Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 116

664081 Иркутская область г. Иркутск ул. Цимлянская 8.
тел. факс: 395(2)22-45-55, 79-88-33
E-mail: detskisad116@rambler.ru
http://116.detirkutsk.ru/

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска
детского сада №116
_____ М.Б. Кошелева
Приказ № 9
от «31» августа 2018 г.

Авторская педагогическая разработка

СПОРТ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

Программа дополнительного образования

Принято на заседании
Педагогического совета
МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 116
протокол № 1
«31 » августа 2018 г.

Автор разработки:
Шульгина Оксана Богдановна
инструктор по физической культуре

2018 г.
г. Иркутск

Пояснительная записка

С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста? С таким вопросом часто обращаются к инструктору по физической культуре родители. И нередко удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!» Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и упражнений с элементами спорта вполне доступны детям 5-7 лет.

Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. По данным М. Руновой двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В Концепции дошкольного воспитания (научный редактор В.В. Давыдов) отмечается, что простудная заболеваемость детей "приобретает характер стихийного бедствия", с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители, ни воспитатели ДОУ.

Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек.

Отсюда вытекает, что в стенах ДОУ надо создавать "переходный мостик" психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать напряжение, вызванное режимом учебного дня.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в создании совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Подвижным играм с элементами спорта как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно -силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.Й. Адашкявичене; Е.Н. Вавилова; В.Г. Гришин; Т.И. Дмитренко; Л.В. Карманова; Т.И. Осокина) подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ему овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Однако, на мой взгляд, нуждается в дальнейшей разработке проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом разного уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий. Данные вопросы в научной и методической литературе освещены недостаточно.

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается изучением практики работы дошкольных учреждений. Обучение элементам спортивных игр предусмотрено и проводится в ДОУ по современной программе: "От рождения до школы». Однако, как показали мои предварительные исследования, реальный уровень овладения играми с элементами спорта не соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста, больше половины старших дошкольников не знакомы с элементами таких интересных и увлекательных игр, как баскетбол, футбол и другими видами спорта, и не владеют ими.

Причинами этого я считаю отсутствие целенаправленного подхода к организации обучения, обоснованных форм, методов и приемов дифференцированного руководства процессом развития двигательных способностей. Эффективность использования игр с элементами спорта в развитии двигательных способностей детей снижается также из-за недостаточного уровня теоретической и практической подготовки воспитателей и слабой организации предметной развивающей среды.

В **целях** изменения существующей практики, деятельности педагогов по обучению старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности была разработана программа «Спорт для дошколят».

Приступая к разработке программно-методических материалов, я учла, что формирование новых двигательных систем, которые зависят от ситуации деятельности, более всего характерно для детей 5-7 лет (В.К. Бальсевич ; Е.Н. Вавилова; Э.С. Вильчковский; В.П. Губа; В.А. Гулейкин; Ю.Ф. Змановский ; В.И. Лях).

При составлении программы я руководствовалась рядом положений:

- учитывала общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития при построении воспитательно-образовательного процесса;
- обеспечивала комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также к разработке приемов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;
- высокую вариативность в использовании предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной «Путешествие в страну Олимпию», индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

В основу разработки содержания программы легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального, психического развития ребенка.

Программа "Спорт для дошколят" в своей основе не меняет образовательных стандартов, направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

В качестве основных **задач** определены следующие:
- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Руководствуясь принципом взаимосвязи деятельностей в процессе обучения, я обеспечила единство целей, задач, организационных форм, средств и методов обучения и содержания программы. Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм с элементами спорта, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса.

На основе диагностики, с учетом природно-климатических условий Сибири разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу которой положено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет, круговых тренировок и др., наряду с перечнем двигательных действий в определенном объеме приводятся знания о спортивных играх и упражнениях.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря,

индивидуальных и групповых карточек-заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания дает введение соревновательных моментов, игр-эстафет. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач. В программе предложен перечень доступных и интересных для дошкольников домашних заданий « Играем во дворе» (информационный материал в виде карточек).

Программа состоит из 5 разделов с указанием примерных сроков их реализации: "Приключения в стране игр"- баскетбол, "Веселые обезьянки"- гимнастика, "Подружись с лыжней"- лыжи, "Быстрее, выше, сильнее"- легкая атлетика, "Золотая бутса"- футбол.

В каждом разделе определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Игры, игры-упражнения построены на разнообразных двигательных действиях. В программе предложены задания, тесты для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Контрольные нормативы не предлагаются, т.к. позиция автора программы заключается в том, чтобы оценивать результаты деятельности ребенка в сравнении с его собственными достижениями. Если есть улучшение результатов - значит, программа реализуется эффективно.
Занятия по программе проводятся на свежем воздухе и в зале (в зависимости от погодных условий) игровой форме 3 раза в неделю в соответствии с графиком и планом.

На мой взгляд, очень важно побудить детей к ежедневному, самостоятельному использованию разученных игр и игровых упражнений.

Значительное место в программе отводится обучению играм с мячом. Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. И сегодня мяч не должен потерять свой статус "спутника детства". Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Хотелось бы обратить внимание на тот факт, что научить детей элементам спортивных игр, развить их двигательные способности и спортивные наклонности - не самоцель программы. Подвижные игры являются средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. В программе и методических рекомендациях я отразила и этот аспект - при разучивании командных тактических действий, правил поведения в игре.

Для реализации программы была преобразована развивающая среда, переоборудована спортивная площадка и дополнен специальным спортивным оборудованием зал. В физкультурном зале выделены зоны:
- для прыжков в длину и высоту: разметка, крепления, стойки, резиновые дорожки, кожаные маты, батуты и др;
- для лазанья: спортивный уголок «Крепыш» (кольца, перекладины, веревочные лестницы, канаты), мини-маты, гимнастическая лестница, рамки, воротца, норки и др;
- тренажерная: беговая дорожка, мини- степпер, велотренажер, мини-твист, силовой тренажер, диски здоровья, массажеры, эспандеры, гантели и др;
- метания: мишени, кольцебросы, дартс, городки, корзины и др;
- баскетбольная: щиты с кольцами и сеткой (закрепленные и съемные), баскетбольные мини-мячи, различные стойки и др;
- гимнастическая: ребристые и гладкие доски, доски с креплениями, лестницы для перешагивания, бревна, кубы разных размеров дорожки здоровья, маты (складывающиеся) и др;
- самостоятельной деятельности: сухой бассейн с цветными шарами, сенсорные дорожки, массажные коврики, хоппы, тоннели;
- предметов для общеразвивающих упражнений: обручи разных размеров, скакалки, мячи резиновые разных размеров и видов, кегли, кубики, шнуры, кольца, флажки, ленты, мешочки с песком и др;
- зимняя: лыжи всех размеров, клюшки, шайбы, детские коньки, конусы;
- летняя: ракетки для бадминтона с воланчиками и теннисные ракетки с шариками, волейбольные сетки, футбольные ворота с футбольными мячами, нестандартное оборудование: «штанишки- шалунишки», «ходунки», «скейтборды», «поймай-ка» и др.

В мир детской игры были вовлечены родители. Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом моей работы.- В начале учебного года провожу индивидуальные консультации для родителей вновь поступивших детей в МБДОУ, групповых встреч по просьбам родителей, а затем и в течение всего года консультации «Советы родителям»: «Пропаганда здорового образа жизни в семье», «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми», «Стадион в квартире», «Малыши открывают спорт» и т.д.
- Анкетирование родителей «Здоровье семьи». В анкету включены 18 вопросов, сгруппированных в 5 блоков: информация о семье; наличие знаний, умений и навыков у родителей; условия для физического воспитания детей в семье; виды деятельности ребенка дома после прихода из детского сада и в выходные дни; уровень педагогической культуры родителей.
- Полученная из анкет информация позволяет конкретизировать содержание работу с родителями, определить тематику и направленность собраний, мини-собраний:

«Особенности физического развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте», «Выбор спортивной секции», «Искусство хвалить», «Растим детей крепкими, здоровыми», «Мир движений мальчиков и девочек», « «Скоро в школу» и т.д.

- Информационные стенды, папки-передвижки: «О спорт, ты мир», «Все о дыхании», «Методика закаливания детей дошкольного возраста», библиотечки-передвижки, стенгазеты, педагогический забор-цель его обратная связь с родителями.

-Для родителей оформляю фотовыставки: «Формирование правильной осанки детей», «Фоторепортаж с соревнований «Веселые старты»; выставки детского творчества: «Баскетбол глазами детей», «Пластика, красота, здоровье», «Зимние виды спорта» и др.

- День открытых дверей(1 февраля), тематические дни: «Русская карусель», «Открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

- Участие родителей в методических мероприятиях: изготовление костюмов для спортивных праздников, организация видеосъемок и др.

- Семинары-практикумы: « Советы доктора Градусника», «Русские народные игры в семье» и др, тренинги, брейн-ринги, КВН.

- Физкультурные занятия, досуги и праздники, спортивные соревнования с участием родителей: «Осенние посиделки», «С физкультурой мы дружны-нам болезни не страшны», «Приглашаем мам на Масленицу», «Богатыри и мальчиши», «Спорт-это здоровье, сила, красота, смех», «Папа, мама и я-спортивная семья» и т.д .Мною ведется «Книга предложений» и «Книга отзывов». Родители могут в них оставить свои впечатления, замечания, пожелания, рекомендации о проведенных занятиях, праздниках, спортивных соревнованиях. Мнения родителей я всегда учитываю в своей работе, такие советы являются всегда ценными и важными. Прогнозируя критерии успешности программы, я учла и факторы риска, к которым отнесли:

- проблемы с эмоциональным благополучием детей в ситуации неуспеха, а они могут возникнуть в играх с элементами соревнования;
- высокие психические нагрузки, связанные с усвоением сложнокоординированных действий в игровых ситуациях;
- высокую травмоопасность отдельных игр с элементами спорта, где есть соприкосновение игроков;
- определение оптимальности физических нагрузок, так как гиперкинезия может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы;
- условия сочетания предложенной системы коллективных игр и индивидуальности ребенка.

В целом можно считать, что программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемый материал учитывает особенность психомоторного развития старших дошкольников, реальный уровень их физической подготовленности. С учетом сил и интересов ребенка педагогам для выбора и творческого использования предлагаются разнообразные игры с элементами спорта. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям

человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи. Обогащение двигательного опыта детей элементами спортивных игр создает условия для их творческого самовыражения в двигательной деятельности. Систематическое использование игр с элементами спорта на прогулке поможет ликвидировать дефицит движений, сбалансировать процессы роста и физиологического созревания, сформировать у детей привычки здорового образа жизни.

На основании вышеизложенного я могу представить программу как целостную теоретико -методологическую систему, основанную на личностно - деятельном подходе, направленную на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Описание разделов

Структурно – функциональная модель программы обучения упражнениям и подвижным играм с элементами спорта.

В формировании личности средствами физической культуры основополагающим принципом является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов, тесная взаимосвязь духовной, чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер. Поэтому структурно-функциональная модель программы "Спорт для дошколят" строилась на идее всестороннего развития личности в единстве мышления, сознания и деятельности. В теоретическом плане программа опирается на концептуальные положения о личности как субъекте совместной деятельности и собственного развития (Б.П. Ананьев; А.Г. Асмолов; В.В. Давыдова) идее системного подхода в воспитании. Ее методологической основой является исходный принцип отечественной педагогики и психологии, утверждающий игру ведущей деятельностью дошкольника (А.В. Запорожец; А.Н. Леонтьев; Д.Б. Эльконин; Л.С. Выготский).

Помня о необходимости реализации права каждого ребенка на полноценное физическое развитие, аспекты обучения играм с элементами спорта строят с учетом разного уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных и климатических условий региона.
Структурно - функциональную модель программы "Спорт для дошколят" можно представить в виде схемы.
Каждый из 5 разделов программы начинается с диагностики (оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых в обучении результатов), то есть взаимоотношения управляющей и управляемой подсистем планируют на основе объективной информации об основных параметрах физического состояния управляемой подсистемы.
Недостаточная эффективность реализации поставленных в современных программах задач по обучению дошкольников играм с элементами спорта объясняется отсутствием процессуальных блоков, обуславливающих их решение.

С учетом концепции формирования физической культуры человека (Л.И. Лубышева) в целях социально-нравственного воспитания, формирования жизненной философии, убежденности, потребностно - деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры, в каждый из 5 разделов программы включен блок "Теоретическая подготовка", в котором определяются темы и содержание бесед с детьми, дается информация на доступном для дошкольников уровне, а именно: история возникновения игр, национальное отношение к играм с элементами спорта, достижения и успехи России, местных спортсменов в данной области спорта. Включается познавательный материал: какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку, почему игра называется так или иначе, из каких материалов изготовлен инвентарь для игр? Планируются беседы о коллективных действиях в команде, организации взаимопомощи в обучении, оказании первой помощи при ушибах, травмах.

Овладение изучаемым материалом происходит в процессе активной деятельности детей и при столь же активной направляющей работе взрослых. Таким образом достигается результат в формировании механизма мотивационно-потребностного компонента: ценностных ориентаций, мотивов и потребностей ребенка, его готовности использовать свои знания, умения и способности для решения двигательных задач.

Методические рекомендации, обеспечивая интеллектуальное развитие, направлены на формирование у детей комплекса знаний о технике, действиях, функциях игроков, способах их выбора в зависимости от игровой ситуации, использование инвентаря, устройство спортивной площадки.

Объем и содержание знаний, которые дети должны усвоить по программе «Спорт для дошколят», соответствуют возрастным особенностям мышления, внимания, памяти, восприятия и воображения детей.

Программа определяет также основные направления двигательного развития ребенка. В них включены перечень умений и навыков, двигательных способностей, формируемых в процессе реализации каждого раздела программы. Определены состав и характеристика адаптированных для детей 5-7 лет практических средств изучения элементов спортивных игр, методы обучения в зависимости от возможностей, интересов и склонностей ребенка.

Безусловно, данный перечень может изменяться, дополняться, однако, по моему мнению, он с достаточной степенью полноты отражает уровень, необходимый и доступный для детей 5-7 лет.

Таким образом, положительный эффект от реализации программы во многом обусловлен разработанностью методологических основ использования игр с элементами спорта в целостном педагогическом процессе детского сада. Расширяются возможности физического воспитания благодаря организации и планированию процесса развития двигательных способностей, максимальному приближению занятий к игровой деятельности, соответствию их содержания

возможностям и подготовленности детей. Это делает программу социально и личностно воспринимаемой всеми: детьми, воспитателями, родителями.

Пути реализации индивидуально-дифференцированного подхода к обучению старших дошкольников элементам спортивных игр

В системе культурных общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом обусловливает возможность освоения всех составных ценностей и в этом контексте является основой, без которой процесс становления личности малоэффективен. Игровые программы определяют широкий комплекс действий, направленных на выбор способов, приемов, средств обучения с учетом уровня подготовленности и развития способностей детей, их физического состояния, здоровья, исключение факторов риска в развитии психоэмоциональной сферы ребенка.

Индивидуальные возможности детей развиваются в процессе обучения, подчиненном логике игры: игра — подводящая игра — специальная игра. Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных способностей более привлекательным.

Разнообразные способы достижения цели в игре, относительная самостоятельность действий, отсутствие жесткой регламентации дают возможность широкого выбора деятельности, развития творческих двигательных способностей, благоприятно сказываются на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости.

Но в то же время игровой метод не предоставляет возможностей реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на состояние занимающихся. Поскольку в играх с элементами спорта преобладают коллективные действия, перед мной встала проблема конкретизации путей индивидуального, дифференцированного подхода к реализации программы на уровне современной парадигмы приоритета личности.

Как свидетельствуют современные исследования состояния здоровья, около половины детей страдают хроническими заболеваниями и отклонениями в функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, почек, эндокринной патологией. Поэтому врач ДОУ четко определил каждому ребенку, имеющему серьезные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

В зависимости от диагноза дети исключаются из игр, связанных с резким изменением темпа движений и положения тела, длительным статическим напряжением, прыжками. Взамен им предлагаются индивидуальные карточки-задания по развитию координации и ориентировке в пространстве.

К «факторам риска» в реализации программы я отнесла и проблемы, связанные с эмоциональным неблагополучием детей в ситуациях «неуспеха», возникающих в играх с элементами соревнования, а также высокие психические нагрузки в связи с освоением сложно-координированных действий в игровых ситуациях.
Чтобы предупредить отрицательное воздействие «факторов риска» на индивидуальное самочувствие детей, целесообразно использовать психо-гимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры, такие как «Четыре стихии», «Костер», «Угадай, кто подал голос?», «У кого из детей белые носочки», «Кто самый веселый, грустный, шумный?», «Веселая дискотека» и т.д. Ценность этих упражнений отмечена в научных работах Л.Д. Глазыриной, Ю.Ф. Змановского и др. При этом психогимнастические игры заранее в конспекты непосредственно образовательной деятельности не включаются. Их выбор зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе деятельности.
В последовательности упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений: напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, едва заметных пошевеливаний и абсолютных «застываний», свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами, подвижных игр по ориентированию. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает «инертность самочувствия» (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров).
Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце непосредственно образовательной деятельности позволяет всем детям почувствовать ситуацию успеха: правильно все, что они делают, разыгрывая тот или иной образ; при этом каждый делает это по-своему, как может. Возникающие мышечные ощущения и эмоции каждый ребенок может уловить и научиться их произвольно регулировать.
Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей: приводится в равновесие их эмоциональное состояние, улучшаются самочувствие и настроение. Используются не только этюды, но и хоровое пение под музыку с элементами танцев, хоровод, наконец, скандирование каких-нибудь любимых веселых стихов, сопровождая его движениями. Включаются в занятия и самостоятельные свободные игры, в которых дети спонтанно выполняют понравившиеся им упражнения.
Все это значительно снижает уровень тревожности. Дети, особенно со слабой нервной системой, которые невротизируются просто от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского

коллектива, получают возможность в результате психомышечной тренировки восстановить силы. Психофизический момент переходит в приятное дремотное состояние. Опыт психомышечной тренировки позволяет детям мысленно пережить приятные, ранее не осознаваемые ощущения.

Для закрепления таких благоприятных эмоциональных состояний и приобретенных двигательных умений и навыков детям предлагается обратиться к свободной деятельности, в которой они в соответствии со своими интересами могут полностью реализовать свои потенциальные возможности. Например, дети выполняют упражнения под музыку (по собственному выбору и желанию), повторяют наиболее понравившиеся упражнения с мячом, с лентами, и т.д.

Регулярное выполнение комплекса психогимнастических упражнений вызывает у ребенка ощущения цельности и надежности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Простая, казалось бы, способность детей радоваться свободе своих движений, тому, что можно «повелевать» своим телом, создает у ребенка уверенность в себе, является одним из факторов его положительной самооценки. В результате совместной деятельности педагогов и психологов было расширено содержание программы за счет включения таких психогимнастических упражнений и специально подобранных игр.

Система индивидуально-дифференцированного подхода включает и учет особенностей физической подготовленности детей: количественные и качественные показатели овладения техникой основных движений, уровень развития двигательных способностей и т.п. В связи с этим в каждом разделе программы для детей с высоким, средним и низким уровнем физической подготовки определены условия индивидуально-дифференцированного подхода, который обеспечивается:

— игрой на полной площадке или ее половине;
— использованием инвентаря различного веса и размера (облегченный вариант мячей и др.);
— увеличением или уменьшением расстояния между партнерами в действиях парами (2; 3; 4 м);
— дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
— вариативностью обучения с учетом половых признаков: использованием для девочек пластмассовых гантелей;
— подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Выбор способов, приемов и средств обучения с учетом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребенка, исключение «факторов риска» при реализации программы «Спорт для дошколят» позволяют достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, создании их благоприятного эмоционального состояния.

Индивидуально-дифференцированный подход к реализации программы является ключевым, системообразующим средством оздоровления детей.

Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта

Каждому ребенку свойственен определенный диапазон уровня развития, середина которого может быть оптимальной, а крайние пределы — неблагоприятными.
В определенной мере оптимальность физических нагрузок в процессе реализации программы достигается путем регулирования продолжительности темпа игр; чередованием заданий типа «Кто быстрее?», «Какая команда быстрее?», « Кто лучше?», «Какая команда лучше, точнее?»; изменением размера поля (игра проводится на всей площадке и на ее половине) и расстояния между участниками игры в парных действиях (2;3;4м); посредством использования игрового инвентаря разного веса, размера, а также специальных психогимнастических упражнений на релаксацию.
Но в игровых ситуациях точность нормирования физических нагрузок, как правило, существенно меньше: возможность их дозирования ограничена.
Исследования «физиологической стоимости» игр, включенных в программу, показали, что наиболее энергоемкими являются занятия баскетболом, футболом. В частности, выполнение таких игровых упражнений, как «Гонка крабов», «Кто дальше и быстрее?», «Не задень!», «Лошадки», «По кочкам», «Найди свой цвет» и др., вызывало повышение ЧСС от 162,3±3,0 до 176,0±2,8 ударов в минуту соответственно.
Игровые упражнения, выполняемые детьми на месте и в ходьбе (ведение мяча, броски в цель), вызывали увеличение ЧСС от 111,8±6,7 до 127,2±5,5 ударов в минуту. Такая же невысокая ЧСС(110,0±5,1 — 112,8±6,6 ударов в минуту) наблюдалась при выполнении психогимнастических упражнений и игр, включенных в программу для релаксации.

Моторная плотность занятий по программе зависит от разных факторов:

— рационального способа организации детей;
— содержания, организации и методики ведения занятия;
— наличия достаточной развивающей среды и двигательного опыта детей.

Границы моторной плотности в занятиях по программе колеблются в пределах 58-61% — 82-83%.
Чтобы рационально использовать время занятий и избежать ожидания «своей очереди» и психического перенапряжения, в программе игры с передачей эстафеты заменены играми-эстафетами командного характера, в которых действия выполняются коллективно: взявшись за руки («неразрывные цепи»), за пояс в приседе («сороконожка») или «цепочкой», одновременно друг за другом («попрыгунчики», «обведи кеглю» и др.), встречными эстафетами.

Наиболее эффективными в повышении двигательной активности детей являются задания, которые выполняются фронтально, одновременно всей группой детей: «Кто скорее перенесет предмет?», «Чей мяч улетит дальше?», «Пронзи кольцо» и др. Внесение коррективов в методику проведения игр-эстафет и игровых упражнений позволяет повысить моторную плотность занятий на 6-8%.

Часто двигательная активность детей зависит от умения передвигаться «цепочкой» и взаимодействовать в команде. Поэтому непременными правилами таких игр-эстафет должны быть следующие:

— не обгонять друг друга;

— если при передвижении потерял мяч - становись в конец «цепочки» и не мешай другим;

— не терять товарищей при передвижении, не разрывать «цепочку» (если в эстафете дети держат друг друга за руки, плечи, пояс).

Учитывая, что ЧСС является наиболее информативным показателем реакции организма ребенка на физическую нагрузку (М.А. Рунова), анализ физиологических кривых по программе «Спорт для дошколят» позволяет оценить правильность подбора содержания и соответствия мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

Показатели объема двигательной активности (ДА) на занятиях, динамических часах определяются методом шагометрии.

Высокий уровень объема локомоций наблюдался на занятиях:

— по баскетболу (от 1836 до 2829);

— футболу (от 1993 до 2632);

Таким образом, на занятиях по программе «Спорт для дошколят» обеспечиваются физические нагрузки, соответствующие по продолжительности, объему, интенсивности возможностям детей старшего дошкольного возраста.

Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста

Исследования сенсорных систем различной модальности: зрения, слуха, тактильности — показали, что представители игровых видов спорта занимают ведущие места по показателям, характеризующим улучшение функционального состояния сенсорных систем. Игры с элементами спорта отмечаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что является фактором совершенствования сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта — более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм человека шире и глубже.

Подвижные игры с элементами спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий как сложных систем. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ.

Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников отмечают многие специалисты. Более того, детям 5-7 лет рекомендуется посещение групп общей физической подготовки спортивных школ, занятия видами спорта, развивающими координацию и технику движений. Только при этом следует придерживаться рекомендуемой продолжительности занятий: для детей 5 лет — 25-30 минут; 6-7 лет — 30-35 минут.

«Ребенок, мало что умеющий делать, с трудом овладевает новыми действиями. И наоборот: кто больше умеет, тот быстрее и легче усваивает новые движения и действия, вносит в них элементы творчества» (В.А. Шишкина).

Поскольку основными специфическими действиями для спортивных игр являются удар, бросок, то на разных этапах их выполнения участвуют проприорецепторы мышц и рецепторы осязания. Изначально они ощущаются проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем — как преодоление массы ноги с бутсой, руки (баскетболе, в легкой атлетике); в момент соприкосновения с мячом и другими предметами включаются рецепторы осязания.

Баскетбол, футбол требует тесного взаимодействия с противником, в процессе которого возникает больше тактильных и осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходятся в играх на долю зрительного анализатора как в области центрального, так и в области периферического зрения. В играх при ударах, бросках, приемах мяча возникают восприятия, свойственные «прицельным видам»: попадание в цель, ловля, прием мяча. Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижение по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь к тому, чтобы погасить движение мяча или изменить его направление. Все это также предъявляет очень высокие требования к пространственному видению игрока. По мнению М.А. Руновой , игры с мячом — не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

На мой взгляд, применение некоторых спортивных игр по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период обучения в школе.
Известно, что скорость формирования и прочность двигательного навыка зависят от объема, специфики и сенсорной информации, поступающей в центральную нервную систему (Н.А. Бернштейн). Движения, выполняемые в режиме, близком к статичному, запоминаются менее эффективно, чем движения, характеризующиеся выраженной последовательностью различных фаз двигательного акта. В этом отношении игры с элементами спорта создают благоприятные условия для совершенствования двигательного анализатора, воспроизведения пространственных, временных и динамических параметров движений.
Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей детей путем использования разнообразных средств, направленных прежде всего на совершенствование ловкости, быстроты движений, гибкости, общей выносливости и силы отдельных мышечных групп. Ни одна подвижная игра, а тем более игра спортивного характера, не может служить средством развития какого-то одного двигательного качества. Дети преодолевают вес, сопротивление противника, проявляют максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. Для игр с элементами спорта характерно сочетание таких показателей быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Предпосылками для развития ловкости в игре с элементами спорта являются координационные сочетания разнообразных движений. От детей требуются быстрота и точность выполнения действий, равновесие, координация во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. В играх с элементами спорта совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».
Активная гибкость зависит от силы мышц. Но увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах. Целесообразно использование тренажеров, занятий в виде круговой тренировки, игр с элементами спорта, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включения в соответствующую деятельность значительного числа суставов.
Дети старшего дошкольного возраста при условии целенаправленной педагогической деятельности успешно овладевают элементами спортивных игр, что является одним из основных путей развития двигательных способностей. Особенно ценны как средство развития двигательно-координационных способностей игры-эстафеты, содержащие разнообразные комбинации движений. В программе используются игры, отличающиеся высокодинамичной совокупностью двигательных действий, непрерывно меняющимися ситуациями, которые позволяют

предъявить повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, к способности преобразовывать их и переключаться с одних координированных действий на другие. При этом в программу часто вводится «фактор необычности» при выполнении привычных действий, усложняющий требования к координации движений:

— ведение мяча с обусловленной реакцией на звуковые или зрительные сигналы;
— ведение мяча с сопротивлением или с дополнительными заданиями;
— комбинированные игры-эстафеты и т.д.

Использование игровых заданий типа провести мяч между кеглями, по узкой дорожке, выполнить броски или удары по воротам с разного расстояния (2-3 м), действия с мячом в парах, отбивание мяча с закрытыми глазами — развивает восприятие, анализ пространственных условий действия и одновременно с этим — «чувство пространства» в двигательной деятельности.

В период дошкольного детства главная задача в развитии скоростно-силовых способностей — обеспечение гармонического формирования мышечной системы. В состав скоростно-силовых упражнений, предусмотренных программой, включены игры с различного рода прыжками, метаниями, толканиями, бросаниями мячей, построенные на скоростных перемещениях циклического характера («гусиным шагом», «черепашки» — положение лицом вверх, опора на кисти и стопы и др.), быстрой передаче различных спортивных предметов. При этом вес передаваемых предметов варьируется. Таким образом, средствами воспитания скоростно- силовых способностей в данной программе служат преимущественно естественные формы упражнений, связанные с быстрым решением двигательной задачи. Подвижные игры на сюжетной основе не осложнены значительным внешним отягощением, требуют ускоренных действий и взаимодействий.

Игровые упражнения многократно повторяются и закрепляются в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателем на прогулке, ежемесячных развлечениях, спортивных праздниках, веселых стартах, а также в индивидуальной работе с детьми; создаются условия, побуждающие детей использовать игры с элементами спорта в самостоятельной двигательной деятельности.

Упрощенные игры с элементами спорта, построенные на разнообразных двигательных программах, которые отличаются по составу участвующих мышц, по характеру согласования, по активности, по сенсорному обеспечению, способствуют развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Комплексно - тематический план по физической культуре
(старшая группа)

Занятия проводятся в физкультурном зале и на улице
по 2 раза в неделю 25 минут
(программа рассчитана на 80 занятий)

Баскетбол (сентябрь-октябрь)

Задачи обучения:
1. Познакомить с игрой баскетбол, историей ее возникновения, учить простейшим видам взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры: стойка баскетболиста, ведение мяча (на месте и в движении), передача мяча различными способами.
3. Способствовать развитию координации, быстроты, ловкости, глазомера.

Элементарные теоретические сведения

1. Познакомить с историей возникновения игры.
2. Познакомить с правилами игры, со спортивным оборудованием.
3. Рассказать о чемпионах в этом виде спорта.
4. Обратить внимание детей на правила безопасности во время игры.
5. Влияние баскетбола на физическое развитие человека.

Нравственно-волевая подготовка

1. Зависимость успеха игры от взаимодействия игроков. Игра вдвоем.
2. Как нападать и защищать кольцо.
3. Что нужно чтобы побеждать? Почему команда проигрывает?
4. Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры.

Содержание занятий

1. ***Занимательная разминка***: Ходьба на носках; пятках; «Хромоножка»- одновременно одна нога на пятке, другая на носке, чередуя ноги; «Пауки»- передвижение ногами вперед; «Обезьянки» -руки и ноги согнуты, при быстром передвижении приставным шагом выполняются упражнения для рук.
2. ***Подскоки:*** боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
3. ***Бег*** разной интенсивности, со сменой направления, чередование бега и специальных упражнений.
4. ***Пальчиковая гимнастика***. Комплекс №1.
5. ***Общеразвивающие и специальные упражнения:*** без предметов, с большим мячом, с обручем, в парах.
6. ***Техника, обучение приемам***.
7. ***Техника перемещения:*** бег, бег спиной вперед, с ускорением, с изменением направления, остановка, выпрыгивания, стойка баскетболиста.
8. ***Техника владения мячом***.
9. ***Прием мяча:*** на месте, в движении, на месте.
10. ***Броски мяча:*** в корзину, бросок мяча двумя руками от груди, одной рукою от плеча с места.

11. ***Ведение мяча*:** прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости, со сменой рук.
12. ***Броски мяча в корзину*:** бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места, двумя руками из-за головы.
13. ***Сочетание приемов***: прием мяча - ведение, ведение-передача, прием мяча-передача.
14. ***Игры и игровые упражнения.***

-«Найди свой цвет»
-«Чье звено соберется быстрее»
-«Вышло солнце из-за речки»
-«Задний ход»
-«По кочкам»
-«Серпантин»
- «Играй, играй, мяч не теряй!»
-«У кого мяч»
-«Передал, садись»
-«Светофор»
-«Собачка»
-«Дойди, не урони»
-«Будь ловким»
-«Кто быстрее»
-«Пустое место»
-«Гонка мячей»
-«Перестрелка»
-«Лови, не лови»
-«Салки»
-«Мяч капитану»

15. Веселый тренинг.

«Цапля», «Ловкий чертенок», «Алмаз», «Верблюд», «Полуберезка», «Рыба», «Кошка».

16. ***Игры малой подвижности***.

«Щука», «Разверни круг», «Подкрадись неслышно», «Парк аттракционов».

Гимнастика (ноябрь-декабрь)

Задачи обучения

1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать ручную умелость и мелкую моторику.
2. Ознакомить с игрогимнастикой (строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, расслабление мышц, дыхательная гимнастика, упражнения стрейчинга).
3. Развивать мышечную силу, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности. Формировать навыки выразительности и пластичности.

Элементарные теоретические сведения

1. Знакомство с древней гимнастикой (рассказ, показ, иллюстрации).
2. Знакомство с современной спортивной и художественной гимнастикой.

3. Знакомство со страховкой, оказание помощи на занятиях.

Содержание занятий

1. ***Строевые упражнения***: строй, шеренга, колонна, направляющий, замыкающий.
2. ***Освоение команд***: становись, разойдись, смирно, вольно, равняйсь.
3. ***Построение*:** в шеренги, колонны, в несколько кругов.
4. ***Перестроение*:** из шеренги в круг, из колонны по одному в колонну по два, из колонны по одному в круг.
5. ***Занимательная разминка***: различные виды ходьбы, подскоки, гимнастика.
6. ***Пальчиковая гимнастика***. Комплекс №2.
7. ***Общеразвивающие упражнения***: без предметов, с гимнастической палкой, со шнуром, со скакалкой, гимнастической скамьей, с лентами, в движении, комплекс «ровная спина», корригирующие упражнения, комплекс стрейчинга.
8. ***Веселый тренинг***: качалочка, катание на морском коньке, лодочка, ах ладошки вы ладошки, «Дерево», «черепашка», «книжка», «кобра», «крокодил».
9. ***Лазание*:** по гимнастической лесенке, по веревочной лестнице, по канату, по гимнастической скамье, комплекс упражнений «пожарные».
10. **П*одлезание*:** под дугу, шнур, обруч, рамку, туннель.
11. ***Прыжки*:** на скакалке (разными способами), на батуте.
12. ***Равновесие*:** комплекс упражнений «дорожка», «мостик», занятия на кольцах: хват сверху, хват снизу.
13. ***Акробатические упражнения*:** комплекс упражнений, подводящих к акробатике: «кто лучше», «самолет», «колечко», «березка», «птичка», «верблюд».
14. ***Группировка и перекаты***: назад, вперед, влево, вправо, полушпагат, лягушка, корзинка, складочка.
15. ***Подвижные игры и эстафеты***: «пожарные на учении», «день и ночь», «сделай фигуру», «ловишки», «удочка», «мы- веселые ребята», «бег в обруче», «кружилиха», «перелет птиц», «пятнашки», «летает, не летает», «найдем зайца», «мороз-красный нос», «мышеловка», «по местам».
16. ***Игры малой подвижности***: «салют», «улитка», «разверни круг», «добрые слова».

Лыжи (январь - февраль)

Задачи обучения:

1. Познакомить детей с лыжами, их устройство.

Учить, правильно пользоваться лыжами, ухаживать за ними, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим ходами.

2. Развивать у детей такие качества как выносливость, силу, координацию, скорость, ориентацию в пространстве. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

3. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Элементарные теоретические сведения

1. История возникновения лыж.

2. Знакомство с современными лыжами (экипировка).
3. Лыжные виды спорта.
4. Знаменитые лыжники.

Содержание занятий

1. ***Общеразвивающие и специальные упражнения***: упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости, имитационные движения на месте и в движении. Складывание и раскладывание лыж, надевание и снимание. Падение на лыжах. Стойка лыжника, движение рук.
2. ***Строевые упражнения***: построение в шеренгу и колонну с лыжами в руках и на лыжах, передвижение к месту занятий с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах: «переступанием», «веером». Способы ходов на лыжах: ступающий, скользящий. Подъем в гору: лесенкой, елочкой. Спуск со склона.
3. ***Торможение:*** плугом, упором, полуплугом, падением. Игры и игровые упражнения: «убегайте, заморожу», «поиграем», «метель», «затейники», «найди свои лыжи», «ровным кругом», «потопали», «горочка», «лабиринт», «попади в ворота», «змейка», «кто дальше», «догоните меня», «автогонки», «два мороза», «слалом», «что изменилось», «чего не стало».
4. ***Пальчиковая гимнастика***. Комплекс №3.

Легкая атлетика (март - апрель)

Задачи обучения

1. Обучить правильной техники бега, используя специальные упражнения. Научить бегу в колонне по одну с изменением темпа, бегу с высокого старта, бегу высокой интенсивности до 30 мин, челночному бегу.
2. Ознакомить с прыжками в длину и высоту, обучить правильному сочетанию движений разбега и отталкивания.
3. Обучить технике метания способом от плеча из-за спины.
4. Развивать быстроту и выносливость, глазомер, скоростно-силовые качества, а также координацию и ориентировку в пространстве.

Элементарные теоретические сведения

1. Исторический обзор развития легкой атлетики.
2.Основы техники легкоатлетических видов.
3.Легкоатлетические виды спорта.
4.Характерные ошибки, встречающиеся при обучении техники бега, прыжков, метания.

Содержание занятий

1. ***Строевые упражнения***: построение в шеренгу, в колонну, перестроение из шеренги, по ориентирам. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Строевые упражнения, повороты направо налево, выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно».
2. ***Строевые приемы***: «становись», «разойдись».
3. ***Общеразвивающие упражнения***: без предмета, в парах, с гимнастической палкой, с гантелями и т.д.
4. ***Корригирующие упражнения***: «качалочка», «цапля», «морская звезда», «стойкий оловянный солдатик», «самолетик», «ах ладошки, вы ладошки», «карусель».

5. ***Пальчиковая гимнастика***. Комплекс №4.
6. ***Лазанье*:** по гимнастической стенке, по веревочной лестнице, по канату, по гимнастической скамье, упражнения для развития равновесия, «птички на ветке», «уголок».
7. ***Подлезание*:** под дугу, шнур, обруч, туннель.
8. ***Упражнения на возвышении и наклонной доске***: забегать и спрыгивать с высоты 60 см на маты. Сохранение равновесия, ходьба, повороты и упражнения на возвышенной доске 50 см, прыжки «космонавт», «кенгуру».
9. ***Упражнения на батуте***: индивидуальные прыжки с поддержкой или страховкой. Прыжки с батута на батут. Запрыгивание и спрыгивание.
10. ***Упражнения на кольцах***: «подтягивание», «петрушка», «кольцо».
11. ***Акробатические упражнения***: группировка, перекаты, полушпагат, упражнения «лягушка», «корзинка», «складочка», «лодочка», «березка».
12. ***Упражнения на расслабление***: релаксация «сон на берегу», «хрустальная вода», «космос», пальчиковая гимнастика «олени».
13. ***Игры и эстафеты*:** «стань правильно», «удочка», «сделай фигуру», «бег в обруче», «пожарные на учении», «затейники», «море волнуется», «пройди по бревну», «изобрази животное», «кто быстрее», «мышеловка».
14. ***Игры малой подвижности***: «карлики и великаны», «у кого мяч», «летает, не летает», «считалочка».

Футбол (май - июнь)

Задачи обучения

1.Познакомить дошкольников с историей возникновения футбола.
2.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача, обводка, разучить индивидуальную тактику.
3.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Нравственно-волевая подготовка

1.Как лучше выполнить двигательное действие, как достичь положительного результата.
2.Как поступить в той или иной игровой ситуации.
3.Возможные варианты взаимодействия в игре.
4.Побуждать детей к использованию элементов футбола в самостоятельной деятельности.

Элементарные теоретические сведения

1.Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире.
2.Учимся играть в футбол (о технике) игры в футбол.
3.Умейте нападать, умейте защищать.
4.Простые правила игры.
5.Поле, основные линии, разметка.
6.Как избежать травм.
7.Как достичь положительного результата.

Содержание занятий

Аналитическая (общефизическая и специальная физическая) подготовка

1.«Пустое место» (пятнашки с вызовом).
2.«Зайцы в огороде» (русская народная подвижная игра).
3.«Мы-веселые ребята».

4.«Удочка» (прыжки через вращающуюся веревку, с места)
5.«Шишки, желуди, орехи»
6.«У ребят порядок строгий»
7.«Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию, кто скорее).
8.«Дружные ребята»(гуськом, крепко держась за пояс друг друга, дойди до флажка).

Технико-тактическая подготовка

1.«Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед).
2.«Точный удар» (игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча, игровая задача – не потерять мяч).
3.«Чей мяч дальше?» (удары по неподвижному мячу).
4.«Кто больше отобьет?» (удар мяча о стенку и обратно).
5.«Кто скорее к финишу?».
6.«Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями).
7.«Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях).
8.«Не выпускать мяч из круга» (дети быстро передают мяч ногой по кругу).
9.«Подвижная цель» (дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего).
10.«Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп).
11.«Футбол вдвоем» (стараться точно передать мяч партнеру; ведение мяча с передачи).
12.«Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу).
13.«Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей- поочередные удары по воротам).
14.«Забей в ворота» (вариант: нападающие защитники меняются местами).
15.«С двумя мячами» (два ребенка одновременно посылают друг другу мяч).
16.Игра в футбол по командам.

Содержание занятий

1. ***Занимательная разминка***: различные виды ходьбы, прыжки, бег.
2. ***Пальчиковая гимнастика.*** Комплекс №5.
3. ***Общеразвивающие и специальные упражнения***: без предмета, с большим мячом, в движении, парами, элементы йоги.
4. ***Перемещения*:** бег, бег спиной вперед, подражательный бег, боковой галоп.
5. ***Техника ведения мяча***: удар мяча носком, остановка катящегося мяча, внутренней стороной, подошвой, ведение внутренней стороной подъема ноги, носком.
6. ***Ведение мяча*:** приемы игры вратаря, ловля катящегося мяча, летящего мяча.
7. ***Введение мяча в игру***: неподвижному, катящемуся, летящему, ударившемуся о землю.
8. ***Игры и игровые упражнения***: «мячи шалунишки», «обратный поезд», «прикати», «не потеряй», «ловкие ножки», «гонка мячей», «точный удар», «чей мяч дальше», «кто больше отобьет», «кто скорее к финишу», «вокруг света», «забей в ворота», «пустое место», «зайцы в огороде», «мы веселые ребята», «шишки, желуди, орехи».
9. ***Игры малой подвижности*:** «щука», «тик-так», «тихо-громко», «птицелов».

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (подготовительная группа)

Занятия проводятся в физкультурном зале и на улице
по 2 раза в неделю 30 минут
(программа рассчитана на 80 занятий)

БАСКЕТБОЛ (сентябрь – октябрь)

Задачи:

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетать эти действия между собой, а так же с другими действиями с мячом и без мяча.
3. Формировать стремление достигать положительных результатов. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
4. Развивать точность, координацию, быстроту, силу, глазомер.

Программа обучения игре в баскетбол

I. ***Аналитическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)***

1. «Найди свой цвет» (вариант игры «Чье звено соберется быстрее?») – бег под музыку, во время остановки выполнить построение
2. «Вышло солнце из-за речки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг)
3. «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись под руки, спиной вперед)
4. «По кочкам» (прыжки)
5. «Серпантин» (бег между игроками)
6. «Три мяча» (поочередно переносит мячи из обруча в обруч – по три мяча). Чье звено быстрее перенесет мяч в последний обруч
7. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)
8. «Туннель» (прокатывание мяча в туннель, упор в положениях «лежа» или «сидя»)
9. «Перекати быстрее» (проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча)
10. «Ручей» (бег, взявшись за руки)
11. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем)

II *Технико – тактическая подготовка*

1. «Передал – садись» (броски и ловля мяча)
2. «Штандер»
3. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста)
4. «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами в быстром темпе)
5. «Собачка» (перебрасывание мяча в парах, третий – ловит0
6. «Дойди – не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу)
7. «Будь ловким» (ведение мяча с препятствиями (веревочка), принимать низкую стойку)
8. «Кто быстрее?» (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой)

9. «Защити мяч» (ведение мяча при противодействии противника)
10. «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч)
11. «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек0
12. «Чье звено больше?» (забрасывание мяча в корзину по командам0
13. «Вызов по номерам»: вызванный по номеру ребенок ведет мяч и бросает его в корзину
14. Игра «Минибаскетбол»

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:
- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от1до 2,5м);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8 -2м (для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

Оценка уровня физической подготовленности к игре

1. Челночный бег на 30 м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мячи в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца – 2м.

Содержание занятий

1. ***Занимательная разминка:*** ходьба, бег, прыжки.
2. ***Общеразвивающие упражнения:*** с мячами разных размеров, гимнастической палкой, скамейкой, в парах, со скакалкой, специальные упражнения.
3.***Перемещения*:** бег обычный, бег спиной вперед, бег с изменением направления, бег разной интенсивности, бег с поворотами, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага.
4. ***Передача мяча***: двумя руками от груди, бросок в стенку и ловля его, передача мяча, стоя на месте парами, передача мяча в движении парами, передача мяча одной рукой от груди в движении после его ловли, передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево), в тройках, пятерках, в колоннах, с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны, передача мяча парами при противодействии противника.
5. ***Ведение мяча***: на месте, вокруг себя, продвигаясь шагом. Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока мяча, ведение правой, левой руками, остановка шагом и передача мяча.
6. ***Бросок мяча в корзину***: поставленная на полу, удобным для детей способом.
7. ***Броски мяча в цель:*** двумя руками от груди, из-за головы, с места (высота цели 1,5 м) через веревку, сетку.
8. **Бросок мяча в кольцо** (поточно по группам): в кольцо с места двумя руками, одной рукой, бросок в кольцо в прыжке с места, ведение и бросок в кольцо.

9. ***Ловля мяча:*** на месте, в движении, в прыжке, двумя руками на уровне груди. Знакомство с обманными движениями. Освоение ведения мяча на месте и при встречном движении в игровых условиях.
10.***Тактика игры***: действие игрока без мяча и с мячом, освоение техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения.
11. ***Игры и игровые упражне***ния: «доброс-поймай», «10 передач», «мяч водящему», «три мяча», «лови бросай-падать не давай», «успей поймать», «кто быстрее», «защити мяч», «меткие стрелки», «попади в корзину», «чье звено больше», «вызов по номерам» «эстафета с ведением мяча», «бездомный заяц», «мини-баскетбол», «удочка», «мышеловка», «ловишки с ленточкой».
12. ***Веселый тренинг***: «ах, ладошки, вы ладошки», «карусель», «насос».
13. Домашнее задание:
• Отбивание мяча о стенку;
• Бросание мяча в мишень;
• Игра «подбрось мяч выше»;
• Игра «Кто быстрее?»

ГИМНАСТИКА (ноябрь – декабрь)

Задачи:
1. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижности суставов. Укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться, расслабляться.
2. Обучать элементам спортивной и художественной гимнастики, познакомить с упражнениями на спортивных снарядах.
3. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. Воспитывать умение, эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Содержание занятий

1. ***Построение:*** в несколько кругов, в шеренгу.
2. ***Перестроение***: из одной шеренги в две и обратно, в круг, из колонны по одному в две и обратно.
3. ***Размыкание и смыкание***: по распоряжению и командам.
4. ***Занимательная разминка***: ходьба, бег, подскоки, прыжки.
5. ***Строевые приемы***: на-право, на-лево, кругом, при шаге на месте, походный шаг в передвижении. Задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку, по свистку).
6. ***Общеразвивающие упражнения***: со скакалкой, в парах, с гимнастической палкой, гантелями, с кеглями. Дыхательная гимнастика и точечный массаж № 2.
7. ***Веселый тренинг***: «птица», «паровозик», «покачай малышку», «маленький мостик», «гусеница», «пингвины на лыжах» и коррекционные упражнения.
8. ***Лазанье:*** по веревочной лестнице, канату, гимнастической стенке.
9. ***Равновесие***: ходьба через предметы перешагиванием, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба правым и левым боком, ходьба с приседанием, с поворотами.
10. ***Упражнения на наклонной доске и возвышенности***: спрыгивание с наклонной доски (космонавт, кенгуру, маугли) с сильным взмахом рук, полетом вверх и

приземлением с сохранением равновесия, ходьба с поворотами и упражнениями на возвышенной доске.
11. ***Упражнения на кольцах***: «лягушка», «солдатик», «уголок».
12. ***Упражнения на батуте***: разные виды прыжков; с кружением, приседе, на коленях, с батута на батут.
13. *Упражнения на диске «здоровье»:* индивидуальные вращения, упражнения на тренажере «беговая дорожка». Беговая дорожка: бег, ходьба и т.д.
14. ***Акробатические упражнения***: группировки, перекаты, кувырок вперед, из разных положений (сидя, в приседе, из положения лежа на спине), упражнения полушпагат, мостик, кольцо, березка, самолет, замок, корзинка, петушок, ласточка.
15. ***Релаксация:*** «наедине с дождем, «волшебный сон», «веселые гномы», «океан».
16. *Подвижные игры*: « два мороза», «перетягивание каната», «карусель», «кружелиха», «ленты-вымпелы-мячи», «ловкие ноги», «дружные тройки», «скакалка-подсекалка», «дорожка препятствий», «гимнастический марафон», «кто первый», «придумай сам», «чемпион скакалки», «канатоходец».
17. ***Малоподвижные игры:*** «найди и промолчи», «сделай фигуру», «летает не летает», «вершки, корешки», «овощи-фрукты», «угадай на ощупь», «четыре стихии

ЛЫЖИ (январь – февраль)

Задачи:
1. Показать преимущество передвижения на лыжах по снегу, познакомить детей с факторами положительно влияющие на их развитие, здоровье при ходьбе на лыжах.
2. Разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Учить выполнять повороты переступанием на месте и в движении, спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом. Знакомство с торможением лыжами «упором» и техникой безопасности при падении.
3. Развивать координационные способности, выносливость. Воспитывать потребность в организации активного отдыха с использованием лыж.

Индивидуально-дифференцированный подход в обучении детей ходьбе на лыжах
реализуется через:
1.Объединение детей в подгруппы с высоким, средним, низким уровнем физической подготовленности.
2.Усложнение и упрощение предложенных в программе игр-заданий.
3.Физическую нагрузку в зависимости от самочувствия детей (дозировка, длительность занятия).

Оценка уровня физической подготовленности при обучении ходьбе на лыжах

Старшая группа

1.Ходьба ступающим шагом (расстояние 30 метров), учитывается время передвижения.
2. Стойка лыжника (время сохранения равновесия)

Подготовительная группа

1. Поворот переступанием (время выполнения).
2. Ходьба ступающим шагом «змейкой» между кеглями (расстояние 30 метров, расстояние между кеглями 5 метров), учитывается время передвижения.

Содержание занятий

1. ***Занимательная разминка***.
2. ***Пальчиковая гимнастика***.
3. ***Общеразвивающие и специальные упражнения*** (без предметов, в парах, в движении).
4. ***Стойка лыжника***: движение рук в попеременном двухшажном ходе. Согласование работы рук и ног.
5. ***Строевые приемы***: построение в одну шеренгу, колонну с лыжами в руках и на лыжах, повороты налево, направо, кругом, перенос лыж, передвижение к месту занятий.
6.***Техника передвижений***: ступающий и скользящий шаг.
7. ***Подъем в гору***: ступающий шаг, комбинированный, елочкой, полуелочкой, лесенкой.
8. ***Спуск с горы***: в средней стойке.
9. ***Торможение***: плугом, упором.
10. ***Повороты***: переступанием, плугом.
11. ***Свободное скольжение*** по учебной лыжне.
12. ***Игровые упражнения***: «пружинка», «поиграем», «убегите, заморожу», «кто сделает меньше шагов, «идите за мной», «веер», «не задень», «быстрее до флажка», «попади в цель», «лучший гонщик», «спуск с горы с препятствиями», «поезд», «пройди парой», «догоню», «что изменилось», «горочка», «слалом», «мороз-красный нос», «ловишки».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (март, апрель, май)

Задачи:

1. Продолжать отработку легкости и ритмичности, «полетности бега». Закрепить умение непринужденно держать голову, туловище, руки.
2. Продолжать отрабатывать технику прыжков в длину и высоту с разбега и с места, совершенствовать навыки бега и метания. Продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивного мяча весом 1 кг.
3. Продолжать формировать двигательные качества: быстроту, координацию, ловкость, скорость, выносливость.

Содержание занятий

1. ***Занимательная разминка***: различные виды ходьбы, бега, прыжков.
2. ***Общеразвивающие упражнения:*** в движении, без предметов, со скакалкой, с флажками.
3. ***Дыхательные упражнения***: из комплекса йоги, «поза горы», «поза кошки».
4. ***Имитационные упражнения***: на месте, в движении, с использованием предметов, ориентирование.
5. ***Специальные беговые упражнения***: бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, ускорение по сигналу, ускорение с резкой сменой направления, быстрые переключения от одних действий к другим, бег с преодолением препятствий, бег с предметами (мячами, обручем, скакалкой), бег на скорость 20-30 м с высокого и низкого старта, бег с постепенным ускорением и возвращением к старту спокойным шагом.

6. ***Прыжки и прыжковые упражнения***: прыжки на двух ногах с хлопком, поворотом, с закрытыми глазами. Прыжки с зажатым между ног набивным мячом, прыжок вверх из глубокого приседа, с использованием ориентирования, со смещением с сторону, с изменением направления, прыжки с изменением позиций ног с движением рук.
7**.** ***Метание***: бросание и ловля различных предметов, резиновых и теннисных мячей, набивных мячей, пластмассовых, из различных исходных положений, разными способами. Метание с введением различных заданий: на дальность (различными предметами), разделяя движения на фазы, замах-активизируя движения кисти на выпрямление и выпрямления руки. Увеличение дальности броска с использованием зрительных ориентиров. Метание со сменой рук в вертикальную и горизонтальную мишени(с изменением размеров мишени), в движущуюся цель. Метание с изменением способов, с соревновательной направленностью.
8. ***Игры и эстафеты***: «вызов номеров», «догонялки на марше», «рывок с мячом», «мы веселые ребята», «перемена мест», «быстрое перестроение2, «черные и белые», «третий лишний», «ловишки», «скворечник», «скороходы», «штанишки-шалунишки», «как под наши ворота», «веселый хоровод», «кот и мышка», «водяной», «мельница», «не оставайся на полу», «гуси-лебеди», «не задень», «лягушки в болоте», «салки в два круга», «достань до предмета», «удочка», «кто выше», «с кочки на кочку», «челнок», «полоса препятствий», «лягушки, цыплята», «городки», «гольф», «кольцеброс», «дартс», «кто дальше бросит», «кто самый меткий», «кто называет, тот ловит мяч», «кто самый меткий».

ФУТБОЛ (июнь)

Задачи:
1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве, совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно, развивать двигательную активность.

Программа обучения игре в футбол

I. *Аналитическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)*

1. «Пустое место» (пятнашки с вызовом)
2. «Зайцы в огороде» (русская народная подвижная игра)
3. «Мы – веселые ребята»
4. «Удочка» (прыжки через вращающую веревку; с места)
5. «Шишки, желуди, орехи»
6. «У ребят порядок строгий»
7. «Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию. Кто скорее?)
8. «Дружные ребята» (гуськом, крепко держась за пояс друг друга, дойти до флажка)

II. *Технико – тактическая подготовка*

1. «Обратный поезд» (бег прямо и спиной)

2. «Точный удар» (игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч)
3. «Чей мяч дальше?» (удары по неподвижному мячу)
4. «Кто больше отобьет?» (удар мяча о стенку и обратно)
5. «Кто скорее к финишу?»
6. «Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями)
7. «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях)
8. «Не выпускать мяч из круга» (дети быстро передают мяч ногой по кругу)
9. «Подвижная цель» (дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего)
10. «Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп; ребенок с мячом должен не отстать)
11. «Футбол вдвоем» (стараться точно передавать мяч партнеру; ведение мяча с передачи)
12. «Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу)
13. «Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей – поочередные удары по воротам)
14. «Забей в ворота» (вариант: нападающие защитники меняются местами)
15. «С двумя мячами» (два ребенка одновременно посылают друг другу мяч)
16. Игра в футбол по командам

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
- увеличение или уменьшение расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в футбол

1.Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями – 10 м; расстояние между кеглями – 2м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4 м; размеры ворот – 1Х2 м.

Содержание занятий

1. ***Занимательная разминка***.
2.***Пальчиковая гимнастика***.
3. ***Общеразвивающие упражнения*:** специальные упражнения с мячом, с песочным мешочком, парами, в движении, с гантелями.
4. ***Перемещение***: бег, бег спиной, подражательный бег, боковой галоп, с остановкой по сигналу.
5.***Техника ведения мяча*:** удар мяча носком, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, ведение внешней стороной подъема ноги, носком.
6. ***Приемы игры вратаря***: ловля катящегося мяча, летящего мяча.

7. ***Удары по мячу***: неподвижному, катящемуся, лежащему, ударившемуся от земли, по воротам.
8. ***Индивидуальные и игровые действия***: «у ребят порядок строгий», «сороконожки» «дружные ребята», «не выпускать мяч из круга», «подвижная цель», «ведение мяча парами», «футбол вдвоем», «борьба за мяч», «забей в ворота», « с двумя мячами», «футбольный слалом», «жонглеры», «игра в футбол».
9. ***Игры малой подвижности***: «гусиная прогулка», «кто ушел», необычный художник».
Домашнее задание: «играем во дворе»
• Забей гол
• Имитация элементов футбола.

Элементарные теоретические сведения
(методический материал для бесед)
Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

— Ребята, посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина; «бол» — мяч.

Я рассказу вам одну историю, старую, как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях — чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В нашем городе также есть талантливые тренеры, команды и игроки.

Беседа 2. Какие бывают мячи?

— Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.)

— А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» — каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками » наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини-баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

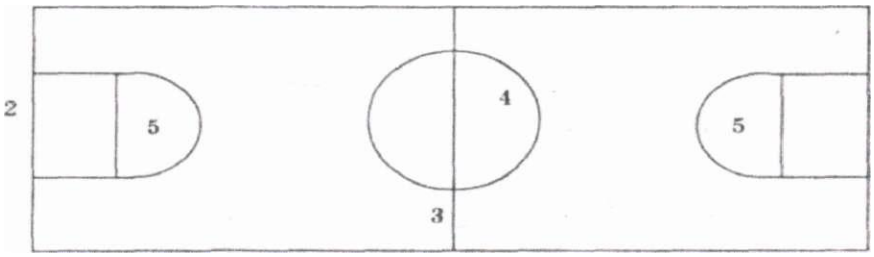
Давайте, выполним упражнения из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа 3. Поле, его линии.

— Вначале я расскажу вам об игровой площадке.

Она такая же, как и в настоящем баскетболе, прямоугольная, только чуть меньше: ее длина — 15м, а ширина — 8м. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких-либо предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и назначения. Их нужно знать.

1



1— боковая линия;
2— лицевая линия;
3— средняя линия;
4— центральный круг;
5— линия штрафного броска.

Прежде всего, это линия, ограничивающая площадку. Линии по длинной стороне площадки называются боковыми.

Линии, расположенные вдоль коротких сторон, — лицевые.

Линия, которая делит площадку пополам, — это средняя линия.

Та часть площадки, где находится корзина противника, называется площадкой противника. Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой.

Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 м.

В центре площадки начерчен круг. Он называется центральным кругом. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина—5 см.

Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будет вбрасывать твой товарищ, ты также не должен переступать этих линий, ловя мяч.

Не выходи за пределы площадки без разрешения судьи.

Не переступай линии штрафного броска, когда будешь делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться первый бросок.

Линия считается нарушенной, если ты хоть чуть-чуть заденешь ее. В этом случае судья передает мяч противоположной команде.

А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «мяч в ауте». Кто вернет мяч в игру? Если ты выбросишь, выбьешь мяч в аут, его вернет в игру противник. Если мяч вылетит в аут от противника, в игру его возвратит игрок твоей команды.

Беседа 4. Кто разыгрывает мяч?

— Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника вбрасывает мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

Беседа 5. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

— И нападая, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты — защитник. Что ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты — защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по

залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не послушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты — нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, неосторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 6. Нападаем — защищаем.

— Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать — даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы — нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты — нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты — защитник и вся команда — защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два-три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе — сразу делай шаг назад и в сторону. Если нападающий делает шаг назад, то ты делай шаг вперед, а руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и отобрать мяч.

Беседа 7. Штрафные броски.

— Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья подает тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко, а если забросишь оба раза — два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину!

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

Беседа 8. Играем вместе.

(Тезисы)

Баскетбол — игра командная, но в эту удивительную игру можно играть вдвоем, втроем и даже одному.

Игры с элементами баскетбола

Эти игры помогут детям овладеть техникой игры, научиться взаимодействию, способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, глазомера.

Игры с ведением мяча (играют вдвоем)

Задачи: закрепить стойку баскетболиста, технику ведения мяча на месте; развивать координацию движений, быстроту реакции.

(1) Игрок выполняет ведение мяча на месте. Игрок без мяча старается выбрать момент, чтобы выбить мяч.

(2) То же упражнение в движении. Один ведет мяч по всей площадке, другой старается отобрать у него мяч. Как только это ему удается, он сам начинает ведение, а его напарник становится защитником.

Цель: совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием; развивать ориентировку в пространстве.

(3) Игроки ведут мячи, стараясь, выбить их друг у друга. Цель: совершенствовать технику ведения мяча; способствовать развитию координации движений.

Игры с броском

(1)Играем вдвоем. Недалеко от корзины отмечаем точку, откуда будем бросать мяч в корзину. Один становится на отмеченном месте, другой — у корзины. Первый бросает мяч в корзину пять раз, другой подает мяч и считает, сколько раз попал первый. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забросит мячей.

Цель: закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер; учить действовать вдвоем.

(2) «Классы».

Провести у корзины четыре линии, каждую на шаг дальше. Начинает бросать мяч первый из ближайшей зоны. Из каждой зоны он должен забросить мяч 2 раза и бросает до тех, пока мяч не пролетит мимо. Тогда бросает мяч второй. Если мяч пролетит мимо, опять бросает первый. Победит тот, кто первым забросит мяч из самой отдаленной зоны.

Цель: закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, учить действовать вдвоем.

(3) «Школа ». Начало школы — в 1-м классе. Забросивший в 1-й класс переходит во 2-й и т.д. Победит тот, кто быстрее «закончит школу».

Цель: совершенствовать навык броска мяча в корзину; развивать глазомер; воспитывать целеустремленность.

Игры с бегом

(1) «Пятнашки с мячом»: у водящего мяч, которым он «салит» игроков.

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости.

(2) «Пятнашки цепью»: игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий «осаленный» ребенок присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь.

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости; учить командному взаимодействию.

(3) «Пятнашки в тройках». Задача водящего— «запятнать» игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м.

Цель: развивать координацию движений, быстроту; учить взаимодействию в тройках.

(4) «Догони партнера ». Игроки, разбившись на пары, выстраиваются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5-2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют в быстром темпе различные упражнения из и.п., затрудняющих старт для рывка (в присяде, в упоре лежа, сидя). По следующему сигналу игроки, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь «запятнать».

Цель: развивать ловкость, быстроту. (5) «Один хвост хорошо, а два лучше». Игроки с мячами располагаются на площадке произвольно. Каждому сзади прикреплен «хвост» (веревочка). По сигналу игроки перемешиваются и ведут мячи, стараясь оторвать друг у друга хвост. Побеждают те, у кого окажется наибольшее количество оторванных хвостов.

Цель: совершенствовать ведение мяча в движении, в разных стойках; развивать координацию движений.

(6) « Старт за мячом ». Играющие строятся по лицевой линии под щитом в две колонны и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий стоит между колоннами с мячом. Он бросает мяч вперед и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к мячу, стремясь завладеть им и бросить в кольцо. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладения мячом — 1 очко, за попадание — 2.

Цель: совершенствовать бросок, учить парному взаимодействию; развивать ловкость, быстроту.

Беседа 9. Древняяя гимнастики.

История гимнастики. Слово "гимнастика" родилось в Элладе. Оно произошло от древнегреческого слова «гимнос» - "обнаженный", потому что гимнастикой Эллины занимались без одежды. Их великий философ Платон, который сам всю жизнь дружил с гимнастикой и поэтому до глубокой старости юношескую силу сохранил. С презрением называл людей, пренебрегающих ежедневной тренировки мышц - "хромыми". Отличными гимнастами были индусы, китайцы, египтяне... Правда в те далекие времена гимнастикой считалось вовсе не то, что мы понимаем под ней теперь, а бег, прыжки, метание, борьба и даже кулачные бои. Так было в древности.

Ну а в наши дни гимнастикой называют зарядку, и упражнения для лечения больных (лечебная гимнастика поставила на ноги знаменитого летчика Героя Советского Союза Алексея Мересьева), и акробатика, и, наконец, спортивные упражнения на специальных снарядах.

Беседа 10. Современная спортивная гимнастика.

Современная спортивная гимнастика. Упражнения на каждом снаряде здесь как бы экзамен на мастерство спортсмена или спортсменки. Мужчины-гимнасты сдают 6 таких экзаменов:

1. Вольные упражнения
2. Опорные прыжки через коня (без ручек)
3. Упражнения на перекладине
4. Упражнения на брусьях (параллельных)
5. Упражнения на кольцах
6. Упражнения на коне

За каждый снаряд судьи ставят гимнасту оценку (до 10 баллов). Потом начинается арифметика - баллы за все б экзаменов складываются. У кого общий результат окажется больше, тот и обьявляется победителем соревнования, абсолютным чемпионом.

Первый экзамен - вольные упражнения. Спортсмен выходит на ковер и начинает показывать свое мастерство. Его выступление - целый каскад сложных движений: прыжки, стойка на руках, кувырки, перекаты, шпагаты. Все движения спортсмена слитны, каждое как бы продолжает предыдущее. Вместе же они составляют единый замысловатый узор, красивый и радостный. Кажется гимнаст все делает без всякого труда, играючи. Но в этой видимой ловкости, непринужденности таится большое мастерство, добытое долгими тренировками в ловкости, прыгучести, гибкости.

Второй экзамен - опорные прыжки. На помосте стоит гимнастический конь, рядом с ним небольшой мостик. Спортсмен энергично разбегается, что есть силы отталкивается от мостика и взлетает над конем. Потом мощный толчок руками о его "спину", переворот в воздухе и четкое красивое приземление на обе ноги. "СТОЙ!" - подсказывают гимнасту болельщики в миг его приземления. И гимнаст как бы прислушиваясь к ним, замирает на месте. А иначе не досчитаться ему драгоценных долей балла.

Третий экзамен - упражнения на перекладине. Перекладина - это высокий гимнастический снаряд в виде буквы "П". Он состоит из гладкого отшлифованного стального грифа, за который хватаются гимнасты, и двух поддерживающих стальных стоек. Вот гимнаст подходит по вызову судьи к перекладине. С минуту он стоит передней, как бы примеряясь, потом - прыжок - и начинается... Повиснув на перекладине гимнаст раскачивается все сильнее. Его прямое, как стрела, тело оказывается вверху. Спортсмен начинает описывать круги, вертя знаменитое "солнце". Один, второй, третий виток... В одну сторону, в другую... На лету спортсмен перехватывает гриф руками, потом совершает оборот, широко разведя ноги в стороны и касаясь ими грифа... Элементы следуют один за другим, и все в отличном ритме, легко и непринуждённо. Настолько легко, что кажется, всякий так сможет. А попробуй! Кончается упражнение замысловатым соскоком, во время

которого спортсмен умудряется перевернуться в воздухе, затем встать на ноги и замереть .Интересно, что скажут судьи? **Четвертый экзамен** - упражнения на брусьях. Брусья (или, во всяком случае похожее на них) были известны еще в Древнем Риме. Потом о них забыли и вспомнили только спустя 2000 лет, в начале XIX в. Два круглых, толстых и шероховатых бревна, укрепленных на подставках - вот какие это были неудобные брусья, не чета нынешним , с их тонкими, пружинистыми, гладкими(/из ясеня, бука или березы) жердями и стальными, для прочности внутри каждого стержнями. Гимнаст хорошо использует пружинистость этого снаряда. Выполняя упражнение, он легко и изящно выходит в стойку на плечах потом в стойку на вытянутых руках .А потом кувырок, снова стойка, и, наконец, соскок. У каждого спортсмена своя манера исполнения, свой подбор отдельных движений /элементов

Пятый экзамен: упражнения на кольцах. Кольца - это единственный подвижный гимнастический снаряд. Спортсмены неспроста называют его "силовым снарядом". Кольца требуют от гимнаста железных мускулов. Нужно быть настоящим богатырем, чтобы не давая кольцам раскачиваться, медленно развести их - одно вправо, другое влево - и повиснуть в воздухе в виде креста. Упражнение и называется - "крест". А стойка вниз головой на разведенных в стороны руках! А движения вперед и назад, когда изогнутое дугой тело спортсмена, как циркулем, вычерчивает (недюжинной силы, конечно) в воздухе круг. Все это тоже требует недюжинной силы и, конечно, большого мастерства.

Шестой экзамен: упражнение на коне. Часто римские воины, а потом и средневековые рыцари, прежде чем сесть на живого коня, учились верховой езде на коне деревянном. К деревянному чучелу для похожести приделывали резную голову, вставляли гриву и хвост. Так было до прошлого века. Затем голову отпилили, а хвост все же сохранили, видно, пожалели. Его выдернули позже, и не кавалеристы, а спортсмены, которые превратили деревянного коня в свой гимнастический снаряд. Теперь гимнастический конь подкован железными подковами, его спина покрыта мягкой обивкой и вместо седла снабжена двумя деревянными ручками. Держась за них, спортсмены в упоре делают всевозможные махи одной или сразу двумя ногами, описывают круги, совершают повороты, при этом держат ноги строго вытянутыми, как говорится, в струнку. Получается очень красиво! Виктору Чукарину, Гранту Шагиняну, Борису Шахлину не раз удавалось "обскакать" на гимнастическом коне сильнейших зарубежных гимнастов на чемпионатах мира, Европы, на олимпийских играх. Так соревнуются гимнасты. **А как обстоят дела у Гимнасток?**

Они сдают только 4 экзамена:

I. Вольные упражнения

2.Опорные прыжки

3.Упражнения на брусьях

4.Упражнения на бревне

Вольные упражнения у женщин проходят под музыку и в них больше танцевальных движений, грации. Зато третий экзамен, хотя он тоже проводится на брусьях, отличается от мужского. Гимнастки упражняются на разновысоких брусьях, у которых одна жердь выше, другая - ниже. А четвертый экзамен здесь такой, какого у мужчин нет вообще - упражнения на бревне .Вот гимнастка легко

вспрыгивает на бревно. Легко и непринужденно, словно на полу, она делает шпагат, ласточку, взлетает в стремительном прыжке. Мост сменяется стойкой на руках, кувырок - стойка на голове. И под конец - изящный и стремительный соскок. Зрители апплодируют.9,75; 9,75 балла за ловкость и красоту!

Беседа 11. Художественная гимнастика.

Художественная гимнастика - это женский вид спорта. В неё входят: просто вольные упражнения и вольные упражнения с различными предметами – с мячом, обручем, лентой, скакалкой, булавой. Красивое это зрелище, когда гимнастка под звуки музыки делает какие-то вкрадчивые, волнообразные движения и вдруг, совершает прыжок, сменяющийся несколькими па из народного или бального танца. Трудно рассказать, как проходит выступление представительницы художественной гимнастики. Так же трудно, как передать словами музыку или балет. Это надо увидеть собственными глазами

Беседа 12. Знакомство детей с древними лыжами.

Лыжи миру подарили народы Севера. На берегу Онежского озера и Белого моря высятся скалы, а на них рисунки - фигуры бегущих лыжников. Лыжи у них - узкие, длинные, с загнутыми кверху носами, палки – заостренные. Палки служили для отталкивания и, как копья для охоты.4000 лет этим рисункам. Значит и лыжам никак не меньше. Только в те далекие времена лыжи были не такие как теперь. Одна лыжа могла быть короче другой. Короткая, чтобы ей отталкиваться, длинная, чтобы на ней скользить. В Забайкалье и на Алтае люди пользовались овальными лыжами .Снега там глубокие, ступишь - провалишься .Местные жители брали длинные ветки без сучков, концы их стягивали, а середину заплетали кожаными ремнями. Встал - и пошел по снежной целине. Ходить на таких лыжах ходили, а скользить не скользили. Ненцы делали лыжи из деревянных дощечек, которые привязывались к ногам; вогулы снизу на эти дощечки прикрепляли куски лосиного меха, чтобы лучше скользили / вместо мази/. Русские оба конца лыж загибали крючком.
В старину лыжи делали даже из соломы. Брали длинные мешки, запихивали в них солому и надевали на ноги... только не себе, а лошади. Это были конские лыжи, которые б тысяч лет назад придумали обитатели высокогорных районов нынешней Армении. А люди же там пользовались для ходьбы по снегу круглыми дощечками. Как только не называли эти приспособления для ходьбы по снегу: персы- чана, что значит "снежные доски"; норвежцы, шведы, финны - "снегоступы" и "снежные башмаки", жители нашего Алтая * "триг", что значит "большие подошвы", а русские – лыжи. Слово это славянское .По-польски "лыжва" - конек, полоз, понтон, плоская лодка. По-украински "лыжва" значит небольшое суденышко со вздернутым носом .Такие когда-то плавали по Днепру, Припяти, Западному Бугу .А дать "лыгы" - значит убежать. Лыжа - лыжва - лыга - похоже. Казалось бы, что общего между речными судами, коньками и дощечками для ходьбы? А общее есть - и те, и другие, и третьи быстро скользят. Суда по воде, дощечки по снегу, коньки - по льду. Лыжи у русских - нечто вроде продолговатых деревянных башмаков, длинной почти в б ладоней" - писал один иностранный путешественник, побывавший в России. "Зимой здесь в

большом употреблении деревянные ботинки, загнутые спереди и сзади. Подвязав их к подошвам, русские с неимоверной быстротой несутся по глубокому снегу" - вторил ему другой. На охоте, на войне, в походе - всюду пользовались своими" загнутыми деревянными ботинками" русские люди.

Беседа 13. Современные лыжники-скороходы.

Теперь о современных лыжниках - скороходах. Во время 7 Белой Олимпиады лыжники многих стран соревновались в гонке на 15 км. Впереди бежал норвежец, а за ним - советский спортсмен Павел Колчин. Когда до финиша оставалось не больше трети пути, Колчин прибавил шаг. Сил у него в запасе было много, настроение хорошее и расстояние между ним и норвежцем быстро сокращалось. Но тут случилось несчастье: на длинном спуске Колчин обронил лыжную палку. Возвращаться за ней - далеко, да к тому же в гору. И советский спортсмен продолжал гонку, так сказать "безоружным". Но он с честью вышел из трудного испытания: не только обогнал многих соперников, но даже сумел завоевать медаль. Вот, что говорил Колчин: "Если бы я опять стал мальчишкой, то снова надел бы лыжи, и - вперед по сверкающему белизной снегу. Потому что встав на них, попадаешь в мир, полный чудес..."

Существуют различные виды спорта, где используют лыжи: биатлон, горные лыжи, фристайл, прыжки с трамплина.

Чемпионы по лыжам - Сметанина, Вяльбэ, Колчина, Кулакова, Зимятов, Белоусов, Колчин, Веденин и др.

Беседа 14. Тяжелая и легкая атлетика.

Почему легкая атлетика называется «легкой»? Разве легко марафонцам пробежать больше 40 км? Разве легко легкоатлету - метателю метать увесистый молот? Очень нелегко!

Легкая атлетика - это борьба. Трудная, требующая от спортсменов полной отдачи сил, борьба за метры, секунды, очки.

Древние греки знали, что делали, когда назвали легкую атлетику именно так, а не иначе. В чем же дело, откуда такое несправедливое название? Сначала, что такое «атлетика» вообще.

На языке древних греков «атлетикос» значит, «борьба». Если спортсмен на вопрос, каким видом спорта он занимается, ответит лишь одним словом: «атлетикой», никто ничего не поймет, это все равно что сказать: «Я работаю на комбайне», и не добавить на каком именно комбайне, угольном или зерновом, где - в шахте или на колхозном поле? Ведь комбайны бывают разные. И атлетика бывает разная. Правда во времена древних греков была одна единственная атлетика, куда входили и бег и прыжки, и поднятие тяжестей и борьба.

Но с тех пор много воды утекло, а атлетику давным-давно разделили на тяжелую и легкую.

Тяжелая атлетика. В недалеком прошлом это были одновременно бокс, борьба (классическая, вольная) и поднятие тяжестей (упражнения с тяжеленной штангой). Когда - то в нее входило также метание камней, перетягивание каната, но сейчас тяжелой атлетикой стали называть только упражнения со штангой.

Беседа 15. Виды современной легкой атлетики: бег.

А что же такое легкая атлетика? В нее входят: бег на различные дистанции, бег «гладкий» и барьерный, эстафетный и марафонский, спортивная ходьба, прыжки в высоту и в длину, метание диска, копья, молота, толкание ядра, десятиборье.

Вот в отличие от тяжелой атлетики другая и названа легкой. Сила, ловкость, быстрота - такой лозунг легкоатлетов!

Бег спринтера. Короткое, упругое, как пружина английское слово «спринт» в переводе на русский язык означает «бежать во весь дух», «бежать на скорость», на небольшое расстояние. Мастера спринта, самые быстрые люди на земле: 100 метров они пробегают меньше чем за 10 секунд, и 200 - за 20. Каждый спортсмен стремится, чтобы шаги были как можно длиннее и в то же время как можно чаще. Ведь в спринте счет идет на десятые доли секунды, на неуловимые глазом мгновения. У истинного мастера все так хорошо отрепетировано, что число шагов у него на дистанции у него всегда одно и то же.

Борьбу с соперниками и с секундной стрелкой спринтер должен начать точно в момент выстрела спортивного пистолета, ни на миг раньше, ни на миг позже. Замешкается - плохо, потеряет драгоценные доли секунды, не дождавшись выстрела, сорвется раньше, тоже плохо: за такой фальшивый старт(фальстарт), он на первый раз получит от судей предупреждение, а ошибется еще раз - будет снят с соревнований.

Выстрел, сильнейший толчок ногами от вбитых в землю на линии старта колодок, тело бегуна как бы падает вперед... И пошел. Выкладывай все силы, которые есть. Тут экономить не приходится, финиш рядом. Не оглядывайся на соперников, потеряешь мгновение и упустишь победу... Бросайся на ленточку грудью, отвоюешь лишний миг... Все!

Теперь слово за судьями. Однажды, когда начинающий спортсмен спросил у тренера, который занимался с одним из лучших спортсменов мира Дехесси Оуэнсом: «Как должен бежать настоящий спринтер?», тренер ответил: «Выходя на беговую дорожку, действуй так, будто касаешься раскаленной плиты».

В отличие от спринтеров средневики бегали на дистанции 800 и 1500 метров. Старт они принимают без колодок и бежали не по разным дорожкам, а по общей. Скорость у них не очень большая, потому что путь у них намного длиннее, чем у спринтеров.

Теперь мы в гостях у стайеров — это мастера бега на длинные дистанции. Английское слово «стайер», значит «выносливый»: 5 км, 10 км, 42 км.

В легкой атлетике немало мужественных стойких борцов: Братья Знаменские, Владимир Куц.

Кроме простого бега существует бег с препятствиями, то есть барьерный.

Барьеристы - они принимают старт точь в точь, как спринтеры, отталкиваясь от колодок и бегут на дистанцию: 110, 220, 400 метров. По пути они преодолевают стоящие поперек дорожки — барьеры, полосатые, и потому хорошо заметные, несколько шагов-барьер, несколько шагов-барьер... Этот вид легкой атлетики зародился в Англии (пастухи на гуляниях прыгали на лугу через овечьи загоны).

Кроме бега на различные дистанции существует *эстафетный бег*, то есть когда спортсмены одной команды стараются как можно быстрее преодолеть свою дистанцию, свой этап, чтобы совместными усилиями доставить на финиш

эстафетную палочку, раньше команды соперников. Эстафеты у бегунов бывают разные: 4 этапа по 100 метров, 4 этапа по 200 метров, 4 по 400, 4 по 800, 4 по 1500, 4 по 10000, 3 по 800, 3 по 5000 метров и т. д.
Спортивная ходьба. Главное - бежать нельзя, судьи могут снять с соревнований, спортсмен должен идти широкими и частыми шагами, а не как пешеход, ставить ногу не на всю ступню, а перекатывать с пятки на носок, и ногу ставить выпрямленной, а не сгибать, руки должны быть согнуты в локтях и энергично ими работать. Обувь спортсменам должна подбираться точно по ноге, ведь дистанции 20, 50 км не маленькие.

Беседа 16. Различные виды прыжков.

Прыжки с разбега в длину. По дорожке бежит спортсмен, бег его становится все стремительнее и стремительнее. Мощный толчок ногой о врытый в землю деревянный брусок, энергичный взмах руками, и спортсмен в полете. Продолжая в воздухе совершать ногами «шаги», он приземляется в яму с песком - 7 м. 90 см. Неплохо! Чтобы добиться такого, скорость у спортсмена должна быть как у спринтера, ноги - сильными, как у футболиста, и прыгучим он должен быть как мяч. И нужна точность, ловкость. Нельзя прыгунам заступать за брусок, прыжок будет не засчитан. Длина прыжка измеряется по ближнему от бруска следу.
Впервые соревнования по прыжкам в длину состоялись более 100 лет назад. Проходили они в Англии, и победитель показал тогда 5 метров, 48 см. А сейчас спортсмены прыгают намного дальше и нынешний рекорд мира достиг почти 9 метров. Этот невероятный прыжок совершил на олимпийских играх в Мехико негритянский спортсмен Боб Бимон, еще ближе всех к нему был советский спортсмен Игорь Терованесян.
Кроме прыжка в длину есть *прыжок-тройной*. Через века дошла до нас слава о чемпионе олимпийских игр древности Хеонисе. Этот пастух из Эллады, взяв по тогдашним правилам в руки тяжелые гантели, прыгнул на 16 м. 66 см. Далекий прыжок сделал его чемпионом.
Много веков спустя такое же состязание стали устраивать коллеги Хеониса из Ирландии, от которых эта забава перекочевала в спорт. Итак, тройной прыжок. Вот спортсмен разбегается, отталкивается вперед - вверх. Это первое движение, самое длинное из трех, называется «скачок», приземляется на ту же ногу, с которой он начал упражнение (скажем, на правую), спортсмен снова отталкивается ею и делает второе движение, самое короткое — «шаг». Теперь земли касается левая нога. Завершает все прыжок с приземлением на обе ноги в яму с песком. Три движения подряд. Ох, как это трудно! Чтобы добиться успеха в тройном прыжке, нужно быть превосходным спринтером (разбег), обладать большой прыгучестью и прекрасно координировать свои движения. Таких спортсменов на свете не мало. Это и бразилец да Силва, и поляк Шмидт, Санеев, который в 1968 году на Олимпиаде в Мехико установил мировой рекорд 17 м. 39 см.
Мастера прыжков в высоту. Родилось владычество США в этом виде спорта в 1887 году, когда американский спортсмен Пейдж на 193 см прыгнул и установил мировой рекорд. Знаменитые спортсмены: Юрий Степанов, Дюмас, Геннадий Близнецов (с шестом), Валерий Брумель.

Прыжки с шестом. Древнегреческие воины, чтобы преодолеть встречающиеся в походе ручьи и канавы, пользовались услугами своего боевого копья. В наши дни в руках у атлетов не копья, а шесты без всяких наконечников, катапульта, которая подбрасывает атлета ввысь, к заветной планке. Из чего только не мастерили шесты, чтобы прыжок получился выше. Перепробовали и бамбук, и сталь, и дюралюминий, пока не остановились на пластмассе, которая называется «фиберглас». Когда спортсмен повисает на шесте, тот сгибается дугой. Сначала спортсмен с шестом стремительно разбегается, потом сходу втыкает шест в опорный ящик и повисает на шесте. Шест от тяжести сгибается, затем быстро распрямляется и подбрасывает спортсмена в вышину. Но прыгуну этого мало. Вися вниз головой, он стремится поднять себя еще выше, подтягиваясь руками к самой планке. Теперь изогнувшись дугой, стараясь не задеть планку, надо перейти через нее, оттолкнуть от себя ставший ненужным, шест и спиной приземлиться на мягкое ложе.
Рекорд в этом виде спорта перешел уже за 6 метров - Сергей Бубка. В легкой атлетике есть еще и метание: копья, диска, ядра, молота. Этими видами в древности всегда славилась Спортландия.

Беседа 17. Различные виды метания.

Современный диск для метания в самом деле по форме напоминает чечевицу, деревянную чечевицу с деревянным ободом. Диск был известен еще первобытным людям, которые делали его из кактуса, предварительно срезав со ствола колючки. Метали диск и эллины. Они изготовляли его из камня, бронзы, а позже из железа. Дискоболы, в древности, метали свой, расписанный красными узорами, снаряд, напоминающий формой боевой щит. Бросок, и диск как-то странно кувыркаясь в воздухе, к восторгу зрителей, пролетал около 25 метров. Много это и мало. По тем временам - много, по нынешним - мало.
Сейчас диск, выпущенный рукой рекордсмена, пролетает свыше 65 метров и больше. Весит сейчас диск — 2 кг.
В древности *спортсмены - метателя копья* называли человек - тетива. Было время, когда одно и то же копье, вчера еще преспокойно убивавшее диких животных, сегодня разило врага, а завтра участвовало в состязаниях на дальность и меткость броска.
В наши дни копья делают деревянными, чаще всего из березы и оснащают металлическим наконечником. По команде судьи, метатель выходит на дорожку и, подняв копье над плечом, начинает свой 30-ти минутный разбег. Сначала спортсмен бежит медленно, потом все быстрее, метров за 10-12 до планки, наступать за которую ни в коем случае нельзя, он резким, быстрым движением поднимает руку с копьем, отводя ее за голову. Еще три шага и взмах завершен. Метатели копья метают его за 90 метров - Янис Лусис (олимпийский чемпион).
Молот. В древности воины частенько состязались, кто дальше метнет молот и попадет им в цель. Эту старинную забаву переняли спортсмены. Чтобы метать было удобнее, они вместо деревянной рукоятки приладили к молоту цепь, потом цепь заменили проволокой с треугольной ручкой. В конце концов очередь дошла и до металлической болванки, она уступила место металлическому шару - 7 кг.
Современный метатель молота готовится на стадионе к броску. Он входит в круг, для безопасности зрителей, отгороженный дугообразной загородкой. Из

металлической сетки, берется обеими руками за рукоять снаряда и начинает изо всех сил раскручивать его над головой. Мало того, помогая снаряду, спортсмен и сам (раскручивать его) начинает кружиться. Тяжеленный молот, вращаясь, так и рвется из рук, и спортсмен в конце концов выпускает его: ну, мол, лети!
Сейчас все молотометатели стремятся превысить мировой рекорд 75 метров, 48 см. - Анатолия Бондарчука.
Человек - пушка. Сектор для толкания ядра. В центре круга, огороженного невысоким бортиком, стоит могучего телосложения, спортсмен, и словно примериваясь, играючи подкидывает на ладони блестящий стальной «шарик» семикилограммового веса. Семикилограммового веса, «шарик» и есть ядро. А сам спортсмен - метатель, как бы пушка. Пора... Спортсмен подносит ядро к шее и становится спиной к направлению броска. Быстрый взмах ногой, поворот туловища вправо, потом влево, затем скачек - и рука изо всех сил толкает снаряд вперед, как бы выстреливая его в поле. Рекорд мира в толкании ядра равен более 22 м.

Беседа 18. Футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире.

— Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой — попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:
Есть волшебный витамин.
Не едят его, не пьют,
А кидают, и бросают,
И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол — самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - ступня и «бол» - мяч, т.е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... Статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них — ваш!

Беседа 19. Учимся играть в футбол (О технике игры в футбол).

— Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион —
И никуда от этого не деться.
Кто магией футбола увлечен,
Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести, останавливать мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и окрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

Удар внутренней стороной стопы — самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом ноги*, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

Удар внутренней частью подъема — самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и по расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча — чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5-10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога

выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой — внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать* мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги — в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

Беседа 20. Умейте нападать, умейте защищать! (Техника игры в футбол)

— Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре ты можешь быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы — нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы — настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды — защитить свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда — защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку-сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы — одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра — футбол!

Беседа 21. Простейшие правила игры.

— У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре — забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5-8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних — синие майки, у других — красные), чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой — в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснутся мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу — они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды — не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки — остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда — не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течение всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя не дисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называется «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

Беседа 22. Поле, основные линии, разметка.

— Любую спортивную площадку можно превратить в футбольное поле. Желательно, чтобы площадка была покрыта травой, без кочек и впадин.

Посмотрите на рисунок: футбольное поле похоже на прямоугольник. Длина поля не должна превышать 24 м, ширина — 18 м. Если площадка меньшей площади, то число игроков в командах должно быть меньше — иначе не избежать столкновений и травм.

Длинные линии называют *боковыми*, короткие — это *линии ворот*, потому что посередине этих линий ставятся ворота. Поле на две части делит *средняя линия*, посередине которой отмечен *центровой круг* диаметром 5 м. Вы помните для чего нужен центровой круг? Правильно, здесь разыгрывается начальный удар.

Разметка площадки делается мелом (10 см). Если нет такого количества мела, можно использовать песок.

Ширина ворот — 3м; высота — 2м. Ворота образованы круглыми столбами диаметром 12 см и окрашены в белый цвет. К крючкам ворот крепится сетка, удерживающая мяч.

На всех углах площадки и на месте пересечения средней и боковых линий ставят красные флажки.

Как вы думаете, для чего нужна разметка?

Вы правы: для того чтобы играющие на площадке не выходили за линии. Если мяч ушел за пределы площадки от игрока одной команды, то судья отдает мяч для вбрасывания игроку из другой команды.

Ребята, теперь вы знаете, как можно во дворе сделать футбольное поле. Теперь вам скучать не придется. Играйте на здоровье!

Беседа 23. Как избежать травматизма.

— Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы. Чтобы избежать травматизма:

— не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

— обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

— в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

— учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть — пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 24. Как достичь положительного результата.

— Футбол — игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды — эгоистам в футболе удача не сопутствует. «Нужно ... умерять всякую

хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»
Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:
— Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
— Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
— Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
— Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
— Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все — за одного». Ставьте интересы команды выше своих — только тогда вы добьетесь положительного результата.

Обучение игре в баскетбол (старшая группа).

Задачи: познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, развивать быстроту, ловкость, воспитывать внимание.
Оборудование: 3 цветных обруча, 2 кегли, 6 обручей одного цвета, мячи по числу детей, 3 разноцветных флажка.

содержание	дозирование	темп	организационно-методические указания
I. Вводная часть			
«Найди свой цвет» (игра с бегом по принципу «Чье звено быстрее соберется»)	3р.	Умерен.	Бег врассыпную: 1) Построение по сигналу в шеренги возле своих флажков; 2) Построение по сигналу в круг; 3) Построение в колонну, принять стойку баскетболиста
II. Основная часть			
1. «Серпантин» (бег между игроками; расстояние между игроками на вытянутые руки)	4 р.	Быстрый	Рассчитаться в 2 шеренгах на 1, 2-е номера. 1-е номера на месте; 2-е — оббегают. Чье звено быстрее. Затем номера меняются местами: 1-е — оббегают; 2-е — на месте

2. «Перекати быстрее» (ползание между стоящих ног с катанием обруча, переносом мяча)	2 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 колоннах, ноги врозь. Перед колонной лежит обруч, а на расстоянии 5 м, на линии, лежит мяч. Игровое задание: по сигналу последние игроки пролезают между ног впереди стоящих игроков, берут в руки обруч, катят его до мяча и останавливают на линии, а в руки берут мяч и бегом возвращаются к своей колонне, кладут мяч перед ней и становятся первыми и т.д. Чья команда быстрее вернется в исходное положение
3. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем)	1р.	Умерен.	Дети стоят в шеренге, пред каждым лежит обруч. По сигналу дети берут обручи и, прыгая с ними (как со скакалкой), передвигаются до линии, катя обручи, и обратно. Кто быстрее вернется в исходное положение.
4. «Собачки» (расстояние между детьми — 4 м)	3р	Умерен.	Дети делятся на команды по 3 человека. 2 водящих перебрасывают друг другу мяч, «собачка» (третий ребенок) должна его поймать. Ролями меняются три раза
5. «Защити мяч» (расстояние между детьми — 8 м). Ведение мяча при противодействии противника	2 р.	Умерен.	Упражнение выполняется парами: один ведет мяч, другой старается отобрать мяч у него. Как только это ему удается, он сам начинает ведение, а его напарник становится защитником
6.«Туннель» (упор присев)		Умерен.	Дети в 2 шеренгах принимают упор присев. Первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с ним, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья шеренга быстрее вернется к исходному положению
7. «Ручей». Бег, взявшись за руки, вполоборота, до кегли (расстояние до кегли —	2 р.	Быстрый	Бег, взявшись за руки, вполоборота, до зрительного ориентира. Чья команда быстрее преодолеет расстояние, не

10 м)			разорвав цепь, и вернется обратно
8. «Вызов по номерам». Ведение и бросок мяча в корзину (расстояние -4 м, высота кольца -2м)	3р	Умерен.	Разделить детей на 2 колонны, рассчитать по порядку номеров. Названные номера выбегают вперед, берут мячи, ведут их и забрасывают в кольцо с любого выбранного расстояния. Побеждает команда, набравшая больше очков
9. Игра в мини-баскетбол	5 мин. (без перерыва)		По упрощенным правилам
III.Заключительная часть			
«Горячий мяч»	1р.	Быстрый	Дети стоят по кругу на близком расстоянии друг от друга. Передача мяча в быстром темпе по кругу. По сигналу «Стоп!» тот, у кого в руках остался мяч, показывает элементы техники игры в баскетбол

Обучение игре в баскетбол (подготовительная группа).

Задачи: разучить правила игры в баскетбол; познакомить с действиями защитников, нападающих площадкой; совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность; формировать стремление к достижению положительных результатов.
Оборудование:3 разноцветных обруча, 3 разноцветных флажка, кегли, длинная веревочка, 2 корзины, мячи по числу детей.

содержание	дозирование	темп	организационно-методические указания
I Вводная часть			
«Вышло солнышко из-за речки» (бег врассыпную; быстро построиться возле своего обруча в круг)	3р.	Быстрый	На слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки. Кто за речку пойдет, тот колечко найдет», — дети передвигаются свободно по залу врассыпную. Насчет «1, 2, 3 — беги!» — строятся в 3 круга по заранее определенному центру. Обручи разбрасывать как можно

			дальше от детей
II. Основная часть			
1. «Задний ход» (бег втроем, взявшись под руки, вполоборота; расстояние- 6 м)	3р.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды, построенные в колонны. Количество участников команды кратно 3 (6; 9; 12). Игровое задание: первая тройка оббегает кеглю и становится в конец колонны, затем — вторая и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
2. «По кочкам» (прыжки на двух ногах в обручи, обручи разложены в шахматном порядке)	3р.	Быстрый	Разделить детей на 2 команды. Игровое задание: по сигналу первый ребенок прыгает из обруча в обруч на двух ногах, оббегает флажок, бежит обратно и передает эстафету следующему, а сам становится в конец колонны. Чья команда быстрее
3. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)	3 р.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды (в колоннах), ноги врозь. Игровое задание: первый ребенок прокатывает мяч последнему,
			последний берет мяч, бежит с мячом, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
4. «Передал - садись» (передача и ловля мяча)	3р.	Умерен.	Разделить детей на 2 колонны. Напротив них становятся водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям, стоящим первыми в команде; те, поймав мяч, возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает мяч второму и т.д. Чья команда быстрее передаст мяч

5. «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста)	3-4 р.	Умерен.	Дети бегают врассыпную. Воспитатель поднимает красный флажок — дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста
6. «Лови, бросай — падать не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами: в темпе, из разных и.п.)	3-6 р.	Умерен.	Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч? Перебрасывание мяча: а) двумя руками от груди, стоя; б) двумя руками от груди, сидя, ноги врозь; в) двумя руками, лежа на животе
7. «Будь ловким!» Расстояние — 6м (ведение мяча с препятствиями — «веревочка», принять низкую стойку)	4 р.	Умерен.	Дети стоят на боковой линии парами в затылок друг другу. Мячи у первых игроков. Игровое задание: игроки (первые) ведут мячи до веревочки в высокой стойке, под веревочку проходят в низкой стойке; затем обводят кеглю, возвращаются обратно и передают мячи своим партнерам. Чья пара быстрее

Обучение гимнастическим упражнениям.
(подготовительная группа)

Задачи:

1.Ознакомить с игрой «Ловкие ноги» - профилактика плоскостопия: развитие координации движений, укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

2.Влезание на гимнастическую лестницу и спускание с ее противоположной стороны.

3.Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки.

4.Развитие групповых взаимодействий, закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем. Совершенствование ловкости, координации движений.

Инвентарь: обручи на всех детей, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, палки и платочки на всю группу.

Содержание:

1.Построение в шеренгу. Повторение строевых команд: «шеренга», «колонна», «разойдись», «становись».

Игра «Ловкие ноги».

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются об ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев при этом палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторить 2-4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Слова:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Ходьба: совершая различные движения рук, в приседе, спиной вперед.

Бег: сильно сгибая ноги в коленях, выбрасывая прямые ноги вперед, через препятствия (обручи).

Ходьба: с восстановлением дыхания.

II. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1.«Обруч за плечи». Исходное положение: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1 - 2 — обруч вверх, за плечи, голова прямо. 3 - 4 - исходное положение. Повторить 8 раз.

2.«Подуй в обруч». Исходное положение: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 - 2 - полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу - длительный выдох, 3 - 4 — исходное положение - вдох. Повторить 8-10 раз.

3.«Достань обруч». Исходное положение: лежа на спине, обруч за головой.

1— 2 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча. 3 - 4 - плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.

4.«Подними обруч». Исходное положение: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1 - 2 - ноги и руки вверх, прогнуться. 3 - 4 - исходное положение. Повторить 6-8 раз.

5.«Покажи носок». Исходное положение: о. с. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 - правую (левую) ногу вверх, носок тянуть, 2 - в обруч на носок, 3 - вверх, 4 - исходное положение. Повторить 6 раз.

6. Исходное положение: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 - правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки.

2 - исходное положение. Повторить по 3 - 4 раза.

7.«Впрыгни - выпрыгни». Исходное положение: о. с. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (2 круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4-5 раз.

8.Повторение первого упражнения в медленном темпе.

III. *Влезание* на гимнастическую лестницу и спускание с нее с противоположной стороны.

IV. а) *Приседание* на правой и левой ноге поочередно, а другая нога вперед, руки на пояс.

б) *Ходьба по гимнастической скамейке*, приседая на правой или левой ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки.

V. *Игра «Дружные тройки»*

Игроки разбиваются на тройки (4-6) и выстраиваются перед общей стартовой линией. Перед каждой тройкой на расстоянии 6-8 метров обозначается поворотный пункт. По команде преподавателя игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, обегают его и возвращаются назад. В обруч пролезает очередной участник тройки, и теперь игроки вдвоем проделывают то же задание. Затем они возвращаются за третьим участником. Тройка игроков, в полном составе первой вернувшаяся на исходную позицию, получает очко. Команда, набравшая в сумме наибольшее количество очков, объявляется победительницей. Когда игра, начатая первым игроком, закончилась, то ее могут повторить уже вторые номера, затем третьи и т.д.
Ходьба с восстановлением дыхания.

Обучение ходьбе на лыжах. (старшая группа)

Задачи: познакомить детей с лыжами, их устройством учить надевать, снимать лыжи, ухаживать за ними, учит стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг, развивать координацию движений.
Оборудование: лыжи на каждого ребенка, клюшка, шайба

Содержание занятия	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания
1. «Убегайте, заморожу!»	2 мин	Быстрый	1. Дети ходят, затем разбегаются врассыпную, педагог догоняет их. До кого дотрагивается, тот останавливается и хлопает в ладоши
2. «Найди свои лыжи»	3 раза	Умерен.	2. Каждый ребенок кладет свои лыжи на боковую линию на снег. По сигналу дети ходят «врассыпную», на следующий сигнал перелезают через снежный вал, подлезают под веревочку, находят свои лыжи
3. «Не упади»	3 раза	Умерен.	3. Показать, как нужно переносить лыжи, надевать их. Дети прыгают вокруг лыж

4. «Ровным кругом»	3 раза	Умерен.	4. Ходьба на лыжах ступающим шагом по кругу с заданием 6, похлопать в ладоши, потопать на месте
5. «Что изменилось?»	3 мин	Умерен.	5. Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и дает клюшку с шайбой водящему. После этого дети открывают глаза и угадывают, что изменилось. Задание можно варьировать: убрать одну лыжу, обе палки, одну палку, обе лыжи

Обучение бегу, прыжкам и метанию. (старшая группа)

Задачи:

1.Совершенствование бега скрестным шагом и с прыжками.

2.Обучить бегу в быстром темпе.

3.Развивать координацию движений.

Инвентарь: 2 обруча, 2 кубика, 2 мешочка с песком.

Содержание:

I.Построение, проверка осанки и равнения.

Ходьба: на носках, пятках, перекатами «змейкой»; игра «холодно - горячо» - дети ходят по площадке в разных направлениях обычной ходьбой под счет педагога. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» - в полуприседе.

Бег: обычный медленный; скрестным шагом, с прыжками.

II. *Общеразвивающие упражнения:*

1. Исходное положение: руки согнуты перед грудью ладонями книзу, 1-3 - три рывка руками в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. Исходное положение: ноги врозь, руки вверху. 1 - наклон вправо, 2 - наклон влево, 3 - наклон вправо, 4 - вернуться в исходное положение (3-4 раза).

3. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1 - 2-поднять таз, прогнуться, 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх - вперед. Менять положение ног на счет 1 -4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) (2-3 раза).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны, 2 - наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение. То же - к левой ноге.
6. Исходное положение: о.с. руки вдоль туловища. Прыжки на носках, сначала в одну сторону, затем в другую под счет педагога (по 3-4 раза в каждую сторону)
7. Исходное положение: о.с. руки на поясе. 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, 3-4 - в исходное положение (6-7 раз.)
III. *Бег в быстром темпе*
Выполняется на передней части стопы. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним по одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.
IV. *Игры на координацию*
• ".Рука направо, нога налево". Вытянуть правую ногу на шаг вперед так, чтобы она носком чуть-чуть касалась пола. Правую руку вытянуть чуть вперед. Теперь одновременно ногой описать круг слева направо, скользя носком по полу, а рукой делать горизонтальные круги в воздухе справа налево. Затем поменять руку и ногу и проделать то же самое.
• "Делай одновременно". Одновременно отбивать носком одной ноги 2 удара, а носком другой - 3.
V. *Игра «Перемени предмет»*
На одной стороне площадки чертят 4-5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне, выстраиваются играющие в 4-5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.
Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать, если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.
VI. *Ходьба*
Упражнения Хатха - Йоги. («гора», "бриллиант»)

Обучение игре в футбол (подготовительная группа).

Задачи: познакомить детей с правилами игры в футбол, игровым полем, разметкой, действиями защитника, нападающих; закрепить способы действий с мячом: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками; развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции; воспитывать интерес и желание играть в футбол.
Место проведения: спортивная площадка.
Оборудование: мячи по числу детей, мелки для всех детей, 2 дуги.

содержание	дозирование	темп	организационно-методические указания
I. Вводная часть			
1. «Шишки, желуди, орехи»	3 мин.	Быстрый	В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становятся один за другим лицом к центру (первые в 3-4 шагах от водящего). Ведущий дает всем играющим название. По сигналу водящего «Орехи!» все играющие, названные «орехами», меняются местами, а водящий стремится занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запре-щается вызванным игрокам оставаться на месте
2. «Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию. Кто скорее?)	3р.	Быстрый	Дети становятся в шеренгу, на линию ворот; по сигналу перемещаются до указанной линии или какой-либо отметки. Легче будет тому, кто голову запрокинет назад, живот подтянет кверху. Кто быстрее
II. Основная часть			
1. «Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отстать)	По 2-3 р.	Быстрый Меленный Умеренный	Ребенок без мяча задает темп; ребенок с мячом пытается под него подстроиться. Добежав до противоположной стороны площадки, дети меняются ролями
2. «Футбол вдвоем» (стараются попасть мячом в круг	10-12 р.	Умерен.	Дети разбиваются на пары; чертят мелом круг вокруг заранее нарисованных указа-

соперника)			телей (мячей, точек). Игроки посылают мяч то левой, то правой ногой, стараясь попасть в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей. Поощрять тех, кто наносит удары и правой, и левой ногой
3. «Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей)	2-3 р.	Умерен.	Дети делятся на 2 команды. 1. Удар по неподвижному мячу. 2. Удар по неподвижному мячу с разбега (2-3 шага)
4. П/п «Футбол»	2х45 с перерывом		По упрощенным правилам
Ш.Заключителъная часть			
«Подвижная цепь» (передача мяча по кругу ногой, стараясь попасть в водящего)	3 мин.	Умерен.	Считалкой выбирают водящего. Дети становятся в круг, водящий — в центре. Передавая мяч ногами, дети стремятся «осалить» водящего. Водящий пытается увернуться от мяча (перепрыгивая мяч, убегая то влево, то вправо)

ШКОЛА МЯЧА

Научить ребенка заниматься с мячом можно, только выполняя движения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий. Успех появится только после многократных упражнений. Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с малышом доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- Мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.)- сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличить);
- Катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. –стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- Передать мяч из рук в руки из и.п.(стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- Передать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);

- Бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- Бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- Бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние). Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками;
- Бросать мяч двумя руками через голову из и.п. (стоя спиной друг другу). Необходимо научить не только бросать, но и ловить мяч;
- Отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- Отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- Отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п.: (стоя, ноги врозь);
- Подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь). Возможно соревнование « Кто выше?»;
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- Бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- Изучить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;
- Передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»;
- Ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи-ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
5. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
6. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).
7. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
8. Ведение мяча вокруг себя.
9. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

ШКОЛА СКАКАЛКИ

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. И тем не менее это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений, которое совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогали развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают общую выносливость и координацию движений. Эта форма двигательной активности доступна всем, с том числе и детям, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ СКАКАЛКУ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если будет тоньше- она слишком легкая и ее будет неудобно крутить; если толще-то будет тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, трудно контролировать движения.

В детском саду можно сделать скакалки двух-трех видов, который должны отличаться по цвету и длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему инвентарь, затрачивая на это время. Ребенку, который хорошо овладел приемами в прыжках через скакалку, можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

ТЕХНИКА ЗАХВАТА СКАКАЛКИ ЗА РУЧКИ

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

ТЕХНИКА ВРАЩЕНИЯ СКАКАЛКИ

Вращение скакалки проводиться только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно отпущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки, в начале учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно ребенок научится держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Упражнения.

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед и назад.
2. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).
3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая себя.
4. Вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением вперед или назад, работать только кистью.

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, располагались по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Его при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носках, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 10-20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Ознакомление со скакалкой может начинаться уже с 3-летнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает ее вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

А чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать первоначальных трудностей, на ее середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поначалу дошкольник может почувствовать себя неумехой, поэтому поддерживайте интерес у ребенка и почаще подбадривайте его. Прыжки на скакалке- тяжелая , утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и всячески разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю и перепрыгивают через нее разными способами.

Заинтересовывайте прыжками через скакалку мальчиков- это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость. В этом помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

1. Вращение скакалки вперед-назад (для детей 3-7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3-7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5-7 лет).
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5-7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4-7 лет).
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу, с чередованием ног (для детей 6-7 лет).
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5-7 лет).
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5-7 лет).
9. Вращение скакалки, сложенной вдвое, низко над землей, с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем- перепрыгиванием (для детей 3-7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5-7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5-7).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6-7 лет).
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигаться над землей вперед-назад (для детей 4-7 лет).
14. Пробег под вращающейся скакалкой (для детей 3-7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5-7 лет).
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6-7 лет).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Прыжки через скакалку-очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. Частота сердечных сокращений (ЧСС) поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому ребенку, у которого какое-либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же проследите за тем, чтобы обувь дошкольников была легкой и удобной. Для избежания растяжения икроножных мышц и связок голеностопа просите ребят выполнить специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, на растягивание икроножных мышц, а также для пальцев ног.

Развитие физических качеств в занятиях по программе «Спорт для дошколят» (портфолио игр)

Общая физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения двигательными элементами, их соединениями и комбинациями. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. И ее одна из главных задач — повышение эффективности техники. Для освоения упражнений программы «Спорт для дошколят» необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие быстроты движения

Как психофизическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е. Вавилова предлагает использовать бег в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. В этот момент у него формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния между ними и времени, остающегося до его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости. Дозировка упражнений осуществляется в соответствии с самочувствием занимающихся.

Приведу несколько примеров игры на развитие быстроты.

«Бег раков». Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Побеждает тот, кто первый достигнет финишной черты.

«Передвижение в упоре лежа». И.п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Побеждает тот, кто первый достигнет финишной черты. Усложнение задания: одновременными толчками рук передвижение назад без отрыва носков от пола, при выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, ногами вперед но отношению к финишной черте.

«Необычный старт». И.п. — сед (или другие исходные положения). По команде педагога играющие быстро встают и бегут к финишной черте. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед или другое и.п.). Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее всех.

Развитие силы

Сила как психофизическое качество необходима для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы не только обеспечивает возможность преодоления внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (например, при передаче мяча). Для развития силы используется вес собственного тела, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений особое внимании уделяется тем из них, которые вызывают кратковременные скоростно- силовые напряжения: упражнения в беге, метании, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной лестницам. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены па преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (па 30 м), метание на дальность. Можно также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед (при чередовании умеренного и быстрого темпа, на двух ногах через линии из лепт скакалок или палки). Рекомендуется также при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или Двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации

движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Приведу несколько примеров игровых поединков в парах на развитие силы.

«Перетяни противника». Играющие становятся боком, повернувшись друг к другу, в стойке ноги врозь, взявшись правыми руками, правые ступни соприкасаются. Каждый стремится перетянуть партнера на свою сторону. Побежденным считается игрок, который во время поединка потерял равновесие. Вариант: игроки становятся друг к другу спиной, взявшись под руки. На расстоянии одного шага перед ним мелом чертится линия. По сигналу партнеры стараются перетянуть друг друга за эту линию.

«Соревнование тачек». Первый номер принимает упор лежа. Второй берет за ноги партнеров и приподнимают их до уровня пояса. По сигналу первые номера, продвигаясь вперед на руках, стремятся быстрее достичь отметки, сделанной мелом на полу, и возвратиться на исходное положение. Во второй попытке партнеры меняются местами.

«Бой петухов». Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Каждый игрок сгибает в колене ноги и берет ее сзади двумя руками за голеностопный сустав. По сигналу играющие сближаются и стараются вывести друг друга из равновесия. Участник, опустивший хотя бы одну руку, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше наберет штрафных очков.

Воспитание выносливости

Одним из психофизических качеств является выносливость, которая применительно к детям дошкольного возраста рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности па данный момент.

По развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания и т.д., т.е. именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных волокон, способствуя тем самым всестороннему физическому развитию. Достоинствами этих движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх. Изменяя продолжительность, интенсивность выполнения движений, величину интервала отдыха или число повторений, можно легко регулировать уровень задаваемой нагрузки.

Говоря об особенностях в развитии выносливости старших дошкольников, следует отметить, что длительная физическая нагрузка, даже небольшой и средней интенсивности, неизбежно приводит к постепенному нарастанию утомления.

Необходимо уделять внимание так называемой специальной выносливости (выносливость по отношению к определенной деятельности).

Очень эффективен метод круговой тренировки, который предлагает последовательное выполнение ряда разнохарактерных упражнений, но технически не сложных.

Приведу несколько примеров заданий на развитие выносливости, выполняемых во время ходьбы и бега.

«Опасная поза». Занимающиеся идут в обход но залу в колонне по одному. По заранее обусловленному сигналу педагога (например, руки в стороны) ходьба прекращается, и все принимают упор присев. По другому сигналу (например, руки вверх) принимается стойка ноги врозь. Если руки педагога находятся внизу, группа продолжает движение по залу.

«Поворот по хлопку» Бег в колонне по одному. По хлопку педагога группа поворачивается на 180° и бежит в противоположном направлении. По сигналу (два хлопка) выполняется поворот на 360°. После этого группа продолжает бег в том же направлении. Сигналы подаются в различной последовательности.

«Поезд». Все играющие делятся па несколько подгрупп по 5-6 человек в каждой и выстраиваются в колонны лицом в одну сторону. По сигналу педагога первые номера обегают слева (справа) свою подгруппу, после этого к ним присоединяются вторые номера, затем третьи и т.д. Во время бега стоящий сзади кладет руки на пояс партнеру, стоящему впереди. Выигрывает команда, которая раньше других сумеет составить «поезд» и возвратиться на исходное место.

Развитие гибкости

Гибкость представляет собой возможность выполнять движение с максимальной амплитудой, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Гибкость придает движениям грациозность, изящность, пластичность, выразительность. Гибкий человек никогда не растрачивает свои силы на лишние, ненужные движения — его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. Гибкость определяется анатомическими особенностями организма.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений.

Развивать гибкость прежде всего с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости.

На гибкость, больше чем на другие физические качества, оказывает влияние суточная периодика. Так, в утренние часы гибкость снижена. Колебания ее под влиянием разных условий надо учитывать при проведении занятий. Гибкость отрицательно связана с силой: занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах.

Основные приемы в воспитании гибкости:

- упражнения на растягивание выполняются сериями по несколько повторений в каждой, амплитуда движений увеличивается от серии к серии;
- упражнения выполняют до появления легкого болевого ощущения;

- упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день;
- перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреваться.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шей, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивания («стретчинговые» движения).

В конце занятия или по необходимости, когда нужно дать детям отдохнуть, расслабиться, могут быть использованы приемы релаксации. Чтобы научить детей управлять своими мышцами, изменять степень напряжения и снимать его, полностью расслабляя мышцы, важно, чтобы дети смогли почувствовать разницу напряженных и расслабленных мышц, можно выполнить следующие упражнения:

«Роняем руки». Дети поднимают руки вверх и по предложению педагога снимают напряжение в плечах, дают рукам упасть.

« Стряхивание воды с пальцев» И.п. — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбросить кисти вниз, затем сжать в кулак.

«Поднимаем и опускаем плечи». Упражнение состоит в том, чтобы поднять плечи вверх как можно выше и как бы уронить вниз.

«Мельница». Упражнение состоит в том, чтобы руки описывали вращательные движения вверх и свободно падали вниз.

«Деревянные и тряпичные куклы». Упражнение состоит в том, чтобы, напрягая и расслабляя мышцы, показать разных кукол.

«Крылья» Упражнение состоит в том, чтобы поднять руки в стороны и изобразить сначала крылья самолета, затем — крылья бабочки.

«Аплодисменты» Упражнение состоит в том, чтобы сначала громко похлопать в ладоши, а затем — мягко погладить кисти рук

Развитие ловкости

Ловкость — это способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво.

В качестве методических приемов для тренировки ловкости рекомендую следующие:

- использовать упражнения с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию движения и внимания, а также ОРУ.

Приведу несколько примеров игр на развитие координации.

«Пила и молоток» И.п. — руки перед собой, правая сверху, кисти сжаты в кулак. Правая рука имитирует забивание гвоздей молотком, одновременно левая рука имитирует движение «пилка дров». Усложнение: смените движения руками.

«Кроль» И.п. — основная стойка. 1-2 — круг правой рукой вперед, а левой — назад; 3-4 — круг левой рукой вперед, а правой назад.

«Конусообразные движения» И.и. — правую ногу вперед на носок, правую руку вперед. Предплечье правой руки описывает конус наружу (перед собой), а правая нога, касаясь пола, описывает конус вовнутрь. Выполнить задание левой ногой и левой рукой.

«Похлопать по затылку и погладить живот». И.п. — ладонь правой руки на затылок, ладонь левой руки — на животе. Выполните: ладонь правой руки выполняет похлопывание по затылку, одновременно ладонь левой руки гладит по животу. Усложнение: сменить положение ладоней.

«Геометрические задания»

Вариант 1. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед ладонями книзу. Левая рука рисует треугольник, правая — квадрат. Движения руками выполнять одновременно.

Вариант 2. И.п. — то же. Левая рука начинает рисовать квадрат с нижней стороны, правая — с вертикальной стороны.

Вариант 3. И.п. — то же. Левая рука рисует треугольник, правая одновременно рисует круг.

«Трудные наклоны». И.п. — стойка на одной ноге, другая согнута назад. Под счет педагога «раз-два!» все выполняют наклон вперед до касания руками пола и возвращаются в исходное положение. Тот, кто потерял равновесие, выбывает из игры.

«Разные ласточки». Занимающиеся выполняют обычное равновесие на одной ноге, руки в стороны. Далее по команде все выпрямляются, затем накланяются назад (не касаясь свободной ногой пола) и переходят в заднее равновесие — ласточка. Задание повторить 3-4 раза.

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с педагогом в течение 2 минут. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка – это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдения за выполнением упражнений дает возможность педагогу оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физическое напряжение в течении определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, систематизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей известных произведений и сказок, а также

предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений, и особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями педагога, стимулирующими в создании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к более сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

1.«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата смешно покачивать на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачивайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторить з раза.

(для мышц спины, ног; гибкости).

2. «Цапля»

Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. То же, на левой ноге.

(для мышц ног; координации)

3. «Катание на морском коньке»

Дети, лежат на спине.

Представьте себе ровную гладь моря. Вдруг над головой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги – это морские коньки, а мы – всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза***. (для мышц живота, ног, гибкости)***

4. «Стойкий оловянный солдатик»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным. Как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо. А потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

(для мышц спины, живота, ног).

5. «Ловкий чертенок»

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

(для мышц ног, координации).

6. **«Растяжка ног»**

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Тоже повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

(для мышц спины, ног, гибкости)

7. **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Логти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

(упражнение для осанки)

8. **«Карусель»**

Поиграем в карусель?

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

(для мышц ног, рук, ягодиц, координации)

9. **«Лодочка»**

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочка». Ляжем на живот. Руки и ноги немного руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову. Руки и ноги вверх. Вот вы все – разные лодочки. Покачивайтесь на волнах.

(для мышц живота, ног, рук, гибкости)

10. **«Насос»**

Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», ноги выпрямили в раз. На счет «Два» - скорей обратно. Так нужно многократно. ***(для мышц ног, спины, гибкости)***

11. **«Маленький мостик»**

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в логтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

(для мышц рук, живота, ног, гибкости)

12. **«Паровозик»**

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в логтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение, имитируя движение колес. Остановились. И поехали также назад.

(для мышц спины, ног, ягодиц)

13. **«Колобок»**

Что за странный колобок на окошке появился?

Постоял совсем чуток, взял и развалился.

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.
Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.
(для мышц шеи, спины, живота, гибкости)

14. «Достань мяч!»

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. Поиграйте с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Стараясь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.
(для мышц спины, ног, гибкости)

15. «Ракета»

Сейчас мы будем готовит ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.
(для мышц рук, живота, спины, ног, координации)

16. «Эксковатор»

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу. Ноги согнуты в коленях.
Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову. Постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.
(для мышц живота, спины, ног, гибкости)

17. «Гусеница»

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!
(для мышц рук, ног)

Приложение

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

В своей работе при выборе тестов для проведения диагностики физической подготовленности дошкольников я учитывала требования к методам и средствам контроля:

- соответствие критериям стандартизации (надежность, информативность, наличие систем оценки, стандартность условий проведения);
-простота и доступность возможностям испытуемых;
- исключение влияния предыдущего двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;
- быть применимыми для массовых обследований в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего инвентаря и оборудования;
- позволить количественно оценить показанный результат.

Определяя уровень развития физических качеств учитывала то, чем младше дети, тем более интегрированно проявляется моторная одаренность. По мере роста и развития двигательные способности дифференцируются. У детей 4-6 лет основные компоненты структуры двигательных способностей тесно взаимосвязаны между собой, поэтому оценить каждый из них в относительно «чистом» виде практически невозможно. В этой связи тесты лишь условно характеризуют проявление быстроты, гибкости, силы, ловкости и выносливости.

Набор тестов, определяющий уровень сформированности двигательных навыков для старших дошкольников состоят из следующих тестов: бег 30 м; метание на дальность набивного мяча 1кг. двумя руками из- за головы; мешочка с песком 200 г. правой и левой рукой прыжки в длину с места (разбега) и в высоту с места (разбега). Все результаты диагностики заносятся в «Паспорт здоровья дошкольника».

ЗАДАЧИ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Начало учебного года (сентябрь)	**Конец учебного года (май)**
Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей	
Распределить детей на подгруппы в соответствии с уровнями физической подготовленности	Откорректировать подгруппы детей по уровням физической подготовленности
Составить план работы с детьми в соответствии с уровнями физической подготовленности	Дать анализ динамики показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей (по стандартам, индивидуальным приростам). Составить планы работы с детьми в летний период

СОДЕРЖАНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Виды тестов	**Содержание исследования**	**Специалист**
Антропометрические исследования	Длина, масса тела, окружность головы, груди, динамометрия	Медицинский работник
Функциональные пробы	Физическая работоспособность по пробе Мартинэ-Кушевского	Инструктор по физической культуре Медицинский работник
Стоматоскопические показатели	Стопа, осанка, жироотложение	Ортопед (хирург)
Физические качества	Сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота	Инструктор по физической культуре
Двигательные умения и навыки	Сформированность двигательных навыков при выполнении основных движений	Инструктор по физической культуре Воспитатель
Волевые качества	Смелость, решительность, выдержка, настойчивость, проявляемые в подвижных играх, физических упражнениях	Воспитатель

ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Двигательные умения и навыки оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

Бег: - перекрестная координация движений рук и ног;
- правильное положение корпуса и головы;
- продолжительность фазы полета;
- завершенность отталкивания ногой;
- прямолинейность движения.

Прыжок в длину с места: - и.п.- полуприсед, руки отведены назад;
- энергичность отталкивания двумя ногами;
- выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Прыжок в длину с разбега: - ускоряющий разбег;
- энергичные отталкивания с одной ноги;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:
- равномерный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- переход через планку в группировке (согнутые ноги в коленях приближены к груди, голова наклонена вперед);
- приземление на полусогнутые ноги.

Метание на расстояние:
- и.п. вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка);

Лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:
- перекрестная координация движения рук и ног;
- одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;
- прямое положение корпуса и головы;
- ритмичность движения.

Сохранение перечисленных элементов техники при слезании.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	ВОЗРАСТ			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 30м, с	Мальчики	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0

	Девочки	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125-205	165-260	215-340	270-400
	Девочки	110-190	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64-92	82-107	95-132	112-140
	Девочки	60-88	77-103	92-121	97-129
Прыжок в высоту с места, см	Мальчики	14-18	26-30	30-35	34-40
	Девочки	12-15	20-25	30-32	34-37
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5-4,0	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0-10,0
	Девочки	2,5-3,5	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0-3,5	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
	Девочки	2,0-3,0	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	4,0-8,0	6,0-10,5	8,0-12,5	10,0-12,5
	Девочки	3,5-7,5	4,5-9,0	6,0-11,0	7,5-12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	3,5-7,5	5,0-10,0	6,0-10,5	8,0-11,5
	Девочки	3,5-6,5	4,5-8,5	5,5-9,5	7,0-10,5
Гибкость. Наклоны туловища вперед на скамейке, см	Мальчики	1-4	2-5	3-6	4-7
	Девочки	3-7	4-8	5-9	6-10

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

ФАМИЛИЯ _Агеев_____

ИМЯ Даниил_____

ДАТА РОЖДЕНИЯ __04.05.2007г._____

ГРУППА ЗДОРОВЬЯ __II_____

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

№ п/п	Изучаемые показатели		средняя группа		старшая группа		подготовительная группа	
			начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1	Вес , кг		19	21	22	24	25	
2	Рост, см		104	109	112	116	118	
3	Окружность головы, см		51	51,5	51,5	52	52	
4	Объем груди, см		55	56	56,5	57,5	58	
5	Становая и кистевая сила рук, кг	ЛЕВ	4,0	5,0	5,5	6.5	7.0	
6		ПРАВ	5,0	5,5	6,0	7,5	8.5	
7	Тренированность с/с по пробе Мартинэ-Кушевского (20 приседаний за 30 с)	Норма 75/55 Пульс 102	Норма 73/58 Пульс 106	Норма 78/60 Пульс 105	Норма 84/51 Пульс 103	Норма 86/56 Пульс 107	Норма 80/60 Пульс 109	

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Изучаемые показатели		средняя группа		старшая группа		подготовительная группа	
			начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1	Бег 30 м, сек		9.4	7.8	8.0	6.4	6,5	
2	Прыжок в длину с места, см		115	122	120	128	135	
3	Прыжок в высоту с места, см		15	20	22	30	35	
4	Метание вдаль мешочка 200г, см	ЛЕВ	380	550	500	600	670	
		ПРАВ	520	800	750	950	1000	
5	Метание набивного мяча двумя руками, см		220	250	300	340	390	
6	Гибкость. Наклоны туловища вперед на скамейке, см		3	5	5	6,5	7	

Уровни физического развития

Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
средний	средний	

Общая оценка физической подготовленности ребенка и рекомендации медсестры, врача, инструктора по физической культуре

_____
_____
_____
_____

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Дата обследования _____
Группа _____
Воспитатель _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	дата рождения	рост	вес	окружность головы	окружность груди
1						
2						
3						
4						
5						

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками (для детей 5-6лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в дину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч		Ходит на лыжах, участвует в спортивных играх		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											

14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками (для детей 6-7 лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч		Выполняет ОРУ четко и ритмично, ходит на лыжах, катается на самокате, участвует в спортивных играх		Следит за правильной осанкой		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
Итоговый													

показатель по группе (среднее значение)												

Оценка знаний по здоровому образу жизни (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, имеет навыки опрятности		Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике		Знает о важных факторах здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
Итоговый показатель по группе (среднее значение)									

Оценка знаний по здоровому образу жизни (для детей 6 -7лет)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Усвоил основные культурно-Гигиенические навыки		Имеет сформированное представление о здоровом образе жизни		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
Итоговый показатель по группе (среднее значение)							

Данные таблицы мониторинга разработаны с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающем с детьми 5-7 лет, вне зависимости от предпочитаемой программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневым подходом к оценке достижений ребенка по принципу «Чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка».

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями.
1балл - ребенок не может выполнить все предложенные задания,
помощь взрослого не принимает;
2балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые
предложенные задания;
3балла - ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
4балла - ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью
взрослого все предложенные задания;
5баллов - ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Таблица мониторинга заполняется дважды в год - в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительной диагностики. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить

(по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности - для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т.е. оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов мониторинга уровней овладения детьми необходимыми навыками и умениями обусловлено квалификационными требованиями к современному педагогу и необходимостью учета промежуточных результатов освоения каждым ребенком общеобразовательной программы дошкольного образования.

Проба Мартинэ-Кушевского

Для оценки состояния организма можно использовать также функциональные пробы, характеризующие реакцию организма на физические нагрузки.

Общепринятой и легко воспроизводимой является проба Мартинэ-Кушевского 20 приседаний за 30 сек. Этот тест широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей. Дети 3 и 4 лет (менее подготовленные) могут выполнять 10 приседаний за 15 сек с помощью взрослого.

Оценка результатов пробы проводится по следующим критериям:

- по степени изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания и показателей артериального давления тотчас же после выполнения приседаний, т.е. после нагрузки;
- по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение ЧСС на 25-50% по отношению к исходной величине, дыхания- на 4-6 дыханий/мин, повышение систолического давления на 5-15 мм рт.ст., диастолическое не изменяется или снижается на 5-10 мм рт.ст.

Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2-3 мин. Общее самочувствие ребенка остается хорошим.

Отклонение от нормальной реакции следует считать учащение ЧСС более чем на 50%, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное

увеличение систолического давления- более 15 мм рт.ст., увеличение диастолического более чем на 10 мм рт. ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам более 3 минут.

Детей предварительно обучают данному движению, чтобы они приседали ритмично, глубоко, с прямой спиной. Дети 3-4 лет могут держать за руку взрослого, который регулирует их движения по глубине и ритму.

Пробу проводят следующим образом. Ребенок садится на стульчик у детского стола, ему надевают манжетку для измерения артериального давления. Спустя 1-1,5 мин, после того как исчезнут рефлекс и возбуждение, вызванное наложением манжеты, ребенок выполняет задание. Каждые 10 сек определяют ЧСС до получения 2-3 близких показателей, берут из них средний и фиксируют в графе «до нагрузки». Одновременно определяют характер пульса (ровный, аритмия и т.д.). Затем измеряют артериальное давление. Эти данные также записывают как исходные до нагрузки. Не снимая манжеты (резиновую трубку отсоединяют от аппарата и закрепляют за манжету), ребенку предлагают сделать приседания под четкий счет взрослого.По окончании дозированной нагрузки ребенка сразу сажают на стул и в течение первых же 10 сек определяют ЧСС, затем быстро измеряют артериальное давление и продолжают подсчет частоты сердечных сокращений по 10-секундным интервалам до возвращения ее к исходной.

В заключение второй раз измеряют артериальное давление, наблюдая за частотой и характером изменения дыхания.

Оздоровительный бег

Оздоровительный бег является важным средством аэротерапии. Для маленьких детей, начинающих бегать, предпочтителен бег трусцой, со скоростью менее 10 метров в минуту – детский джоггинг. Перед бегом обязательна разминка, для которой хорошо подходят аэробные танцы, но не менее 6-10 минут, в соответствии с возрастом.

Начинать бегать можно с детьми 2 младшей группы.

Длительность тренировок в первые дни – не более 3-х минут.

Первые 10 дней нужно бегать по схеме:

20 м ходьба – 10 м бег и т.д.

Во вторую десятидневку тренировать по схеме:

20 м ходьба – 20 м бег и т.д.

К концу месяца схема меняется:

10 м ходьба – 20 м бег.

В начале второго месяца тренировки бег становиться непрерывным, его длительность не менее 5 минут. Каждую неделю его продолжительность увеличивается на одну минуту.

Пульс ребенка при этом – не более 150 ударов в минуту.

Самое простое правило контроля за пульсом – он должен удвоиться к концу непосредственно образовательной деятельности.

Хорошо приучать детей дышать носом во время бега. Дыхание носом хотя и трудно, но тренирует диафрагму и очищает вдыхаемый воздух.

Важно научить детей бегать легко, без напряжения, расслабив мышцы. Лучше всего проводить бег в естественных условиях, не заостряя внимание детей на преодоленном расстоянии. Ребенок должен ощущать удовлетворение от бега, нельзя принуждать его к бегу. Возможно, на первых порах он будет просто заинтересованным или пройдет с вами только часть пути.

Опыт практиков показывает, что при правильно организованных систематических занятиях оздоровительным бегом старшим дошкольникам становятся доступны дистанции непрерывного бега до 2000 метров. Повышается общая выносливость, работоспособность детей.

График проведения оздоровительного бега в старшей группе

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дистанция бега	200 м	200 м	200 м	150 м +100 м	150 м +100 м	150 м+ 100 м	250 м+ 150 м	250 м+ 150 м	250 м+ 150 м
Время бега	1м 30с	1м 30с	1м 20с	2м 10с	2м 10с	2м 10с	2м 50с	2м 40с	2м 40с
Скорость бега	2,2 м/с	2,5 м/с	2,5 м/с	1,9 м/с	1,9 м/с	1,9 м/с	2,2 м/с	2,2 м/с	2,2 м/с

График проведения оздоровительного бега в подготовительной группе

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дистанция бега	250 м	250 м	250м	200 м+ 100 м	200 м+ 100 м	200 м+ 100 м	200 м+ 200 м	200 м+ 200 м	200 м+ 200 м
Время бега	1м 50с	1м 50с	1м 50с	2м 30с	2м 30с	2м 30с	2м 50 с	2м 40с	2м 30с
Скорость бега	2,2 м/с	2,2 м/с	2,2 м/с	2,0 м/с	2,0 м/с	2,0 м/с	2,3 м/с	2,5 м/с	2,6 м/с

Массовые спортивные мероприятия представлены в нашем дошкольном учреждении физкультурными досугами и праздниками, соревнованиями.

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей, которая позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Спортивные мероприятия способствуют воспитанию у детей чувства

коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, организованности. В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и спортивные мероприятия. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию обучению детей дошкольного возраста, при планировании мероприятий я исхожу из условий учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности. Физкультурный досуг в учреждении проводится 1-2 раза в месяц, начиная со 2-й младшей группы, проводится как на улице, так и в помещении. Проводятся досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Например, «Спортивный теремок», «Бабка, дед и Колобок», «Две избушки» и др. В среднем дошкольном возрасте постепенно вводятся досуги включающие элементы соревнования. Например, «У лесных зверей в гостях», «Веселое путешествие», «Кто быстрее» и т.д. Для детей старших и подготовительных групп вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов. Темы спортивных мероприятий расширяются, они приобретают социальную, эколого-валеологическую направленность. Это разнообразное обыгрывание времен года « Осенние посиделки», «Весна - красна пришла», «Времена года» и др; основ безопасности жизнедеятельности «Юные туристы», «Поход на лесную полянку»; на закрепление правил дорожного движения «Дорожный марафон», «Красный, желтый, зеленый», «Приключения в стране «Светофории» и др; с использованием народных игр разных стран «Они живут в Сибири», «Вокруг света», «Народные игрища»; «Игры детей мира». В течение года проводятся 3- 4 спортивных праздника (один за сезон). Тема праздника может быть посвящена выдающимся событиям в спортивной жизни «Веселая Олимпиада пяти континентов», «Зимнее многоборье»,П «Зимние олимпийские игры», « День здоровья» (7 апреля); знаменитым датам «Защитники отечества», «Отечества – сыны», «День победы», «Красны девицы»; отдельным видам спорта «Древний баскетбол», «Спортивный калейдоскоп», «Веселый обруч» и др; нетрадиционные праздники «Масленица», «День Нептуна», «Озорной мяч» и др. Начиная со старшей группы, наряду с индивидуальными соревнованиями проводятся командные соревнования. Соревнования воспитанников нашего учреждения привлекают многочисленных зрителей и служат мощным средством пропаганды и популяризации физкультуры и спорта. При проведении «Веселых стартов» учитываются возрастные и психологические особенности дошкольников, перед участниками соревнований ставится задача не победить, а максимально реализовать свои двигательные возможности на положительном эмоциональном фоне. Поэтому при проведении итогов соревнований среди воспитанников учреждения обязательно происходит награждение каждого участника. Все спортивные достижения каждого ребенка фиксируются в индивидуальных картах, а самые лучшие результаты заносятся в «Журнал рекордов».

Рекорды МБДОУ № 116

Возраст	Дети	Бег 30 м (сек.)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжки в длину с разбега (см)	Метание вдаль мешочка 200г левой рукой(см)	Метание вдаль мешочка 200г правой рукой(см)	Дальность броска набивного мяча (см)
4	мальчики	7,4	120	-	680	800	280
	девочки	7,5	125	-	520	620	240
5	мальчики	6,3	140	216	960	1040	370
	девочки	6,9	130	190	530	720	290
6	мальчики	6,2	152	226	1290	1320	380
	девочки	6,4	140	215	700	880	310
7	мальчики	5,6	160	248	1350	1400	410
	девочки	6,2	148	224	730	990	370

Ежегодно воспитанники нашего учреждения являются участниками и призерами соревнований с МОУ СОШ № 16(продленка, 1-й класс), МБДОУ №136, МДОУ ЦРР д/с №63, а также призерами спортивных соревнований «Веселые старты» среди дошкольных образовательных учреждений Октябрьского округа г. Иркутска. 3 место – 2010г.; 2 место – 2012г; призерами спартакиады детских садов г. Иркутска 2013-3 место в прыжке за прыжком; 3 место в челночном беге; участниками и призерами традиционного спортивного праздника: «Папа, мама и я – спортивная семья» среди муниципальных дошкольных учреждений округов г.Иркутска, посвященных Дню города, 1 место за домашнее задание 7 июня 2009г.

Групповые игры

Пятнашки

Пятнашки — одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». В эту игру можно внести ряд дополнительных правил и усложнений, тогда она станет еще интерес-ней. Вот некоторые из них:

1. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.
2. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть — и он уже в безопасности.
3. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками.
4. Пятнашка не может запятнать того игрока, кото-рый в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.
5. Пятнашка не может пятнать игроков, стоящих на одной ноге и держащих другую ногу, отведенную назад, двумя руками.
6. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за пояс.

Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я — пятнашка!»
7. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и бегут вдвоем. Запятнанный сменяет пятнашку.
8. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегаю-щего. Тот, в кого он попадет, становится пятнашкой, но если водящий промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка дол-жен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч.
9. Площадку делят на два, три и даже четыре участка. На каждом участке свой пятнашка (они должны иметь отличительные знаки). Остальные играющие могут бегать по всей площадке. На каждом участке чертят по одному кружку, это — дом для отдыха игроков, уставших от бега. Игрок, которого коснулся пятнашка, становится водящим только на том участке, где он был настигнут.
10. Если играющих немного, можно предложить та-кой вариант игры. Из числа играющих один выбирается пастухом, два — волками и 4—5 — овцами. Волки стараются осалить овец, а пастух — волков. Осаленные выходят из игры. Пастух выигрывает, если осалит двух волков, волки — если осалят всех овец.

Салки в два круга
Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой — внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (т. е. дотронуться до кого-либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5—6 человек).

Ловушка
Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу, наружные круги в одну сторону, а внутренний — в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов по-парно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-ни-будь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями.

Коршун и наседка
В игре участвуют 10—12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.
Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть

колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.
Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

Охотник и сторож
Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром в 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо за-пятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.
Вырученные звери убегают и присоединяются к ос-тальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

Шалунишки
На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, сбоку ставят несколько стульев. Это — дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и произносят:
Мы, детишки-шалунишки, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови!
После слова «лови» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из берущих прежде, чем он переступит вторую линию. Пойманный садится на стул в доме водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении. После двух-трех раз подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра повторяется.

Воробьи-попрыгунчики
На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — кот, он помещается в центре круга, остальные играющие — воробышки становятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробышком, и игра повторяется.
В дальнейшем можно установить правило: впрыгивать и выпрыгивать только на одной ноге.

Второй лишний
Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент

встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями.
Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»).
В игре можно установить и другое правило. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, — убегающим.

Успей занять место
Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться места-ми. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, идет водить.
Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Найди себе пару
Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде руководителя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда «На место!». По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

Челнок
Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра. Из числа играющих выделяются двое: один — догонялка, другой — челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догонялка, а во вторых — челнок. По свистку руководителя игра начинается. Чел-нок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одни воротца, а догонялка со жгутом в руках неотступно пре-следует его. Если догонялка успеет догнать челнок прежде, чем он дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет настигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает жгут и становится догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга.

Колесо
Играющие делятся на несколько групп по 6—8 человек в каждой и выбирают водящего. На земле чертят круг диаметром 2 м. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группы становятся лучеобразно, как спицы в колесе,

лицом к центру круга, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок в каждой цепочке стоит на линии круга. Водящий становится в стороне.
Водящий бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку в какой-либо спице и салит его. Тот передает удар стоящему перед ним и т.д. Когда первый в спице игрок получает удар, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны, выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки его спицы (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в спице последним, становится водящим.

Лабиринт
Из числа играющих выбираются двое: убегающий и догоняющий. Остальные становятся в колонну по пять человек и размыкаются на длину вытянутых рук. За-тем все поворачиваются направо и опять размыкаются, разведя руки в стороны. Между играющими, таким образом, образуются как бы параллельные коридоры, на-правление которых меняется и зависит от того, в ка-кую сторону они повернуты.
В одном из коридоров находится убегающий, его преследует догоняющий. Передвигаться они могут только вдоль коридоров, подлезать под руки нельзя.
Руководитель уславливается с участниками игры, что всякий раз, когда он подает сигнал, все поворачиваются направо и вновь вытягивают в стороны руки. Благодаря этому убегающий и догоняющий могут неожиданно оказаться в разных коридорах. Если догоняющему удастся осалить убегающего, они меняются ролями. После этого выделяется новая пара и игра продолжается.

Зверюшки, навострите ушки
Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки (домики) заек, белок, лисят, мишек.
Под музыку руководитель проходит мимо зверят, стоящих в домиках, и предлагает им следовать за собой. Белки передвигаются быстро, семеня ногами, зайцы — мелкими прыжками, мишки — тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, лисята — мягкой, вкрадчивой походкой. Образовав общий круг, все пляшут.
Неожиданно руководитель подает команду «Охотники идут!». Зверята бросаются на свои места и стараются как можно быстрее образовать кружки (домики). Группа, которая это сделает быстрее других, выигрывает.

Узнай по голосу
Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:
Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя — узнай!
Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный

становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

Поймай и попади

Участники игры (15—20 человек) становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Кто-либо из играющих получает волейбольный мяч и отбивает его другому игроку. Тот таким же способом передает мяч дальше, и так до тех пор, пока кто-нибудь неумело отобьет или примет мяч. Этот игрок становится водящим. Все играющие разбегаются по площадке. Водящий должен как можно скорее поднять мяч и крикнуть: «Стоп!» Все должны немедленно остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. С того места, где был под-нят мяч, водящий бросает его в одного из игроков. Тот, в кого целятся, не имеет права сходить с места, но может уклоняться от удара (пригибаться, приседать и т.д.). Если водящему удастся попасть в кого-нибудь, считается, что он отыгрался. Все возвращаются на свои места, и игра продолжается.

Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стоп!», и старается осалить кого-либо из играю-щих. Осаленный игрок становится новым водящим. Игра повторяется.

Мяч в воздухе

Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был осален.

Защита крепости

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать.

Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить булавы.

Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

Крепость может быть также сделана в виде треножника из связанных в верхней части палок. На треножник кладется мяч.

Шмель

В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вы-тянутых рук, лицом к центру. Мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч — это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий.

Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Соревнование скороходов
На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу руководителя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Карусель
Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

ЭСТАФЕТНЫЕ ИГРЫ

Эстафета с обручами
Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10—15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

Посадка овощей
Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по пять кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и мешочек с овощами передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Бег сороконожек
Играющие делятся на две-три команды по 10—12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30—40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки. Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10—15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

Вьюны
В командах по 6—7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего вто-рой берет его за пояс и они вращаются вдвоем, затем втроем и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.

Скорый поезд
В 6—7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок — паровоз — возвратится на место с полным со-ставом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

На новое место
Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи воз-вращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

Эстафета с мячами
Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Передал — садись
Играющие разбиваются на несколько команд по 5—6 человек в каждой, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5—6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на землю (в спортивном зале — на гимнастическую скамейку). Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили. Если вовремя игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить капитану, став предварительно на свое место.

Мяч сквозь обруч

В игре участвуют две команды мальчиков и две команды девочек. Для игры нужны 10—14 гимнастических обручей и два волейбольных мяча. Девочки выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 5—б м. Сбоку, лицом к этим шеренгам попарно выстраиваются команды мальчиков. Каждая пара девочек в вытянутых в стороны руках держит по обручу, из них образуется цепочка. Первая пара мальчиков из каждой команды, взяв мяч, проходит вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади) и перебрасывает друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца шеренги, возвращаются обратно, проделывая то же самое. Затем мяч передается второй паре мальчиков и т. д. Если мяч не будет пойман или пролетит мимо обруча, бросок повторяется. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

После этого команды мальчиков и девочек меняются ролями: мальчики с обручами выстраиваются в шеренги, а девочки бросают сквозь обруч мяч.

Эстафета с шайбой

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—12 м ставят по флажку (или стулу). Первые номера в командах полу-чают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обводит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру.

При повторении игры можно поставить задачу вести не одну, а две шайбы одновременно и обе вернуть к линии старта.

Рак пятится назад

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

Пингвин с мячом

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

Передача мячей
Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются в шеренги одна против другой. Первым в каждой шеренге дают по мячу. По сигналу руководителя они передают мяч своим соседям, а те передают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он должен ударить мяч о пол, поймать его и вернуть соседу. Дальше мяч передается из рук в руки уже в обратном направлении. Когда мяч вернется к первому игроку, он должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая раньше закончит передачу мяча.

Иголка и нитка
Для игры надо приготовить две бутафорские иглы (длиной 100—120 см) и два клубка цветного шнура (тонкой веревки).
Играющие выстраиваются в две шеренги (по 10—12 человек в каждой) одна против другой. Первым номерам каждой шеренги дается по игле, а последним номерам — по клубку шнура. По сигналу, разматывая клубок (его игрок из рук не выпускает), конец шнура передают из рук в руки вдоль шеренги. Когда он попадает к первому игроку, тот продевает его сквозь ушко иголки и возвращает второму, который передает его дальше вдоль шеренги в обратном направлении. Когда конец шнура вернется к последнему игроку и шнур, продетый сквозь иглу, окажется сложенным вдвое, все поворачиваются направо (или налево) и вслед за ведущим, держась за нитку (как гласит русская поговорка «Куда иголка, туда и нитка»), быстрым шагом обходят площадку по периметру (границы должны быть обозначены) и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, раньше выполнившая задание (если все правила соблюдались точно). Ниточка: Первая пара мальчиков из каждой команды, взяв мяч, проходит вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади) и перебрасывает друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца шеренги, возвращаются обратно, проделывая то же самое. Затем мяч передается второй паре мальчиков и т. д. Если мяч не будет пойман или пролетит мимо обруча, бросок повторяется.

СОРЕВНОВАНИЯ-ПОЕДИНКИ

Петушки
Пояс (тесьма) связывается кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями.
Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто не удержит равновесия, проигрывает.
Игра «Петушиный бой» должна проходить в пределах небольшой площадки, за границы которой выходить нельзя.
Не теряй равновесия
Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой — проигрывает.

Перетягивание с веревкой
Веревку длиной 1,5—2 м связывают кольцом. Играющие становятся спиной друг к другу и берутся руками за веревочное кольцо. Перед ногами у каждого, на расстоянии 1 м, проведена черта. Каждый из играющих старается перетянуть противника за свою черту. Выигрывает тот, у кого это получится.

Кто выбьет шайбу
На земле чертят два круга - как кроватка манеж, но диаметром 40—50 см. Центр одного должен отстоять от центра другого примерно на 80 см. За кругами становятся двое играющих. Каждый из них получает по клюшке. В центре каждого круга кладут по шайбе. Надо выбить шайбу из круга противника и сохранить свою.

Кому достанется кегля
На табуретку ставят кеглю или булаву. По обе стороны табуретки в 8—10 шагах от нее становятся двое играющих лицом друг к другу. По сигналу каждый бежит, стараясь первым схватить кеглю. Побеждает тот, кто сумеет это сделать.

Называя дни недели
Несколько играющих при помощи считалки устанавливают очередь. Начинающий игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т.д. На каждый день приходится один бросок. Это упражнение идеально подходит для детей, изучающих разговорный английский, так как игру "Называя дни недели", как и некоторые другие игры из приведенных здесь, можно без проблем проводить на английском языке.
Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполнят это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов. Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше.
В следующий раз, подбрасывая мяч, можно договориться называть не дни недели, а месяцы: январь, февраль, март и т.д. Каждый цикл в этой игре состоит уже не из 7, а из 12 бросков. Можно также предложить подбрасывать мяч на все буквы алфавита подряд. Сделать это без промаха очень трудно (такая игра помогает детям лучше усвоить алфавит).

Прыгалки-скакалки
Так же, как и «школа мяча», упражнения с короткой и длинной скакалкой во все времена были неизменными спутниками детства. И это не случайно. Они имеют огромное значение для укрепления здоровья и физического развития детей и занимают в подвижных играх важное место.
Прыжки со скакалкой вырабатывают и тренируют такие нужные всем качества, как быстрые, легкие и эластичные движения, выносливость и внимание, чувство ритма. Многие заслуженные мастера спорта, готовясь к соревнованиям по легкой атлетике, по боксу, по различным спортивным играм, во время тренировок упражняются в прыжках со скакалкой. Это помогает им лучше подготовиться к соревнованиям, сделать свои движения более быстрыми, точными и уверенными, ноги сильными. А

какие интересные, сложные и красивые упражнения со скакалкой включаются в соревнования по художественной гимнастике!
Обо всем этом стоит рассказать детям, чтобы вызвать у них больший интерес к прыжкам со скакалкой.
Так же, как и в упражнениях с малым мячом, важным стимулом к тому, чтобы втянуть детей в систематические игры и занятия со скакалкой, может стать конкурс на звание чемпиона скакалки.
Прыгать со скакалкой умеют все (или почти все) девочки школьного возраста, но далеко не все мальчики, а их тоже очень важно увлечь играми со скакалкой.
Обычно упражнения со скакалкой дети выполняют лишь самые простые, примитивные. Воспитатель должен все время усложнять задачу: прыгать не только стоя на месте, но и на ходу, на бегу, на правой, на левой ноге, подпрыгнуть раз, а скакалку пропустить под ногами дважды, прыгать вдвоем (стоя друг к другу лицом и в затылок), втроем с двумя скакалками и т.п. Прыжки должны быть мягкими, пружинистыми и выполняться на носках.
Надо отобрать те упражнения, которые при проведении соревнований станут обязательными для всех, и дать возможность желающим освоить и продемонстрировать на конкурсе более сложные упражнения.
Короткая скакалка должна соответствовать росту ребенка. Определить нужную длину каждый может сам следующим способом: встать на середину скакалки, расставить ноги на ширину плеч, натянуть скакалку вдоль тела. Концы ее должны доходить до пояса.
Для длинной скакалки нужна веревка толщиной 10—12 мм и длиной 5—6 м.
В период подготовки к конкурсу можно провести со скакалкой несколько игр.

Консультация для родителей

«Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»

Спорт – это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация.

С какого возраста и каким видам спорта можно обучать дошкольников? Этот вопрос родители нередко задают воспитателям и тренерам, инструкторам по физической культуре.

О настоящем, серьезном спорте в дошкольном возрасте говорить рано, но различные виды спортивных игр и их элементы, спортивные развлечения вполне доступны детям 4-7 лет. Поэтому поговорим о занятиях оздоровительным, любительским спортом. Такой спорт не повредит ребенку, особенно если подобран с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.
Родителям следует знать, что правильно и разумно подобранные игры и спортивные развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития детей: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно- сосудистой системы, органов дыхания, укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера.

Итак, чем бы мог заниматься ваш ребенок?

Плавание

Пол и возраст. Обучаться плаванию можно и мальчикам, и девочкам в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право-лево, вперед-назад, внимательно слушает и понимает тренера.

Результат. Укрепляет основные группы мышц, нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и осанку. Закаляет организм.

Настольный теннис

Пол и возраст. К систематическим занятиям можно приступить в 7-8 лет и мальчишками, и девчонкам.

Результат. Развивает координацию движений, дыхательную систему, мелкую моторику, ловкость, быстроту, желание и умение играть в команде.

Футбол, волейбол, баскетбол

Пол и возраст. Занятия можно начинать с 6-8 лет детям обоего пола.

Результат. Учит работать в команде, оценивать свои действия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

Теннис

Пол и возраст. Берут мальчишек и девчонок с 6-7 лет.

Результат. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.

Художественная гимнастика

Пол и возраст. Принимаются только девочки с 4-5 лет.

Результат. Развивает гибкость, пластику, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

Верховая езда

Пол и возраст. Заниматься могут мальчики и девочки не младше 4 лет.

Результат. Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, развивает координацию и равновесие.

***Ф*игурное катание**

Пол и возраст. Заниматься могут и мальчики и девочки с 4-5 лет.

Результат. Совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность. Повышается самооценка, формируются спортивный характер и оценочные суждения у детей.

Хоккей

Пол и возраст. С 4-5 лет. Чаще это секции для мальчиков.

Результат. Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота

реакции. Воспитываться дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

Дзюдо

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 5 лет. Серьезные занятия – с 10 лет.

Результат. Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быстро реагировать. Развивать мужество, настойчивость, уважение к сопернику.

Ушу

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 4 лет.

Результат. Ловкость, ориентировка во времени и пространстве, согласованность действий с партнером. Ушу развивает координацию, воображение, дисциплинированность, выносливость, скорость движений, быстроту реакции.

Лыжи

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 4-6 лет.

Результат. Этот вид спорта прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность, выносливость.

Танцы (спортивные, современные, аэробика)

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 5 лет.

Результат. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышаются работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, пластика и грациозность. Повышается самооценка.

Акробатика

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 6 лет.

Результат. Развиваются гибкость, выносливость, умение сохранять равновесие и управлять своим телом, координация движений.

Педагогам и родителям необходимо знать:

- Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ребенком, прежде чем вести его в выбранную вами секцию: хочет ли он заниматься этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.
- Выбирая секцию, постарайтесь найти место поближе к дому. Для ребенка, получающего большие физические нагрузки, дальняя дорога может быть утомительной.
- При выборе спортивных секций, спортивных игр и развлечений родителям необходимо учитывать состояние здоровья их ребенка. Прежде чем приступить к регулярным занятиям, проконсультируйтесь с врачом, пройдите в детской поликлинике медицинский осмотр с целью определения состояния здоровья и уровня физического развития малыша. Затем в течение года осуществляйте систематический медицинский контроль.

- Тренер оказывает серьезное влияние на детей. Неуважаемый тренер, его неумелый подход способны отбить у ребенка желание заниматься спортом. Поинтересуйтесь о квалификации будущего тренера. Человек, занимающийся с детьми, должен знать особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время тренировки.
- Думайте не только о желаниях, но и о способностях вашего ребенка.
- Спортивные принадлежности и форма для некоторых видов спорта (например, большого тенниса, хоккея, спортивных танцев) могут стоить очень дорого. Рассчитывайте свой семейный бюджет так, чтобы в будущем ребенок не страдал от того, что вы не в силах оплачивать его занятия.
- Спортивная одежда т обувь должны соответствовать избранному виду спорта, стадии обучения, индивидуальным особенностям детей, возрасту и полу, а также погоде (если занятия проводятся на воздухе). Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, не раздражать кожу детей и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.
- Не отправляйте ребенка в ту секцию, где занимаются дети более старшего возраста. Ребенку может быть неуютно и в том случае , если остальные ребята тренируются дольше него. Если в секции есть друзья или знакомые, то ребенок будет заниматься старательнее и с большим удовольствием.
- Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды. Научите его не стесняться и пить в течение тренировок и после них.
- Следите за тем, чтобы ребенку нравилось в секции. Может быть много причин, по которым ребенок не хочет заниматься спортом. Это отставание от других детей, детские насмешки, стресс, усталость, плохие отношения с товарищами по команде, тренер. Поговорите с ребенком, постарайтесь его понять, помогите ему. Если сочтете нужным, прекратите тренировки или переведите его в другую секцию.
- Чаще хвалите ребенка, постоянно спрашивайте о занятиях. Пусть он знает, что вы часто думаете о нем, его достижениях, его результатах, что вам это не безразлично.
- И нельзя не сказать о травматизме. Подбадривайте, поддерживайте ребенка, если на тренировках он упал и получил синяк, а может, и более серьезную травму – перелом, вывих и т.п., чтобы ребенок не потерял веру в свои силы, достижения и умения, чтобы не расхотел заниматься выбранным видом спорта.

Физкультурный досуг «Вечер прыгуна»
(для детей 5-7 лет)

Цель – совершенствование двигательных умений детей в разных видах прыжковых упражнений.

Предварительная работа: дети старшей подготовительной групп делятся на четыре подгруппы (старшая – на две подгруппы и подготовительная – на две). На футболки детей пришиваются изображения мячей синего, красного, желтого, зеленого цветов, которые обозначают команды.

Ход досуга

Дети заходят в зал под веселый марш, делают круг.

Ведущая объявляет «Вечер прыгуна» открытым и предлагает детям всем вместе сделать разминку.

Разминочные упражнения под ритмичную музыку.

И.п. – о.с., руки на поясе. 1-2 – на два шага вперед – в широкую стойку ноги врозь; 3-4 – два шага назад в о.с. (4 раза)

И.п. – о.с. руки на поясе. 1- полуприсед, поворот туловища вправо, влево, левая рука – вперед, правая рука – назад; 3-4 – то же (2 раза).

И.п. – о.с., руки на поясе. 1- полуприсед, поворот туловища вправо, 2- поворот туловища влево, 3-4 –то же (2 раза).

И. п. – о.с., руки на передней поверхности бедра. 1- полуприсед, наклон головы вперед, подбородком коснуться груди, руки округлить; 2 – и.п.; 3- полуприсед, голову отвести назад; 4- и.п. (2 раза).

И.п.- о.с. 1- шаг вправо – наклон вперед ,коснуться руками пола(колени не сгибать); 2 –и.п.; 3 – шаг влево – наклон вперед, коснуться руками пола; 4 –и.п.(2 раза).

И.п. – о.с., руки на поясе. 1- прыжок –ноги скрестно; 2 - прыжок –ноги врозь; 3 – прыжок –ноги скрестно; 4 – прыжок – ноги врозь (4 раза).

Приглашаются команды «Зеленый мяч» и «Красный мяч», в которые входят дети старшей группы.

Эстафеты

«Допрыгни до мяча»: добежать до ориентира, допрыгнунь до мяча, подвешенного выше поднятой руки ребенка, достать его, вернуться обратно бегом, передать эстафету следующему игроку.

«Прыжки в мешках»: допрыгать в мешке до ориентира, вернуться обратно, передать эстафету следующему игроку.

«Прыгающий паровозик»: вся команда прыгает до ориентира и обратно, держась друг за друга. Выигрывает та команда. Последний игрок которой первым пересечет финишную черту.

«Прыжки через кубики»: перепрыгивая через ряд поочередно расположенных кубиков небольшой высоты, добежать до ориентира, вернуться обратно, передать эстафету следующему игроку.

Подвижная игра «Хитрые рыбки» (для команд «Зеленый мяч» и «Красный мяч»). Дети – «рыбки», которые «свободно плавают в пруду»; два «рыбака с сетью» (со шнуром, привязанным к концу двух палок) идут по краям игровой площадки, стараясь поймать «рыбок»; «рыбки» перепрыгивают через сеть, если сеть задела «рыбку», то она выходит из игры; сначала «рыбаки» двигаются медленно, затем ускоряют свое продвижение.

Приглашаются команды «Желтый мяч» и «Синий мяч», в которые входят дети подготовительной группы.

Эстафеты

«Наездник» - прыжки на «лошадках» прямым галопом до ориентира и обратно.

Прыжки на фитболе до ориентира и обратно.

Прыжки с зажатым между ног мячом.

«Прыжки в трусах»: в одну штанину больших матерчатых трусов влезает один ребенок, в другую другой. Дети держаться друг за друга руками и, совершая подскоки, передвигаются до ориентира, возвращаются обратно и передают трусы следующей паре. Прыжки правым боком до ориентира, обратно – левым.

Подвижная игра «Пробеги через скакалку» (для команды «Желтый мяч» и «Синий мяч»). Два педагога крутят большую скакалку, дети по одному пробегают под ней. Задача для ребенка – пробежать так, чтобы скакалка его не задела.

Ведущая подводит итоги соревнований. Награждаются команды. «Вечер прыгуна» заканчивается.

«Спорт – это здоровье, сила, красота, смех»

(спортивный праздник для детей 5-6 лет и их родителей)

Ход спортивного праздника:

Ведущий: Добрый вечер, дорогие ребята и уважаемые взрослые – все, кто пришел к нам сегодня на праздник! Вас встречает страна Спортландия. Сегодня Спортландия собрала дошкалят вместе с мамами и папами на спортивное шоу «Спорт – это здоровье, смех. Красота, смех»

Группа поддержки исполняет танец.

Ведущий:

Чудесная страна спортландия.
Страна здоровья, грации и красоты,
Страна терпения, силы, воли.
Страна побед. Страна мечты.
Но в эту чудную страну не каждый попадет –
Лишь только тот, кто любит спорт
И верно по пути идет.
Празднику спортивному рада детвора.
Юным физкультурникам…

Гости: Ура! Ура! Ура!

Ведущий: А сейчас встречайте команды! Сегодня вместе с детьми выступают их родители. Командам приготовиться к приветствию!

Капитан 1- й команды: Вас приветствует команда **«Пузырь»**

Наш девиз**: « Лопнем, но не сдадимся»**

Капитан 2-й команды: Вас приветствует команда **« Дружные»**

Наш девиз: **« Один за всех, все за одного!»**

Ведущий: Хочу представить строгое, но справедливое жюри.

Ведущий представляет членов жюри.

Ведущий:

Прежде чем соревноваться.
Мы скорей должны размяться.
Внимательными будьте.
Старательными будьте.
Упражнения выполняйте,
За мною дружно повторяйте.

Разминка.

1.Встали прямо, руки в боки,
На ногах начнем подскоки.
(Дети ставят руки на пояс, делают легкие подскоки двумя ногами на месте)
Вот так, вот и так,

И вот этак, и вот так!
2.На носочки дружно встали,
Руки кверху мы подняли.
(Поднимаются на носки, вытягивают руки и опускают их к плечам.)
Вот так,,вот и так, и вот этак, и вот так!
3.Руки в боки, как ворота,
Начинаем повороты.
(Дети ставят руки на пояс, делают повороты корпуса вправо и влево.)
Вот так, вот и так,
И вот этак. и вот так!
4.Приседанья аккуратно
Делать очень нам приятно.
(Дети ставят руки на пояс, делают мягкие пружинистые приседания.)
Вот так, вот и так,
И вот этак, и вот так!
А теперь мы отдохнем –
Руки кверху и вздохнем.
(Дети поднимают руки вверх, делают несколько дыхательных упражнений для успокаивания.)
Вот так, вот и так,
И вот этак, и вот так!
Дети рассказывают **стихи:**
1.Мы летом загорали, купались и ныряли.
Мы здоровы и сильны, вот какими стали мы.
2.И опять приходим в сад,
Чтоб здоровье укреплять.
Будем спортом заниматься,
Прыгать, бегать и метать.
3.Я, как мама, я, как папа,
С детства спортом увлекаюсь.
Вместе с мамой, вместе с папой
Физкультурой занимаюсь.
Вместе:
Мы хотим быть смелыми,
Ловкими, умелыми.
С нами детский сад. друзья,
И спортивная семья.
Заходят кот Базилио и лиса Алиса. Обходят зал.
Кот: Эй, лиса, куда идешь? И меня куда ведешь?
Лиса: Не ворчи и не зевай, а за мною поспевай!
Кот: Я дороги не найду.
Лиса: Мы тут были в том году! Мы пришли к ребятам в гости.
Кот: Ох, как я устал! Пожалей меня, лиса Алиса!
Лиса: Постыдись, Базилио! На тебя смотрят дети! Поучись – ка лучше у них!
Кот: Чему учиться? И у кого? У этих малявок?

Лиса: Да! Ты вспомни: мы уже были у ребят на спортивном празднике и видели, как они хорошо выступали.
Кот: А зачем мы снова сюда пришли? Сидели бы лучше дома!
Лиса: Все бы тебе сидеть! Посмотри на себя: ни бегать, ни прыгать не умеешь! Толстый и неуклюжий!
Кот: А нас пустят? Давай попросимся.
Кот и лиса подходят к ведущему, здороваются, просят остаться на празднике.
Ведущий: Обещайте нам не мешать, а если нужно будет – помогать! Ребята, разрешим остаться коту и лисе?
Дети: Да!
Лиса икот занимают места.
Ведущий: Продолжаем наш праздник. Начинаем с спортивного конкурса
«Лицом к лицу»
Необходимо перенести воздушный шарик, зажатый лицами двоих детей, родителей до условного места (колпачка) и вернуться к своей команде , нести шарик в руках. Задание выполняет следующая пара и т.д.
Ведущий: Кот Базилио, ты до сих пор думаешь, что наши дети малявки и ничего они не умеют?
Кот: Нет! Они быстрые, ловкие и справляются с любым заданием. А какие молодцы родители! Вот бы мне так!
Ведущий: Так в чем же дело? Вставай в команду!
Кот: Нет, я еще посмотрю, поучюсь.
Ведущий: Следующая эстафета « Туннель»
Проползти в туннель, обежать «змейкой» колпачки и передать эстафету следующему.
Слово жюри. Подведение итогов 2-х конкурсов.
Минутка отдыха. «Закончите пословицу»
Я буду произносить начало пословиц, а вы должны их закончить. Для каждой команды подготовлено по 8 пословиц. Следовательно, в этом конкурсе можно получить 8 баллов.
Пословицы для первой команды:
1.Болен – лечись, а здоров- …(берегись)
2.В здоровом теле здоровый…(дух)
3.Болезнь ходит пудами, а выходит …(золотниками)
4.Болячка мала, да болезнь…(велика)
5.Быстрого и ловкого болезнь…(не догонит)
6.В добром здоровье и хворать …(хорошо)
7.Кто встал до дня, тот днем…(здоров)
8.С курами ложись, с петухами…(вставай)
Пословицы для второй команды:
1.У кого что болит, тот о том и …(говорит)
2.Еле – еле душа в …(теле)
3.Здоровье дороже…(богатства)
4.Здоровье дороже денег: здоров буду – и денег …(добуду)
5.Кто не болен, тот здоровью цены…(не знает)
6.Курить - здоровью…(вредить)

7.Здоровому и нездоровье здорово, а нездоровому и здоровье…(не здорово)
8.Здоровье не купишь – его разум…(дарит)
Ведущий: Эстафета «Самый ловкий»
Нужно детям пробежать по лавочке прямо, мамам пробежать боком, папам пробежать перепрыгивая через лавочку, затем забросить мяч в корзину от линии и передать эстафету следующему участнику соревнований.
Слово жюри.
Ведущий: Эстафета «Прыг – скок»
Дети прыгают на хоппах, мамы с мячом в рука, папы с мячом зажатым между колен до колпачка и обратно.
Ведущий: **Конкурс « Умники и умницы**»
Вопросы:
1.Специалист по методике дошкольного образования. (методист)
2.Отец и мать ребенка.(родители)
3.Сбор родителей для решения педагогических проблем. (родительское собрание)
4.Распорядок жизнедеятельности ребенка на протяжении суток. (режим дня0
5.Наука о воспитании и обучении (педагогика)
6.Какие наказания недопустимы? (телестные0
7.На основе культурно - гигиенических навыков у детей формируются. (привычки)
8.Преподаватель физической культуры в детском саду. (инструктор по физической культуре.)
Или викторина по видам спорта. Дети и взрослые перечисляют виды спорта, кто больше назовет.
Ведущий: Наступило время для заключительной решающей « **Семейной эстафеты»**
1.Первая пара детей бежит в «Штанишках шалунишках»
2.Вторая пара: один ребенок в обруче, другой ребенок держится за обруч.
3.Папа держит ребенка за ноги, то идет на руках. « Тачка»
4.Двое родителей несут ребенка на руках, крест на крест.
5.Мама несет ложку с шариком.
6.Папа с клюшкой и шайбой бежит обегая кегли.
7.Папа или мама бежит в калошах.
Ведущий: Пока жюри подводит итоги последнего конкурса, предлагаю посмотреть **выступление группы поддержки**. Или подвижная игра « **Ловишка с ленточкой», «Собери мячи».**
Слово жюри. Награждение победителей.
Лиса: Большое спасибо, ребята, за прекрасный праздник!
Кот: Мы многому научились у вас!
Лиса: И родителям – большое спасибо!
Ведущий: Праздник подошел к концу. Хочется поблагодарить и детей, и родителей за участие, терпение, выдержку, смех..
Пусть как цветы
В краю родном
Растут ребята наши
Пусть будут крепче с каждым днем
И с каждым годом краше.

Фото на память. Круг почета команд.

«Древнегреческие олимпийские игры»

Спортивно - познавательный праздник для детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх.
2. Развивать скоростно-силовые способности мышц рук и ног.
3. Способствовать комплексному развитию двигательных навыков.
4. Воспитывать чувство команды.

Материалы и оборудование:

Обручи -2 шт; конус- 2 шт; корзины- 3 шт; мешочки с песком- 12 шт; самокаты – 2 шт; «лошадки»- 2 шт; барьеры- 2 шт; хоппы- 2 шт; плакаты с изображением Бога Зевса, Геракла и Гермеса; силуэты двух амфор с изображением греческих атлетов; силуэт чаши с огнем с электрической подсветкой; карта с видами Древних Афин и стадиона Олимпия; хитоны (накидки с греческим орнаментом) для прекрасных гречанок и богини; лавровые венки на головы атлетов; вазы для победителей; фонограмма греческой народной мелодии.

Ход праздника:

Под « Спортивный марш» М.Протасова дети входят в зал.

Ведущая (греческая богиня, покровительница искусства - Терпсихора).

-Здравствуйте, дорогие ребята!

Здравствуйте, уважаемые гости!

Ребята, мы сегодня с вами отправимся в путешествие. Вы уже знаете, что в далеком – далеком прошлом, более двух тысяч лет назад, в городе Олимпия зародились Олимпийские игры. Много стихов и песен сложено о них. Олимпийские игры – это очень большой спортивный праздник. Через машину времени мы отправимся в Древнюю Грецию, в гости к эллинам. Машина времени нас быстро доставит в прошлое. Но чтобы вы не устали и были готовы к предстоящему испытанию, надо сделать разминку.

(дети выполняют общеразвивающие упражнения с речевкой под ритмическую музыку М.Протасова «Разминка»).

Речевка:

«Мы разминку начинаем, руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх, отдохнет спина у всех.
(подтягивания, руки в стороны и вверх)
Мы на плечи руки ставим, начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим, раз, два, три, четыре, пять!
(руки к плечам, вращение плечами вперед и назад).
Руки ставим перед грудью, в стороны разводим,
Мы разминку делать будем при любой погоде.
(руки перед грудью, рывки руками в стороны)
Руку правую поднимем, а другую вниз опустим.
Мы меняем их местами, плавно двигаем руками.

(одна прямая рука вверх, другая - вниз, плавно движением одна рука отпускается, а другая поднимается).
А теперь давайте вместе, пошагаем все на месте.
(ходьба на месте)
Ведущая:
- Вот теперь можно отправляться в путь.
(Дети встают в колону, парами проходят в туннель и выходят с другой стороны. Одевают на головы лавровые веночки)
Ведущая:
- Смотрите, ребята, мы попали на юг Древней Греции. В этой стране состоялись первые Олимпийские игры. Самые крупные спортивные состязания проходили на красивом стадионе, окруженном рощами, Олимпии. Когда назначались игры, повсюду объявлялось священное перемирие. Никто не мог воевать, никто не имел право войти в Олимпию с оружием. Кто эти правила нарушал, того ждали проклятия богов и штраф.
Древние греки высоко ценили спорт. Олимпийцами могли стать только мужчины и только греки, женщинам не разрешалось участвовать в мужских соревнованиях, они проводили свои собственные игры. Участники состязаний соревновались обнаженными, они не стеснялись своего крепкого мускулистого тела. Греков и богов изображали в виде стройных сильных людей.
- Ребята а как называли спортсменов в Древней Греции?
Дети:
- Атлеты.
Ведущая:
- Молодцы! Теперь мы начинаем наши состязания. Попробуем испытать наши силы на земле Древней Олимпии.
На Олимпийские игры прибыли команды «Гермес» и « Геракл», названные в честь самых сильных атлетов - богов Древней Греции. Поприветствуем их. Наши состязания будет судить строгое, но справедливое жюри:
- Богиня Любви и красоты - Афродита.
- Богиня Мудрости - покровительница ремесел и знаний – Афина Паллада.
- Богиня, хранительница семьи и домашнего очага - Гера.
За победу в каждом конкурсе команде будет вручаться кубок, на котором изображен греческий атлет, соответствующего вида спорта.
Ведущая:
Олимпийские игры длились пять дней. В первый день атлеты приходили в храм Зевса в Олимпии, просили быть к ним благосклонным, зажигали священный огонь и давали клятву бороться честно.
(Предлагается командам встать. Включается чаша с огнем)
Клятва: Я буду бороться честно за моих богов и за моё отечество, и оставлю после себя добрую память. Я буду подчиняться законом соревнований!
Дети: Клянусь!!! Клянусь!!! Клянусь!!!
Ведущая: На второй день начинались соревнования – состязания на боевых колесницах, запряженных четверкой лошадей.
(Проводятся эстафета на самокатах).
Подведение итогов эстафеты.

Ведущая:
-В последующие дни на стадионе соревновались мастера самого трудного вида спорта - пентатлона, которое означает пятиборье, т.е. один спортсмен принимал участия в пяти видах спорта.
- Как вы думаете, что это за виды спорта? (бег, прыжки, метание, борьба, прыжки через препятствие на лошадях).
- Ребята, Олимпийцы в древности бегали в центре стадиона по прямой линии, на один стадий (192 м). Геракл измерил это расстояние - вышло 600 стоп. От слова стадий произошло слово « стадион». Попробуем и мы так побегать.

(Проводиться эстафета « Кто первый займет обруч». На линии старта лежат два обруча. Из каждой команды вызывается по одному участнику. По сигналу дети бегут до колпачка, оббегают его и возвращаются к линии старта, занимая обруч. Кто первый занял обруч, тот приносит команде очко. Подводятся итоги эстафеты.
Ведущая:
- Молодцы! Мне понравилось, как вы это сделали. Теперь посмотрите на следующую картинку. Какой это вид спорта?
Дети: - прыжки в длину!
Ведущая:
Да, это прыжки в длину. В Древней Греции атлеты прыгали в длину с камнями или гантелями. А у нас будет эстафета с прыжками на «попрыгунчиках» (хоппах).
Подведение итогов эстафеты.
Ведущая:
- Между состязаниями для атлетов танцевали прекрасные девушки- гречанки. Сейчас мы увидим танец « Сиртаки».
(Девочки в греческих нарядах – хитонах исполняют танец «Сиртаки» композитора М. Теодоракиса.
Ведущая:
- Следующим испытанием было метание. Древние греки метали копья и диски. Теперь и мы превратимся в метателей. Метание мешочка в корзины. Подведение итогов.
Ведущая:
- Четвертым видом состязаний была - борьба. Ребята, а как вы думаете, кто побеждает в борьбе?
Дети:
- Сильные и ловкие.
Ведущая:
- А ну-ка покажите свою силу!
(Проводиться игра « Перетягивание». Команды стоят в две шеренги друг против друга. Участники разных команд парами берутся за руки по сигналу
«Сойдись» (кистью за запястье). По сигналу «тяни» каждый старается перетянуть соперника за линию своего поля, проигравший выходит из игры. После окончания перетягивания подсчитывается количество выигравших).
Ведущая:
- Последним видом пятиборья были скачки на лошадях. Мы превращаемся в быстрых наездников.

(Эстафета « Быстрые лошадки». Мальчики верхом на «лошадках» перепрыгивают барьеры высотой 30 см). Подведение итогов конкурса.

Ведущая:

- Третий день посвящается соревнованиям молодых людей. Они выполняли все тоже самое, что и взрослые спортсмены. Только задания у них были легче (более короткая дистанция, меньше длина прыжков).

- Ребята, давайте вспомним, какие соревнования были у взрослых спортсменов?

(Ответы детей)

Ведущая:

- Правильно. Но на Олимпийских играх соревновались не только спортсмены, но и поэты, чтецы, музыканты и певцы, которые воспевали победителей. В последний день Олимпийских игр у храма Зевса проходило торжественное, праздничное награждение. Громко объявлялись имена победителей, им вручали лавровую ветвь, перевязанную алой лентой и вазу с маслом. Зрители шумно приветствовали чемпионов, забрасывая их цветами. Победители пользовались большим почетом и уважением, в их честь слагали гимны и песни, на площадях устанавливали памятники, чемпионам выдавали денежные призы. Вот так проходили Олимпийские игры в Древней Греции.

(Награждение всех участников памятными кубками и медалями (шоколадными), а победителям – «греческую вазу»).

- А сейчас мы с вами поиграем. Когда звучит музыка, вы должны превратиться в какого – нибудь спортсмена, а мы угадаем какой это вид спорта.

Звучат фанфары.

Ведущий:

- Молодцы! Вы соревновались, как настоящие олимпийцы. Показали свою силу, быстроту, ловкость. А сейчас нам пора возвращаться в наш XXI век, машина времени перенесет нас в одно мгновение домой.

(По окончании праздника дети фотографируются с Богинями.)

Сценарий спортивного праздника совместно с родителями для старших дошкольников «Мама, папа, я – дружная семья!»

Предварительная работа: отбор семей-участников; знакомство родителей с этапами соревнований; изготовление отличительных элементов участников; разучивание с детьми песни «Физкульт-ура!» сл. З.Петровой, муз. К.Чичкова, стихов, подвижных игр, соревнований; подготовка музыкальных номеров, выступлений детей кружка современного танца; подбор костюмов персонажей, стихов и загадок, музыкального сопровождения, фонограммы, спортивного и нестандартного оборудования, призов.

Цели и задачи:

Формировать навыки здорового образа жизни у подрастающего поколения и внедрять их в семьи через детей;

Включить здоровьесберегающие технологии;

Развивать творческие способности;

Стимулировать активность детей;

Обеспечить эмоциональное благополучие;

Прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту.

Стандартное и нестандартное оборудование: костюмы (заяц, лиса, птица, медведь); обручи, обручи с веревочками, большие мячи, скакалки, футбольные мячи, подарочные пакеты, большие пирамиды, воздушные тары, маленькие мячи, канат, платочки; музыкальный центр, записи для музыкального сопровождения праздника, фонограмма песни; наборы игрушек, фотоальбом, грамоты, сладкие призы.

Средства обучения: стихи, песни, имитационные упражнения, конкурсы-соревнования, соревнования с элементами спортивных игр, загадки, танцы, подвижные игры, музыкальное сопровождение праздника, кружковая работа.

Ход праздника:

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости! Сегодня мы с вами собрались для участия в празднике, который называется «Мама, папа, я - дружная семья!», в нем будут состязаться семьи нашего детского сада. Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

Под марш в зал входят семейные команды.

Ведущий: Дорогие дети, мамы, папы! Мы рады вас приветствовать на нашем празднике. И чтобы немного улеглось ваше волнение, предлагаем послушать стихи и песню, которые приготовили наши дети.

1 ребёнок:

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом очень дружим.
Спорт - помощник!
Спорт - здоровье!
Спорт - игра! Физкульт- ура!

2 ребёнок:

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравиться нам
Делать по порядку:
Весело шагать, руки поднимать,
Приседать и вставать,
Бегать и скакать!

Ведущий:

С кем, ребята, вы дружны?
Знать об этом все должны!

Дети:

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!

Песня «Физкульт-ура!» Сл. З.Петровой, муз Ю. Чичкова.

Ведущий: Перед тем как приступить к соревнованиям, необходимо сделать разминку. А помогут нам в этом лесные звери.

1 ребёнок:

Раз-присядка, два- прыжок
И опять присядка.

А потом опять прыжок
Заячья зарядка! Покажите как?
2 ребёнок:
А лисята, как проснутся,
Очень любят потянуться,
Обязательно зевнуть ,
Ловко хвостиком махнуть! Ну, как?
3 ребёнок:
Птичка скачет, словно пляшет
Птичка крылышками машет
И взлетает без оглядки
Это птичкина зарядка! Так сумеете?
4 ребёнок:
Ну а мишка косолапый,
Широко разводит лапы,
То одну, то обе вместе,
Дома топчется на месте
А когда зарядки мало
Начинает всё сначала,
А вы так сумеете?
Ведущий: Спасибо, зверюшки! Ну, вот наши участники немного размялись, стряхнули волнение, приступим к соревнованиям.
Соревнование «Туннель»: Папа и мама держат обручи, сын или дочь поочерёдно пробегают через обруч. Родители, по мере того как пробежит ребёнок, переставляют освободившийся обруч вперёд. Побеждает команда, которая быстрее завершит дистанцию.
Ведущий: А сейчас загадка для следующего конкурса:
Он сети, как рыбак, готовит,
А рыбы никогда не ловит. (Паук)
Соревнование «Паучки»: По сигналу участники бегут к обручу, к краям которого прикреплены верёвки. Связав верёвки между собой - «сплетя паутину», бегом возвращаются обратно. Побеждает команда, которая правильно и быстро сплела паутину.
Ведущий: А теперь, пока жюри подводит итоги двух конкурсов, я предлагаю посмотреть выступление нашей гостьи.
Песня «Мой сказочный принц».
Ведущий: Теперь наступило время для самого ответственного соревнования.
Соревнование «Семейная эстафета»:
1 – ребёнок - «Мячики» (прыжки на мячах)
2 – мама - «Весёлая верёвочка» (прыжки на скакалках)
3 – папа - «Футболист» (провести мяч ногой)
4 – вместе - «Гусеница» (зацепившись за скакалку добежать до предмета)
Ведущий: Пока жюри подводит итоги последнего конкурса, предлагаю посмотреть следующих наших гостей. Танцевальная группа «Здравики».
Танец «Зимушка-зима».

Ведущий: Следующие конкурсы отдельные для мам, пап и детей.
Соревнование «Воздушный шар»: Папам необходимо быстро надуть воздушный шар и отбивать его головой до тех пор, пока он не упадёт на пол.
Соревнование «Волшебный обруч»: Мамам надо как можно дольше крутить обруч на талии.
Соревнование «Собери снежки»: Дети быстро и как можно больше должны собрать снежков.
Ведущий: Жюри подводит итоги конкурса, а у меня приготовлена игра для зрителей «Перетягивание каната».
Ведущий: Последний конкурс самый решающий. Необходимо зацепиться за руки и громко крикнуть: «Мы самая дружная семья! Ура!»
Ведущий: Дорогие участники и гости нашего праздника, соревнования закончены. Пока жюри подводит общие итоги я предлагаю поиграть в самую любимую игру детей.
Игра «Ловишки с платочками»

Жюри подводит итоги и награждает победителей.
Команды делают круг почёта.

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.:Просвещение, 1983.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. - М.: Сфера, 2018.
3. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.
4. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. - М.: Гном и Д, 2013.
5. Верник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: Сфера, 2016.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! - М.: Аркти, 2014.
7. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М.: Скрипторий, 2016.
8. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Скрипторий, 2016.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011.
10. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. - М.: 5 за знания, 2015.
11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: Сфера, 2012.
12. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура» - С. Пб.: Детство-пресс, 2017.
13. Дадыгин С.В., Маслов М.В. Богатыри земли российской. - М.: Просвещение, 2015.
14. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.
15. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах, Москва, 2017.
16. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятия, Москва, 2015.
17. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей 6-7 лет.- М.:Сфера,2014.
18. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста, С.- Пб.: Детство-пресс, 2012.
19. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М.: Владос,2013.
20. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов-на- Дону: Феникс, 2005.
21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.
22. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду – Ростов-на-дону, Феникс, 2010.
23. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. М.: Сфера, 2004.
24. Микляева Н.В. Мониторинг эффективности реализации образовательной программы ДОУ – Творческий Центр, Сфера, 2013.
25. Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ образовательная область «Физическая культура», Воронеж, Метода, 2013.
26. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - С.-Пб.: Детство-пресс, 2015.

27. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Айрис пресс, 2014.
28. Николаева Н. И. Школа мяча-С.-Пб.: Детство-пресс, 2018
29. Силантьева С. В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, С.-Пб.: Детство-пресс, 2013.
30. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря – С.-Пб.:Детство-пресс,2015.
31. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: Сфера, 2015.
32. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – Москва, Издательство Гном и Д, 2013.
33. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников (5-7 лет). - М.: Гном, 2013.
34. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - С.- Пб.: Детство-пресс, 2015.
35. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». - С.-Пб.: Детство-пресс, 2006.
36. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей (старших дошкольников), С.-Пб.: Детство-пресс, 2010.
37. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду(сценарии спортивных праздников и развлечений). – С.-Пб.: Детство-пресс, 2011.
38. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом. - М.: Эксмо, 2004.
39. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Академия, 2010.
40. Юганова И.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований – УЦ «Перспектива», г. Москва, 2015.
41. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: Владос, 2013.