.

Ходьба на лыжах скользящим (ступающим) шагом до 1 км.

Цель: Определить общую выносливость в ходьбе на лыжах.

Методика: Ребенку предлагается пройти на лыжах по подготовленной лыжне, в спокойном темпе до 1 км. Дети в возрасте 6-7 лет выходят на спортивную площадку, при температуре до - 15°

-20°, в безветренную погоду, заранее одев лыжные ботинки, шапочки, варежки, комбинезоны, куртки, взяв под правую руку лыжи в левой палки. Площадка имеет размер 50x20 метров, где проложена учебная лыжня по кругу протяженностью 100 метров. Дети встают на лыжи и с интервалом 5-7 метров начинают движение скользящим шагом с палками по кругу друг за другом, в спокойном темпе. Подсчитывается количество кругов, которые прошел каждый лыжник.

Тест для определения силовой выносливости.

Подъем туловища из положения лежа на спине.

Цель: Определить силовую выносливость дошкольников, подъемом туловища лежа на спине.

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен. Второй взрослый слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним. Инструктор считает количество подъемов. Время выполнения не устанавливается. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

По окончании проводимых тестовых мероприятий предполагается заполнение нижеприведённой таблицы – протокола, которая в дальнейшем поможет педагогу отследить динамику развития физических качеств.

Протокол диагностики развития двигательных качеств старших дошкольников

Дата заполнения _____

Ф.И.О.	Возраст	Группа здоровья	Скоростные качества.	Координационные способности	Скоростно-силовые качества		Гибкость	Ловкость	Выносливость	
					Метание мяча. (м)	Прыжок в длину с места(см)			Наклон вперед из положения стоя (см)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)
			Бег 10 (м/сек)	Челночный бег 3x10 (м/сек)						

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В учреждении созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенных целей и выполнять задачи Программы. Созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. Возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
2. Выполнение требований:
 - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
 - оборудованию и содержанию территории;
 - помещениям, их оборудованию и содержанию;
 - естественному и искусственному освещению помещений;

- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации физического воспитания;
- личной гигиене персонала;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья воспитанников;

Учреждение имеет необходимое для реализации образовательной деятельности воспитанников оснащение и оборудование:

- оснащение предметно-развивающей среды, включающей средства образования и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста, содержательным разделом Программы.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. -104 с.
3. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов физкультуры. Воспитателей и родителей – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2005. – 112л.
5. Павлова М.А. М.В.Лысогорская. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» (модели программ, рекомендации, разработки занятий). Волгоград, «Учитель», 2009.
6. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе» (для детей 3-7 лет). Волгоград, «Учитель», 2008.
7. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом» (конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников). Москва, ООО Изд-во «Гном и Д», 2003.
8. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом» (конспекты занятий, сценарии спортивных праздников). Москва, ООО Изд-во «Гном и Д», 2008.

9. Росляков В.И., Чуркин Ю.Д. «Физическое воспитание дошкольников». Самара, Изд-во «СГПУ», 2006.
10. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания». Москва, Издат. Дом «Воспитание дошкольника», 2005.
11. Рунова М.А. Обучение детей ходьбе на лыжах. // Дошкольное воспитание. 2003, №2.
12. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983. – 79 с., ил.
13. М.П.Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду. - М., Просвещение,-1977.
14. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста
15. Грицаюк, С.Е. Спортивные игры в детском саду [Текст]: С.Е. Грицаюк –М.: Олма-пресс, 2005. -210 с.
16. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков, М.: Издательский центр «Академия», 2008, -520с.
17. Минаева, Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов [Текст]//Н.А. Минаева, Ежегодник: Гимнастика. –М.: Физическая культура и спорт, 2004. –Вып.1. –136 с.
18. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008.
19. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2001. - 226с.
20. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. 2-е изд., доп. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 208 с. (Растим детей здоровыми).
21. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
22. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. школа, 1983. - –12 с. – 15 к.
23. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
24. Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5 – 7 лет: Планирование, конспекты. – М.: Сфера, 2011. – 80 с. – (Здоровый малыш).
25. Рунова М. А. Двигательная активность в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика – Синтез, 2004. – 256 с.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. - 128 с.