

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1

СОГЛАСОВАНО

Директор СПДОСШОР №1
 Е. В. Иньков

Протокол педагогического совета
№ 3 от «29» апреля 2014



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

 М.Р. Катунова
Приказ № 1496 от «5» 06 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«ОТ ИГРЫ К ЗДОРОВЬЮ. ПЕРЕД ШКОЛОЙ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Автор-составитель:
Шелохнева В. А.
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
Протокол № 6 от «5» июня 2014

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

Программа «От игры к здоровью. Перед школой» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой **физкультурно-спортивной направленности**. Обучение по данной программе является платной образовательной услугой.

В программе предлагается учебный материал, способствующий решению задач физического воспитания дошкольников 6 лет (седьмого года жизни) с учетом возрастных особенностей развития, в соответствии с меняющимися условиями окружающей среды.

Возраст 6 лет является важным периодом развития физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов как в повседневной деятельности, так и в специально организованной, например в занятиях физической культурой. Соответственно одновременно с физическим развитием с 6 лет начинается бурное развитие различных психических функций, в том числе и высших. Снижается характерная для возраста 4-5 лет легкая возбудимость нервных центров в связи с усилением тормозных процессов. Значительно улучшается работа двигательного участка коры головного мозга: именно поэтому движения детей 6-7 лет становятся более координированными и разнообразными. Совершенствуется вторая сигнальная система в связи с формированием и развитием в коре головного мозга центров чтения и письма.

Возраст 6 и особенно 7 лет оказывается критическим в социально-психологическом и в психофизиологическом плане. Учебная деятельность приобретает для детей характер основной и специальной в своих формах. Происходят резкие изменения в сторону совершенствования процессов, связанных с вниманием, памятью, мышлением. Высокая учебная мотивация, познавательная активность, эмоциональность ребенка этого возраста определяют совмещение четкой организации и дисциплины со свободой и самостоятельностью детей на занятиях физической культурой.

Возможности воздействия средств физической культуры во многом ограничены, однако применение данной программы может в значительной мере способствовать коррекции поведения конкретного ребенка в соответствии с его возможностями.

Актуальность программы состоит в направленности на повышение адаптивности ребенка к окружающей обстановке, привития навыков общения со сверстниками.

Программа актуальна для детей с различными формами психической, физической и социальной дезадаптации, причинами которой, могут быть педагогические просчеты родителей, дефекты социального, физического, психического развития, особенности характера, темперамента и другие личностные характеристики.

Программа педагогически целесообразна, так как она поддерживает родителей в их педагогических и родительских функциях, развивает успешность ребенка, способствует раскрытию собственного позитивного имиджа ребенка.

Новизна программы:

- ◆ предложена авторская система распределения учебного материала и методики обучения в соответствии с возрастными особенностями обучающихся седьмого года жизни;
- ◆ существенно увеличена динамическая плотность занятий за счет гармоничного введения упражнений на расслабление, чередования упражнений различной направленности;

Практическая значимость данной программы:

- ориентации родителей учащихся на развитие и оздоровление ребенка, на достижение спортивных результатов (приложение 3);
- содержательная основа программы делает ее универсальной и позволяет строить

образовательный процесс с детьми в зависимости от настроения, возможностей, места занятия в расписании, времени начала занятия и др.

- разработанная автором методика обучения доказала свою эффективность: она существенно повышает уровень развития двигательных способностей учащихся.

Цель программы: Подготовка к школьному обучению средствами физического воспитания через сохранение позитивного физического и психического здоровья ребенка.

Задачи обучающие:

- ◆ создать предпосылки для оптимальной адаптации детей к современным условиям жизни, в частности к трудностям будущего школьного обучения.
- ◆ создать условия для освоения прикладных умений и навыков;
- ◆ обучить выполнению базовых элементов общей физической подготовки;
- ◆ содействовать овладению учащимися основами техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

развивающие:

- ◆ формировать у детей правильную осанку;
- ◆ развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, силу, быстроту и выносливость).
- ◆ содействовать творческому развитию ребенка.

воспитательные:

- ◆ содействовать формированию у ребенка интереса к занятиям в спортивном зале.
- ◆ способствовать развитию коммуникативных качеств личности ребенка;
- ◆ воспитывать у детей дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость.

Отличительные особенности программы.

Занятия по программе имеют ряд *методических и организационных особенностей:*

- родители и ребенок ориентированы на достижение положительных результатов ребенком безотносительно к достижениям всей группы;
- технология реализации программы предполагает присутствие взрослого сопровождающего на занятии;
- преобладание игрового содержания в занятии (80-90% от всего времени);
- объемы предлагаемых нагрузок не указаны вследствие их различных выражений:
 - количество повторений при выполнении общеразвивающих упражнений,
 - время выполнения упражнения при проведении ролевых, творческих, подвижных и спортивных игр,
 - пройденное расстояние при выполнении беговых и прыжковых упражнений, а также полосы препятствий,

Характеристики объемов не имеют стабильного характера, они зависят от:

- степени усвоения двигательных структур того или иного упражнения группой,
 - индивидуальных особенностей детей (свойства психодинамики ребенка),
 - степени переносимости нагрузок в зависимости от состояния здоровья и настроения детей конкретной группы,
 - места конкретного упражнения в занятии,
 - места занятия в общем расписании группы.
- программа разработана и адаптирована к условиям спортивной базы специализированной спортивной школы, имеющей в наличии гимнастическое оборудование (методическое обеспечение);
 - содержит теоретический материал для родителей или сопровождающих ребенка

взрослых людей;

Условия набора.

В группы для занятий по данной программе принимаются мальчики и девочки седьмого года жизни, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы.

Программа физкультурно-спортивной направленности «От игры к здоровью. Перед школой» рассчитана на 1 год обучения.

Условия реализации программы.

Режим занятий:

- ◆ 1 год обучения (8 месяцев учебного года) – занятия 1 раз в неделю по 30 минут (32 часа за 8 месяцев учебного года), что соответствует рекомендациям СанПиНа по продолжительности занятий с ребенком седьмого года жизни.

Наполняемость групп - до 15 человек в группе.

Программа предполагает нахождение в спортивном зале не более одной группы занимающихся.

Важным условием реализации программы является присутствие сопровождающего ребенка взрослого на занятии. Роль взрослого заключается в анализе освоения программы ребенком, помощи ребенку в решении возникающих в процессе занятия бытовых проблем (выход в туалет, растрепавшаяся прическа, необходимость высморкаться, просто соскучился - побежал целоваться и др.).

Формы занятий

Программа «От игры к здоровью. Перед школой» предполагает групповые занятия с детьми 6 лет (седьмого года жизни). Учебно-воспитательный процесс по образовательной программе осуществляется в форме теоретических занятий (бесед) вне сетки учебных часов с родителями или сопровождающими, практических занятий (преимущественно игровых) с детьми.

В целом построение занятия традиционное: вводная, основная и заключительная части. В вводной, разминочной части помимо общеразвивающих упражнений (ОРУ), а также упражнений, формирующих готовность не только к физической, но и к активной психической деятельности (например упражнения на внимание), используется полоса препятствий и подводящие упражнения к основной части занятия. В некоторых случаях структура урока может быть многозвенной, т. е. основная часть делится дополнительно на самостоятельные две или более части. Заключительная часть занятия решает задачи снижения физической и оптимизации психической активности ребенка. Подводятся итоги, обращая внимание не только на фактическое выполнение физических упражнений, но и на индивидуальные особенности поведения ребенка во время занятия, его успехи.

Для занятий необходимо иметь спортивную одежду и обувь. Перед началом занятий с родителями проводится беседа об особенностях питания до и после занятия, о правилах одевания ребенка в зависимости от температурного режима в зале.

В процессе формирования групп проводится начальная диагностика уровня развития двигательных способностей детей в форме педагогического наблюдения, проблем со здоровьем ребенка в форме беседы с родителями или сопровождающими ребенка взрослыми.

Основные средства:

- беседы,
- упражнения общей физической подготовки,

- упражнения специальной физической подготовки,
- упражнения «школы мяча»,
- развивающие игры,
- физические упражнения творческого характера.

Ведущим средством программы является игра. Игра формирует практический интеллект, развивает коммуникативное поведение ребенка. Благодаря сильному эмоциональному воздействию игра способствует снятию неблагоприятных психических состояний. Понятие «игра» в данной программе рассматривается расширенно. Сюда включаются: игровая форма упражнений, ролевые упражнения, имитационные ситуации, соревновательные ситуации, собственно творческие, подвижные игры.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной (юбщеразвивающей) программы «От игры к здоровью. Перед школой» у ребенка:

- ◆ сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- ◆ расширится диапазон прикладных умений и навыков применительно к условиям спортивного зала;
- ◆ повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- ◆ сформируются умения выполнять базовые элементы на гимнастических снарядах;
- ◆ разовьются дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества.

Ребенок будет:

- Знать правила поведения в гимнастическом зале.
- Преодолевать полосу препятствий без ошибок технического характера, остановок и признаков утомления.
- Выполнять комплексы упражнений программного материала с правильной осанкой.
- Правильно отталкиваться и приземляться. Прыгать в глубину, в длину и в высоту в различных сочетаниях
- Залезать по канату на 2-3 м.
- Выполнять комплекс из 3-4 упражнений на батуте.
- Прыгать со скакалкой и выполнять комплекс прыжков через длинную скакалку.
- Выполнять перекаты вперед-назад и в сторону в комплексе с прыжками в глубину и в длину.
- Играть в групповые игры по правилам, избегать агрессивных проявлений.

Оценка результативности освоения программы и способы проверки ожидаемых результатов.

Программой предусмотрены следующие виды оценки результативности освоения:

- **текущая** – отслеживание результатов овладения программным материалом в процессе занятий, по необходимости обсуждение и рекомендации родителям после занятия;
- **итоговая** – в форме беседы с родителями по итогам продвижения ребенка по программе.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- ✓ анализа сохранения контингента группы и стабильности посещения занятий на протяжении заявленного периода освоения программы;

- ✓ анализа высказываний родителей при посещении занятий и в конце курса обучения (приложения 5,6);
- ✓ постоянного контроля эффективности применения средств физического воспитания через диагностику признаков утомления (приложение 1).
- проведения учета результатов выполнения упражнений-тестов в соответствии с образовательной программой 1995 года «Тесты мэра Москвы» (приложение 3);
- педагогических наблюдений осуществляемым преподавателем, при участии присутствующих на занятии родителей или воспитателей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего:	Теория	Практика
1	Теоретические занятия (для взрослых и детей)		Вне сетки учебных часов	
2	Общая физическая подготовка	6		
	Полоса препятствий			2
	Физические упражнения, направленные на сопряженное развитие двигательных и психических качеств.			2
	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке			2
	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке			2
3	«Школа мяча»	8		
	Упражнения с мешочками			4
	Упражнения с мячами			4
4	Специальная физическая подготовка	8		
	Упражнения со скакалками.			4
	Упражнения на батуте			4
	Акробатические упражнения			2
	Лазание по канату			2
5	Развивающие игры	4		
6	Физические упражнения творческого характера: специальные упражнения, этюды с использованием моторного содержания, игры.	3		
8	Контрольный учет физической подготовленности	1		
	Итого:	32		32

Содержание

1. Теоретические занятия.

для родителей или сопровождающих	для занимающихся
----------------------------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>правила техники безопасности</i> (правила техники безопасности и поведения в спортивном зале, основы страховки ребенка); ➤ <i>гигиенические основы занятий</i> (приложение 7). ➤ <i>система оценивания уровня физической подготовки в школе;</i> ➤ <i>тест-упражнения и правила их выполнения для детей 6 лет;</i> ➤ <i>питание</i> (основы питания ребенка до и после занятия); ➤ <i>итоговая аттестация ребенка</i> (уровень освоения программы ребенком). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>правила безопасного поведения в спортивном зале;</i> ➤ <i>понятие о правильной осанке;</i> ➤ <i>основы техники безопасности выполнения упражнений на батуте, гимнастической стенке.</i> ➤ <i>правила подвижных игр</i>
--	--

2. Общая физическая подготовка

Полоса препятствий

Упражнения объединяются в полосу препятствий, которая составляется из подручных гимнастических снарядов и мелкого инвентаря. Для запоминания препятствия получают названия: «мостик», «тоннель», «горка», «скала» и др. Препятствия осваиваются по отдельности, а затем целиком.

Ролевые задания в полосе препятствий:

«Гусеница» - ползание по наклонной гимнастической скамейке при помощи рук (высота до 1 м, что соответствует 4 рейке гимнастической стенки)

«Медвежонок» - перемещение по 4 рейке гимнастической стенки

«Лягушки» - прыжки на двух ногах по «кочкам» отстоящим друг от друга на расстоянии до 1м.

«Обезьянки» - перемещение по гимнастической конструкции, состоящей из кубиков и соединяющих их палок (высота 60 см)

«Червяки» - ползание по полу с пролезанием через гимнастическую скамейку.

«Дельфины» - пролезание между палок в гимнастической конструкции.

«Бревнышки» или «Карандашики» - перекувытки по гимнастическим матам

«В лесу» - перепрыгивание с опорой на руки через «поваленные деревья».

«Тоннель» - пролезание через тоннель, построенный из гимнастических матов и кубиков.

«Полоса препятствий №1» (развивает прикладные умения и навыки). Общее направление движения - по часовой стрелке и против часовой стрелки. С изменением высоты наклона гимнастической скамейки, расстояния между «кочками». Станции:

1. Бег на четвереньках
2. Ползание с помощью рук по гимнастической скамейке
3. Лазание по гимнастической стенке
4. Прыжки по кочкам
5. Ползание с помощью рук по гимнастической скамейке
6. Лазание по гимнастической стенке
7. Прыжки по кочкам
8. Лазание по кубикам
9. Ходьба в приседе
10. Пролезание через гимнастическую скамейку

«Полоса препятствий №2» (развивает прикладные умения и навыки). Движение по часовой

стрелке и против. Высота наклона гимнастической скамейки 1 м, расстояние между кочками 1-1,20 метра. Станции:

1. Бег на четвереньках спиной вперед.
2. Прыжки с ног на руки, с рук на ноги.
3. Ползание с помощью рук по гимнастической скамейке, подняв ноги.
4. Лазание по гимнастической стенке.
5. Прыжки на двух по кочкам с махом рук.
6. Ползание с помощью рук по гимнастической скамейке, подняв ноги.
7. Лазание по гимнастической стенке.
8. Прыжки на двух по кочкам с махом рук.
9. Пролезание между палками гимнастической конструкции.
10. Прыжки в приседе.

«Полоса препятствий №3» (развивает способность сохранять осанку в процессе двигательной активности). Станции:

1. Ходьба с мешочком на голове.
2. Залезание на 4 рейку гимнастической скамейки с мешочком на голове.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через кочки
4. Прыжки на двух, удерживая мешочек стопами
5. Перекаты по наклонной гимнастической дорожке, удерживая мешочек в руках над головой.

Физические упражнения, направленные на сопряженное развитие двигательных и психических качеств.

Ролевые задания на середине:

Ходьба или бег «лошадками» - перемещение на руках и ногах. Усложненный вариант – перемещение спиной вперед.

Прыжки «зайчиками» – прыжки с ног на руки, на ноги.

Ходьба «крабами» - перемещение на руках и ногах животом вверх. Усложненный вариант – спиной вперед.

Ходьба «цыпленком» - ходьба в приседе руки на коленях.

Прыжки «воробышком» - прыжки в приседе руки на коленях.

Имитационные задания на середине

«Летают мухи по всему залу, не сталкиваются и не падают. Ж-ж-ж!»

«Летаем бабочками» - бег в произвольном направлении с медленными взмахами рук.

«Летаем птицами» - бег в произвольном направлении, движения руками в соответствии с выбранным образом птицы. «Прилетели на ветку» - присесть на возвышение.

«Летательные аппараты в воздухе» - бег на повышенных скоростях в различных направлениях в соответствии с выбранным образом летательного аппарата. «Глушим двигатели. Приземляемся» - постепенная остановка с приседом в упор на руки.

«Летучие мыши» - произвольное перемещение по залу. «Летучие мыши легли спать» - имитация висящей на чем-либо летучей мыши.

«Играют и резвятся дети на полянке». По хлопку выполняют различные задания: лечь на живот; на спину; встать парами; встать в круг всем вместе;

Имитационные упражнения на середине

- «Аленушка» - пересаживания из седа на коленях.
- «Березка». Стойка на лопатках.
- «Бочечка» И.п. сидя, ноги согнуты, руки хватом за голень. 1 – перекат на спину, голова на грудь. 2 – и.п. без помощи рук.
- «Ванька – встанька» И.п. сед на полу руки за головой. Сесть и встать без помощи рук.
- «Велосипед» - имитация езды на велосипеде в положении лежа на спине.
- «Воробей». Прыжки в приседе.
- «Дощечка» - отведение туловища вперед и назад в положении стоя на коленях.
- «Дровосек» - наклоны вперед.
- «Ежик». Быстрая ходьба в группировке».
- «Жизнь моря». Рыбки морские коньки, звезды, крабы, медузы, дельфины в морской воде, среди солнечных лучиков.
- «Жираф». Ходьба на носках, руки за голову.
- «Зайцы». Прыжки с рук на ноги.
- «Звездочка» - прыжки ноги вместе, ноги врозь.
- «Змейка» - поднимания плеч из положения лежа на животе без опоры руками.
- «Змея» (усложненный вариант) То же, но с поворотом головы вправо, влево и с шипением.
- «Кенгуру». Выпрыгивания из приседа.
- «Книжка» - наклоны вперед из положения седа на полу.
- «Книжка вверх ногами». То же, но лежа на спине.
- «Колобок» - движения головой в различные стороны.
- «Кошечка» И.п. стоя в упоре на коленях. 1-2 - прогнуться, кошечка ласковая, «Мяу!» 3-4 – выгнуть спину, кошечка сердится «Ф-р-р!»
- «Крабы». Ходьбы в упоре лежа сзади ногами вперед.
- «Кузнечик». Прыжки на одной ноге.
- «Купание жабы». Имитируем плавание волшебной жабы, растворяющейся в свете солнечных лучей.
- «Листья падают». Последовательное падение кистей, предплечьев, туловища, ног.
- «Лодочка» - незначительное поднимание и удержание головы, рук и ног в положении лежа на спине. То же в положении лежа на животе.
- «Лодочка» (усложненная) То же, но покачаться, попеременно поднимая голову, ноги.
- «Лошадки». Бег на четвереньках.
- «Львенок» - поднимание плеч из положения лежа на животе с опорой руками.
- «Мишка». Ходьба на внешнем своде стопы.
- «Пингвин». Прыжки на двух, не сгибая ног.
- «Пропеллер» - разнонаправленные круги руками.
- «Пылесосы работают». Ходьба на руках с помощью партнера, держащего «пылесос» за колени.
- «Раки». «Крабы», но спиной вперед.
- «Сжималочки» - поднимание плеч.

- «*Стряхнуть воду*» – расслабленные махи кистями и пальцами.
- «*Тряпичная кукла*». Расслабленные повороты туловища, руки свободно болтаются вдоль туловища.
- «*Улитка*» - сед на коленях согнувшись, руки на полу.
- «*Улитка*» Сед на коленях согнувшись.
- «*Ушки у зайца*». И.п. сидя, руки сзади. Поочередное или одновременное сгибание – разгибание стоп.
- «*Цапля*». Стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны.
- «*Часики*» - наклоны в стороны.
- «*Чебурашка*» И.п. сед на пятках, руки за головой. 1 – локти вперед, глаза закрыть. 2 – и.п.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке

- «*Пружинка*» - полуприседы стоя на скамейке, с последующим подниманием на носки.
- «*Кошка*» - толчком двумя прыжок вперед со скамейки.
- «*Прыгаем через лужу*» - толчком двумя прыжок вперед в длину со скамейки.
- «*Повороты*» - повороты, стоя на скамейке.
- «*Цапля*» - стойка на скамейке, согнув одну ногу.
- Ходьба по скамейке, руки в стороны, за голову, за спину.
- «*Циркачи*» - сед по-турецки на скамейке из положения стоя и возврат в исходное положение.
- «*Самолетик*» - лежа поперек скамейки удержание ног и рук в воздухе.
- «*Гусеница*» - ползание по скамейке с помощью рук.
- «*Обезьянья разминка 1*» - бег руки на скамейке, ноги по полу.
- «*Обезьянья разминка 2*» бег руки на скамейке, ноги по полу и по скамейке поочередно.
- «*Обезьянья разминка 3*» прыжки руки по скамейке, ноги на пол и на скамейку поочередно.
- «*Обезьянья разминка 4*» прыжки руки по скамейке, ноги по полу с одной стороны скамейки на другую.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

- «*Норка*» - пролезание между рейками на разной высоте (до 50 см).
- Вис на руках (5 рейка) и ногах (2 рейка).
- Вис на руках лицом к стенке (8 рейка), спиной к стенке (6 рейка)
- «*Звездочка*» - вис на одной руке и одной ноге (6 и 2 рейки)
- Лазание по гимнастической стенке (Методическое обеспечение).

3. «Школа мяча»

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет «школу мяча».

Начальным этапом овладения «школой мяча» является комплекс упражнений с мешочками (сшиты из плотной ткани 10 x 10 см, набиваются промытым речным песком, рекомендуемый вес 150-200 г).

Упражнения с мешочками

- Исходное положение: сидя на коленях, мешочек на голове. Удержание мешочка.
- И.п. то же, мешочек на голове, 1-2 встать на коленях, руки вверх, 3-4 и.п.

- И.п. сидя боком, мешочек на голове, 1-2 встать на колени, 3-4 сед на другой бок, не уронив мешочек.
- И.п. стойка ноги врозь, мешочек лежит на полу между стоп. Наклоны вперед до касания мешочка ладонями ("Делаем лепешку").
- И.п. стойка ноги врозь, мешочек на полу между стоп. Прыжок вверх, соединяя ноги над мешочком ("Не наступи на него").
- И.п. стойка сзади мешочка. Прыжки через мешочек вперед, назад.
- И.п. стойка сбоку мешочка. То же справа налево и наоборот.
- И.п. сидя, мешочек в руках. Имитация броскового движения от груди. То же, но с небольшим броском.
- И.п. стоя, бросок мешочка вверх двумя руками с последующей ловлей.
- То же одной рукой.
- То же с хлопком руками во время полета мешочка.
- Броски мешочка обеими руками на дальность.
- Броски мешочка обеими и одной рукой в цель с места (горизонтальные и вертикальные цели).
- Броски мешочка в движущуюся цель - катящийся по полу большой мяч.
- И.п. сидя на полу. Передача мешочка под согнутыми ногами из руки в руку.
- И.п. лежа на животе. Поднимая плечи и голову, передача мешочка из руки в руку за спиной.
- И.п. лежа на спине, мешочек вверх. Поднимая ноги, захват мешочка ногами и опускание его на пол без помощи рук. То же в обратном направлении.
- И.п. стоя на скамейке, мешочек на голове. Поворот переступанием на 360° , руки в стороны.
- То же, но затем удержание мешочка на колене поднятой ноги ("Цапля на болоте").
- Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
- То же, но по узкой части скамейки; приседая в условленном месте; перешагивая через невысокие препятствия.
- Ходьба по кругу с мешочком в руках. По сигналу остановка с броском мешочка вверх. Передача мешочка из руки в руку над головой. Бросок мешочка из руки в руку перед собой.
- "Не урони мешочек". Мешочек на голове. Сесть ноги скрестно, встать без помощи рук.
- Залезание на 4 рейку гимнастической стенки с мешочком на голове.
- «Лифт». Стоя спиной к гимнастической стенке, приседание с мешочком на голове.
- Прыжки на двух с мешочком между стоп.
- Перекаты по наклонной плоскости с мешочком в руках.

Упражнения с мячами

Ведение мяча на месте, не глядя на него. Проверить на примере их взгляда, задавая любые ориентиры. 3-4 раза правой и 3-4 раза левой.

Ведение мяча правой и левой, продвигаясь произвольно по площадке (3 мин.) Напомнить, что вести мяч надо впереди - сбоку, толкая вниз, не наклоняясь слишком вперед.

Ведение на месте правой, левой, меняя высоту отскока (1 мин.)

Ведение мяча правой, левой рукой, свободно перемещаясь по площадке (1,5-2 мин.). Не бить мяч расслабленной кистью.

Ведение мяча правой, левой руками проводится бегом. После 15-20 сек. по свистку поменять руки (2 мин.). Ведение мяча попеременно правой и левой смена каждые 2-3 шага.

Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой (1 мин.).

Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой руками (1 мин.) Идти свободным шагом, мяч вести впереди - сбоку. Затем бегом.

Ведение мяча правой и левой, свободно продвигаясь по площадке (1 мин.).

Броски мяча в корзину с места. 2 команды в колонках против корзины на расстоянии 1,5-2 м. По очереди выполняют броски в корзину и становятся в конец колонны. Смотреть в передний край кольца.

Ведение мяча с изменением направления передвижения. В 2 колонны по 4-6 чел., у каждого мяч. Перед ними кегли (4-6 через 1,5-2 м). Друг за другом ведение мяча, обводя кегля, обратно по прямой. Повторить 4-5 раз.

Ведение мяча с изменением направления на площадку выставляются кегли. Свободное перемещение, обводя кегли то право, то левой.

Катание мяча в цель. Напротив каждой команды выставляются 5 кеглей. По очереди катя мяч, нужно сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

Броски мяча через скамейку одной рукой от плеча. По 3-4 раза. Передача мяча с передвижением по площадке парами.

Передача и ловля мяча. Строятся полукругом, называя имя ребенка, педагог быстро бросает ему мяч (2-3 раза не по очереди).

Удары мячом по полу с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч. То же другой ногой. Мяч следует легко бросать об пол, чтобы он отскочил невысоко. По 8-10 раз.

Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после удара о землю (6-8 раз).

Ведение и передача мяча друг другу. Стоят парами на 2-3 м друг от друга. Один ведет мяч 2-3 шага вперед, передает партнеру и т.д.

Эстафета бросков мяча в корзину. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий

Прокатывание мяча через ворота. Против каждой команды ворота в 2-3 м. По очереди катают мяч, стараясь попасть в них.

Броски мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его 3-4 раза.

Ведение мяча правой и левой и броски мяча в корзину с расстояния 10-15 м. Первые в колонках ведут мячи ближе к корзинам, останавливаются и бросают в них мячи 2-мя от груди, ведение обратно и передача следующим.

Броски мяча вверх и ловля его одной рукой - правой или левой. При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко. 4-6 раз.

Удары мяча об землю и ловля одной рукой 8-10 раз.

Броски вдаль от плеча.

Эстафета с ведением мяча. Ведение мяча и защита. В парах один с мячом – нападающий, другой без мяча защитник. Нападающий ведет мяч к корзине стремится бросить, защитник не дает. Все стоят в кругу, один в центре. Он пасует всем по очереди, потом меняется с последним.

2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Приставными шагами, передавая мяч партнеру, перемещаются до кегли и идут в конец. Выполнять вправо и влево (2 мин.)

То же плюс ведение мяча 2-3 шага с ведением - пас.

Малоподвижная игра "Гонка мячей по кругу" (3 мин.) В широком круге передачи мяча, за ним другого, какой мяч догонит другой 2-3 раза.

«Попади в мяч» (4 мин.). Играющие стоят в широком круге. В середине лежит большой баскетбольный мяч, а игроки с маленькими мячами стараются сбить мяч или попасть в него. 2 попытки, если первый раз попал.

Перебрасывание мяча на расстоянии 3-4 м (1 мин.).

Игра "Поймай мяч" по трое, 2-ое перебрасывают мяч, третий стремится перехватить (3 мин.)

Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй" - все свободно играют в мяч. По сигналу все должны как можно быстрее поднять мяч вверх.

Броски в стенку и ловля после отскока.

Игра "Мяч в корзину". Все вокруг корзины с мячами. Корзина на $h = 150$ см. По сигналу все бросают мячи по корзину.

Подвижная игра "Вызов по имени". Делятся на 3-4 группы, вокруг обруча, в центре водящий. Бросает мяч вверх, называя кого-либо по имени. И меняются местами. Поймавший мяч снова бросает мяч вверх и вызывает кого-либо.

Игра "У кого меньше мячей" 2 равные команды, каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. По сигналу, нужно стараться перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает та команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Подвижная игра "Займи свободный кружок". Кружки $d = 50$ см, на расстоянии 1,5-2 м. Все встают в них, за исключением водящего и перебрасывают мяч в различных направлениях. Водящий старается, находясь между кружками, поймать мяч или коснуться его. Как только удастся это сделать, по сигналу, все начинают меняться местами, а водящий стремится занять любой кружок. Кто не встал в кружок - тот водящий. Варианты: водящих двое или несколько мячей.

Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя.

Подбрасывать поочередно правой и левой, ловить кистью и пальцами.

Удар мяча правой, ловля левой и наоборот.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей 2-мя руками.

Парами поочередное ведение мяча на месте.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения со скакалками

«Впрыгивание» - прыжок вперед и назад через скакалку.

«Змейка скакалкой». Ручка скакалки в одной руке, волнообразные движения скакалкой стоя на месте, с продвижением спиной вперед.

«Качалочка» - покачивание скакалки перед занимающимся.

«Книжка» - наклоны вперед из седа ноги вместе. Скакалка, сложенная вчетверо, накинута на носки.

«Миксер» - повороты туловища, руки вверх со сложенной вчетверо скакалкой.

«Не наступи» - бег через лежащие на полу (параллельно друг другу) скакалки.

«Перекидка» - вращение скакалки вперед и назад без прыжка.

«Перешагни» - перешагивание через сложенную вчетверо скакалку.

«Пройди по веревке». Положить вытянутую скакалку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

«Пропеллер» - вращение скакалки, сложенной вдвое.

«Прыжки через веревку боком». Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

«Прыжки через скакалку». Положить скакалку на пол, перепрыгивать через нее вперед, назад.

Бег через скакалку.

Игра «Удочка». Перепрыгивание через вращающуюся в горизонтальной плоскости скакалку.

Наклоны вперед и в сторону, руки вверх со сложенной вчетверо скакалкой.

Прыжки на двух.

Упражнения с длинной скакалкой. Перешагивание через качающуюся скакалку - раскачивать длинную скакалку на высоте пяти сантиметров от земли - первый вариант- ребёнок перешагивает через неё с места в обе стороны, второй вариант- ребёнок подбегает и перешагивает через скакалку, третий вариант- ребёнок подбегает и перепрыгивает с одной ноги на другую. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку - длинную скакалку вращают, почти касаясь земли - первый вариант- ребёнок подбегает и перепрыгивает через неё с одной ноги на другую несколько

раз, не задевая верёвку, второй вариант- ребёнок прыгает с ноги на ногу, делая на каждой по 2 прыжка. Комбинированные прыжки - первый вариант - прыгать через скакалку вперёд и назад, второй вариант - прыгать через скакалку с лёгкими промежуточными подскоками или поворотом кругом. Прыжки на бегу - вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через неё и выбежать.

Упражнения на батуте:

Сед на батуте в группировке, прыжки в седе, ладони на батуте.

«Дощечка» - прыжки ноги вместе.

Прыжки врозь, с поворотом.

«Зайчик» - прыжки сидя на коленях, ладони на батуте.

Сочетание всех видов прыжков.

Акробатические упражнения

Из положения лежа на спине группировка лежа.

Из положения лежа на спине группировка в положение сидя.

Из положения сидя перекаты в группировке вперед, назад («бочечка»).

Из положения упора присев перекат назад, вперед в исходное положение.

Перекаты в сторону в группировке из положения сидя на коленях.

Кувырок в сторону из положения упор присев.

Перекаты вперед, назад из положения стоя.

Кувырок в сторону из положения стоя.

Из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину толчком двух, кувырок в сторону.

Лазание по канату

Вис на прямых руках

Вис на согнутых руках

Хват каната ногами в положении сидя на полу (2 способа)

Вис при помощи ног и рук.

Лазание с помощью педагога.

Лазание по канату двумя способами.

5. Развивающие игры

«*Белые медведи*» (развивает быстроту реакции, образное восприятие ситуации). Двое детей, взявшись за руки, изображают белых медведей. Они должны окружить и поймать других участников игры. Пойманный присоединяется к медведям.

«*Боулинг*» (развивает глазомер, координационные способности). Сидя на полу или стоя сбить кеглю, покатав мяч по полу.

«*Будь внимателен*» (развивает способность к концентрации и переключению внимания). Дети бегают по кругу и по голосовой команде, данной с разными интервалами и вперемешку, выполняют задания: «Домик», «Елка», «Пень».

«*Вернись на место*» (развивает координационные способности и двигательную память). Участники сидят возле стоящих кегель разного цвета. По команде дети разбегаются в разных направлениях, выполняя одно из имитационных заданий. По команде нужно вернуться к своей кегле.

«*Вращай одновременно*» (развивает координационные способности). Сидя на полу, вращаем руки в разные стороны. Вращаем одну ногу и одну руку. Вращаем обе руки и обе ноги.

«*В уши попала вода*» (развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц). В положении лежа покачивать головой, вытряхивая воду из одного уха и из другого.

«*Делай одновременно*» (развивает точность мышечного усилия). Левой рукой гладить себя по

голове, правой похлопывать по животу. Правой рукой забивать гвоздь, левой гладить утюгом.

«*Запрещенное движение*» (развивает зрительную и моторную память). За преподавателем выполняются упражнения, кроме одного, предварительно запрещенного.

«*Змея в траве*» (развивает координационные способности, быстроту реакции, внимание). На ограниченной площадке водящий, ползая, ловит играющих. Кого он коснется, тот присоединяется к водящему. Игра заканчивается, когда все играющие превратятся в водящих.

«*Иголка и нитка*» (развивает произвольное внимание). Водящий в роли иголки бегаёт в произвольных направлениях, остальные (нитка) следуют за ним.

«*Игра с муравьем*» (развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению ног). На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. На вдохе с силой потянуть носки на себя, прислушаться, на каком пальце сидит муравей. На выдохе сбросить муравья, ноги расслаблены, отдыхают.

«*Игра с песком*» (развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению рук). На вдохе набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжать руки в кулак, удерживая песок. На выдохе постепенно посыпать песком пол. Отряхнуть руки.

«*Кто быстрее*» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности). На расстоянии 10 м друг от друга стоят участник и кегля. По команде надо поменяться местами с кеглей, стараясь сделать задание быстрее других.

«*Кто выше*» (развивает быстроту движений и быстроту двигательной реакции). Броски мяча вверх двумя руками с последующей ловлей.

«*Кулак-ладонь*» (развивает быстроту реакции, зрительно-моторную координацию). Кулак одной руки упирается в ладонь другой. Быстрая смена положений.

«*Лови-бросай, упасть не давай*» (развивает координационные способности, быстроту реакции). Упражнения в парах. Передачи мяча различными способами, стоя на расстоянии до 2 метров.

«*Ловишки*» (развивает скоростно-силовые качества, быстроту реакции, внимание и сосредоточенность). Водящий стоит в центре зала. Участники перебегают с одной стороны зала на другую. Кого «ловишка» успел поймать, становится водящим.

«*Меняйтесь местами*». Две группы, по сигналу бегут навстречу друг другу, не задевая и не сталкиваясь

«*Мяч, не падай*» (развивает координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание). Участники стоят по кругу и передают друг другу мяч. Потерявший мяч, бежит за ним, в это время участники меняются местами. Игра продолжается.

«*Не задень*». В зале расставлено все, что можно. Дети бегают между препятствиями, не задевая их

«*Передай мяч*» (развивает чувство коллективизма). Участники встают в две колонны. По сигналу передают мяч установленным способом. Последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда впереди оказывается ведущий.

«*Переселение лягушек*» (развивает чувство коллективизма). Выбрать «старшую лягушку» и маленькие лягушата приседают, опираясь руками об пол. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Во время перехода, смена положений рук, запрыгивание на препятствия. Прискакав в другое болото – дружное «Ква-ква»!

«*Переход через болото*» (развивает координационные способности). При помощи 2-х кочек переместиться на заданное расстояние, не наступив на пол. Игра продолжается, пока все играющие не преодолеют условное «болото».

«*Попади в цель*» (развивает скоростно-силовые способности, координацию, сосредоточенность и внимание). Броски мяча в обруч, лежащий на полу. Броски мяча в цель (поднятый обруч, висящий обруч, баскетбольная корзина).

«*Проведи мяч*» (развивает координационные способности, быстроту реакции). На полу расставляют различные предметы (кубики, кегли). Провести мяч между предметами различными способами. Катить мяч ногами, ударять мяч об пол двумя руками или одной, обходя предметы «змейкой».

«*Пятнашки мячом*» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность, внимание). Водящий ловит играющих. Кого запятнают (бросив мяч), тот становится водящим.

«*Слушай хлопки*» (развивает двигательную память, внимание). Играющие идут или бегут по кругу. На один хлопок коснуться пола, на два хлопка идти или бежать в обратном направлении, на три хлопка повернуться на 360 градусов.

«*Спящий кот*» (развивает скоростно-силовые качества, быстроту реакции). Водящий садится или ложится в середине зала. Вокруг резвятся мыши. По сигналу кот просыпается и ловит разбегающихся мышей. Пойманная мышь становится водящим.

«*Солнышко и тучка*» (развивает способность произвольно напрягать и расслаблять мышцы туловища). Солнце зашло за тучу, стало прохладно – сжаться в комок, задержав дыхание. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, раскинув руки и ноги.

«*Футбольные пятнашки*» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность, внимание). Водящий ловит играющих, ведя мяч ногами. Кого запятнают, тот становится водящим. Игра усложняется увеличением количества водящих с мячом (до 3-х).

«*Футбол раков*» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность, внимание). Играющие «раки», водящий старается запятнать кого-нибудь поролоновым мячом, игроки защищаются ногам

6. Физические упражнения творческого характера: специальные упражнения, этюды с использованием моторного содержания

Специальные упражнения

1. *Разминка для рук.* Ладонка, ладонка – поочередная постановка ладоней на пол

Кулачок, кулачок – постановка рук на кулаки

Домик, домик – постановка рук на пальцы

Мишка косолапый, наизнанку лапы – поставка рук на ладони пальцами внутрь и наружу

2. «*Три медведя*».

Жили – были три медведя, три медведя во бору, выходили на зарядку три медведя поутру.

Малыш – маленький мишка, ушастенький топтыжка (семенящий шаг на носочках).

Шла в розовой панамочке, купать топтыжку мамочка (мягкий, танцующий шаг).

И, важно, наконец, шел сзади всех отец (широкие, тяжелые шаги). Все дружно прыгнули в воду, радуются, плещутся.

Вышли медведи из воды, отряхиваются.

Топтыжке весело, он прыгает.

Мама пританцовывает,

Отец тоже пляшет, прыгает с ноги на ногу, тяжело переваливаясь.

3. «*Самолеты*». Все присели на середине зала. «Самолеты готовятся к полету, заводят моторы». Начинают вращать руками. Постепенно поднимаясь, «полетели» (побежали в произвольных направлениях. В «воздухе» выполняют повороты, ускорения. «Заходят на посадку», медленно приседая.

4. «*Цапля на болоте*». Машет крыльями, достает лягушку из болота, стоит на одной ноге,

качается вместе с камышами, прыгает.

5. Упражнения в парах и группой:

- «Паровоз с вагонами». «Может изменять путь и скорость, но должен помнить что вагоны могут потеряться»
- «Гусята», «Цепочка гусят вышла погулять. Не потерять никого, поднять если упадет»
- «Тоннель». Парами. Проползание – под широко разведенными ногами
- «Ворота». Проползание под стоящим в упоре лежа ребенком
- «Барьер». Перепрыгивание через стоящего на четвереньках ребенка
- «Ползуны». Пролезание под стоящим на четвереньках ребенком
- «Обнимательные пятнашки». «Поймал – обними ласково и снова ловим друг друга»
- Приседы в парах и стоя по кругу, взявшись за руки
- Упражнения с помощью в парах, основанные на взаимодействии («пистолетики», поднимания туловища лежа на спине, затем на животе, придерживая ноги)
- «Тяни-толкай». Перемещения парами с различными положениями рук.

Этюды

«Поездка на велосипеде». Участники, лежа на спине, крутят педали воображаемого велосипеда. По команде ускоряют или замедляют движение, комментируя цели поездки. Вариант – езда в обратном направлении.

«На морском дне». В морской глубине плавают и резвятся морские скатики. При появлении акулы, скатики прижимаются к дну, замирают. Как только акула уплыла, скаты продолжают плавать.

«Надувной мяч». Воображаемый мяч накачивается воздухом, увеличиваясь в размерах. Как только его перестали накачивать, мяч постепенно сдувается, превращаясь в лежащий на полу лоскуток.

«Веревки-палки». Руки завязываем на животе, над головой, за спиной. Разнообразные движения сильно напряженными руками. Задание: «Руки – крылья» (что они делают?); «Руки – веревки» (что они делают?); «Руки – палки» (как они работают?);

«Поиграем всем телом. Превратимся в корявую корячу на болоте. А теперь в мокрую тряпку на полу»; «Пройдемся как веселый человек. А теперь пробежимся как сумасшедшие. А теперь закричим во все горло»

«Штанга». Поднимание воображаемой тяжелой штанги. Бросок ее на пол, отдых

Статичные позы: усталый человек, радостный человек, ленивый человек. «Я маленький» (мне это нравится?), «Я – большой», «Я – тяжелый», «Я – легкий», «Я – толстый», «Я – худой» и т.д.

7. Контрольный учет физической подготовленности. Для оценивания результативности освоения программы проводится контрольный учет возможностей занимающихся в начале и в конце учебного периода. В этих целях используется таблица, разработанная для общеобразовательной программы по физической культуре для учащихся первого класса (таблица-приложение 3). По итогам выполнения контрольных нормативов проводится совместный с родителями анализ достижений ребенка. Количество очков, которому соответствует результат, показанный ребенком, служит для ознакомления родителей с функциональными возможностями ребенка перед школой. Важно указать родителям, что это не повод для сравнения детей в группе, а лишь показатель индивидуальных данных ребенка и повод к дальнейшим размышлениям и, желательно, действиям родителей по пути укрепления и совершенствования физического и

здоровья ребенка.

Методическое обеспечение программы.

Краткая характеристика возрастных особенностей ребенка седьмого года жизни.

Хорошо координированная походка, действия подконтрольны сознанию.

Настойчивы в преодолении трудностей.

Понимают мотивацию правильного выполнения.

Умеют анализировать успехи свои и других.

Могут высмеивать неудачников, но иногда и помочь друг другу.

Помогают охотно преподавателю.

Их уже привлекает результат.

Выполняют дома понравившиеся упражнения.

Можно добиваться от них качественного выполнения.

Иногда могут работать на вербальном уровне.

Основные правила организации занятий

- 1) Допускать к занятиям можно только после медицинского освидетельствования.
- 2) Вести занятия по плану - это гарантирует постепенность увеличения нагрузки.
- 3) Необходимо дифференцировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.
- 4) Необходимо воспитывать навыки дыхания в сочетании с движениями, правильной осанкой.
- 5) Следить за соблюдением правил безопасности (см. специальный раздел – Приложение № 3).
- 6) Поддерживать оптимальную степень нагрузки в занятии (плотность и интенсивность)
- 7) Следить за соответствием санитарно-гигиенических норм: достаточная освещенность, соответствие обуви и одежды температурному режиму.

Методические приемы обучения.

При ознакомлении детей с новыми упражнениями, а также во время их разучивания применяются разнообразные методические приемы: наглядный, словесный, действенно-практический.

- Наглядный показ в работе над новым движением играет важную роль. Он необходим при освоении технических навыков, упражнения в целом; Иногда при разучивании новых упражнений используется показ одного-двух успевающих детей.

- Словесные объяснения помогают детям понять методику исполнения движения, привлекают внимание к исправлению допущенных ошибок. Словесные объяснения необходимы при обращении внимания детей на правильное произношение терминов и условных выражений.

- Действенно-практический прием применяется для более точного и выразительного исполнения упражнения, оно может быть выполнено вместе с детьми.

Методические рекомендации к проведению занятий со скакалками

В данной возрастной группе приступают к систематическому разучиванию прыжков со скакалкой. Сначала дети осваивают упражнения с длинной скакалкой, которые состоят из пробеганий, перепрыгиваний, прыжков. Наиболее легкие из них - пробегания. В обучении они предшествуют перепрыгиваниям и прыжкам. При пробеганиях скакалку равномерно кружат в сторону занимающегося, сверху вниз. При этом в нижней точке она почти касается земли.

Пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее, надо тотчас же после того, как она пройдет мимо лица ребенка по направлению к земле.

После пробеганий переходят к разучиванию перепрыгиваний. Перепрыгивания представляют собой подготовительные 'упражнения для прыжка. Целесообразно вначале проводить перепрыгивания через неподвижную скакалку, подвешенную на высоте 3—5 см от земли (перешагнуть с места, перешагнуть с бега, прыгнуть с одной ноги на другую и т. д.). Такие же упражнения можно проделывать и через качающуюся скакалку. Затем переходят к перепрыгиваниям через вращающуюся скакалку. Скакалку вращают по отношению к занимаемому вперед (от лица к ногам). Вбегать для перепрыгивания ребенок должен сразу после того, как скакалка начнет передвигаться к земле.

Прыжки через длинную скакалку проводятся с промежуточным подскоком или без него. Если во время прыжка ребенок заденет скакалку, ее надо немедленно отпустить.

Для индивидуальных упражнений нужны скакалки разной длины. Необходимо объяснить родителям требования к длине скакалки, а каждому ребенку подобрать скакалку по росту.

Разучивание прыжков начинают с кружения скакалки вперед. Сигналом для подскока служит звук удара скакалки об пол при вращении. Детям объясняют, что кружить скакалку следует непрерывно, задерживая ее у пола. Подпрыгивать над скакалкой надо невысоко, настолько, чтобы не задеть ее ногами.

При прыжках ноги должны быть возможно меньше согнуты, носки вытянуты; туловище сохраняет прямое положение. Вращается скакалка в основном за счет движений кистей; руки не следует напрягать, держать их надо по направлению в стороны - вниз.

Вначале прыжки выполняются медленно, по мере их усвоения темп вращения скакалки (а соответственно и прыжка) увеличивается; усложняются и задания, вводится вращение скакалки назад.

Необходимо, чтобы дети делали небольшие перерывы для отдыха. Продолжительность непрерывных прыжков со скакалками при систематических занятиях может быть доведена у до 1,5—2 мин. Дышать во время прыжков надо равномерно, не задерживая дыхания.

Подводящие упражнения к прыжкам со скакалкой целесообразно предлагать для домашней работы в случаях, если ребенок не освоил базовые элементы курса «От игры к здоровью».

Подпрыгивать на месте: одна нога вперед—другая назад, ноги скрестно — ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивать с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивать с ноги на ногу, продвигаясь вперед (через начерченные на земле линии, из кружка в кружок); перепрыгивать с места предметы высотой до 30 см; спрыгивать с высоты в обозначенное место. Подпрыгивать на месте на двух ногах 30—40 раз подряд (повторять 2 раза). Прыгать в длину с места; в высоту с разбега.

Подпрыгивать на месте: с ноги на ногу; 1 раз низко, следующий раз выше, 2 раза низко, следующий повыше; подпрыгивать с движениями рук вперед, в стороны; подпрыгивать на двух ногах на месте 40 раз (повторять 2—3 раза); на одной ноге 10—15 раз. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед не менее чем на 3—4 м, на одной ноге (правой и левой) —2—2,5 м. Перепрыгивать на двух ногах последовательно 5—6 предметов (высотой 15—20 см); перепрыгивать боком в обе стороны невысокие и плоские препятствия (шнур, канат, мешочки с песком, кубики). Впрыгивать на возвышение в 20 см двумя ногами.

Методические указания к обучению упражнениям в ползании, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по канату.

Ползание и лазанье. Для 6-летних детей упражнения в ползании не менее полезны, чем для малышей. Особенно благоприятны они для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. Дети с удовольствием упражняются в ползании и легко осваивают новые комбинации движений на полу, а также скамейке.

Упражнения в ползании, переползании часто сочетаются с другими движениями. Например, детям предлагается подползти под 2—3 скамейки, поставленные параллельно, встать, повернуться и, перешагивая через скамейки, пройти в обратном направлении или подползти под веревку, натянутую между стойками, встать, разбежаться и перепрыгнуть с разбега через ту же веревку. Организация таких упражнений требует внимательного подхода. Успешность упражнений зависит от подбора и расстановки пособий. Так, при переползании через несколько скамеек их следует ставить на расстоянии не менее 2 м одна от другой. В противном случае выполнение упражнения затрудняется. При упражнении в ползании с прокатыванием головой мяча следует заранее расставить ворота, дуги, чтобы дети катили мяч и ползли в определенном направлении. Для этого упражнения удобны набивные мячи массой 1 кг, так как резиновый мяч легкий и катится от малейшего прикосновения.

Для *подлезаний и пролезаний* удобны гимнастические стенки. Дети, например, пролезают между рейками произвольным способом. Большой сноровки требует упражнение в пролезании между рейками разной высоты. Это упражнение можно выполнять как одновременно всей группой, каждый ребенок на своем пролете гимнастической стенки, так и цепочкой, последовательно пролезающая между рейками всей гимнастической стенки. Важно двигаться на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Одновременно используется несколько пролетов гимнастической стенки.

В данном курсе вводится подтягивание на наклонной скамейке лежа на животе, передвижение с помощью рук. Высота подъема скамейки значительно увеличена по сравнению с предыдущей возрастной группой. В этих упражнениях необходимо особенно тщательно варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей, помогая преодолеть подъем всем детям независимо от их возможностей.

Лазание по гимнастической стенке. На данном этапе значительно больше времени уделяется лазанью по гимнастическим стенкам. Все дети должны уметь влезать до самого верха стенки, переходить с пролета на пролет приставным шагом на высоте 4 рейки. Дети осваивают также переход с пролета на пролет с одновременным подниманием вверх по диагонали стенки (спускаются вниз вертикально по одному пролету).

Детей знакомят с лазаньем чередующимися шагами одноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом в него включаются левая рука и правая нога и т. д. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой. Ноги по заданию можно ставить на каждую рейку или через 1—2 рейки.

Для облегчения понимания этих способов детям предлагают сначала выполнить подводящие упражнения: 1) одновременно поднять вверх правую руку и согнутую в колене левую ногу, а

потом левую руку и правую ногу; 2) одновременно поднять вверх правую руку и согнутую в колене правую ногу, а затем левую руку и левую ногу. Эти же упражнения можно проделывать на полу у стенки, стоя во весь рост. Они помогают детям усвоить необходимую координацию движений при лазанье.

Дети уже различают разные способы лазанья. Они осознают свои ошибки, если на них указывает педагог, пытаются их исправить. Педагог показывает и объясняет последовательность движений рук и ног в лазанье чередующимся шагом. При этом он обращает внимание детей на правильное исходное положение, облегчающее необходимую координацию движений: одна нога, например левая, стоит на полу, другая - на первой, самой нижней рейке; правая рука охватывает рейку на уровне головы, левая - ниже, на уровне плеча. Такое исходное положение определяет перемещение разноименным способом. Для одноименного способа лазанья, т. е. лазанья с поочередным переносом с рейки на рейку одновременно одноименных руки и ноги, характерно другое исходное положение - если левая нога стоит на полу, то правая находится на первой рейке, но левая рука находится на уровне головы (выше), а правая охватывает рейку на уровне плеча.

Дети осваивают одноименный и разноименный способы лазанья. Они должны уметь их различать и применять сознательно по заданию педагога.

Лазание по канату. Необходимо создать условия для выполнения детьми подготовительных упражнений и ознакомления с лазаньем по канату. Прежде всего, ребенку дается задание встать у каната, захватить его обеими руками на уровне груди и затем постепенно перехватывать по очереди руки вверх, как можно выше. Следующее задание: стоя у каната в глубоком приседе, захватить его руками, постепенно перехватывать их вверх, затем, подтягиваясь руками и выпрямляя ноги, переходить в вис стоя. Эти упражнения служат формированию умения захватывать канат руками и выполнять движения, сходные с теми, которые совершаются при лазании по нему. Вместе с тем дети получают представление о тех усилиях, которые прикладываются, чтобы подтягиваться на руках. Одновременно развивается и сила рук, плечевого пояса, всего тела, особенно спины и живота. Не менее полезны следующие 2 упражнения:

1) захватить канат обеими руками на уровне груди и плавно выпрямить руки, перейти в положение вися стоя, попробовать в таком положении согнуть руки (кто сколько сможет); 2) захватить канат обеими руками, перейти в положение вися лежа, держась за канат, попробовать переступить ногами вперед, назад, в стороны, по кругу.

При лазании по канату удерживаются не только руками, но и в не меньшей мере ногами. Захвату каната ступнями ног дети учатся, сидя на гимнастической скамейке, поставленной рядом с отвесно висящим канатом. Держась руками за канат, ребенок разводит колени, поворачивает ступни подошвами вовнутрь и зажимает канат передними частями ступней. Этот способ захвата каната ногами наиболее доступен для дошкольников. Но их надо ознакомить и с другим способом, чтобы при попытках лезть по канату каждый ребенок умел выбрать наиболее удобный для себя вариант. Второй способ захвата каната ногами заключается в следующем: сидя у каната, ступню правой ноги повернуть носком внутрь и приложить наружной стороной к канату; ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать наружной стороной (сбоку) к канату с другой стороны; зажать канат ступнями. Упражняться в захвате каната ногами можно с веревкой, мешочком с песком, поместив его между стопами. В этом случае упражнения могут выполнять все дети одновременно.

В период подготовки детей к лазанью по канату используется еще одно упражнение. Приняв положение вися стоя, ребенок должен попробовать подняться на носки, захватить канат руками над головой повыше, затем, крепко держась за канат, оторвать ноги от пола, повиснуть на слегка согнутых руках и пробыть в этом положении немного —5—10 с. Если в том же исходном положении захватить канат руками немного ниже, примерно на уровне лица, то, оторвав ноги от

пола, можно повиснуть на нем на согнутых руках. Для того чтобы занять положение виса на согнутых руках, взявшись за канат над головой, надо слегка подпрыгнуть и одновременно подтянуться. Не менее важно объяснить, как надо слезать с каната, опираясь на ноги и перебирая руками. Спрыгивать с каната детям не разрешается.

Диагностика признаков утомления

Приложение 1.

Признаки	Степени утомления	
	1 (легкая) допустимая	2 (средняя) требуется снижения нагрузки
1. Окраска кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
2. Характер потоотделения	Локальное (в области подмышечных впадин)	Диффузное (лицо, плечевой пояс)
3. Характер дыхания	Незначительное учащение (до + 10 в 1 мин.)	Значительное учащение, возможно поверхностный характер
4. Внимание	Не нарушено, активное участие, адекватное выполнение команд	Нарушено, отвлечение от хода занятия, возможно возбуждение или торможение (вялость)
5. Координация движений	Не нарушена, четкое выполнение движений	Нарушена: неуверенность, неточность при выполнении движений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или малознакомых упражнений
6. Самочувствие	Нет жалоб, ощущение "мышечной радости", эмоциональный подъем	Жалобы на мышечные боли, усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжать занятие

Способы регулирования нагрузки.

Приложение 2.

1. Количество повторений каждого упражнения.
2. Темп выполнения.
3. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями.
4. Продолжительность выполнения упражнений.

Таблица

оценки результатов выполнения упражнений школьного многоборья для детей 6-7 лет

Очки	Упражнения многоборья						Очки
	Челночный бег 3x10 м с кеглями (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Поднимание туловища за 30 секунд (количество)		
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
20	10,0	10,2	140	130	18	13	20
19	10,1	10,3	139	129	17	-	19
18	10,2	10,4	138	128	16	12	18
17	10,3	10,5	137	127	-	-	17
16	10,4	10,6	136	126	15	11	16
15	10,5	10,7	135	125	-	-	15
14	-	10,8	134	124	14	-	14
13	10,6	10,9	133	123	-	10	13
12	-	11,0	132	122	13	-	12
11	10,7	11,1	131	121	-	-	11
10	-	11,2	130	120	12	9	10
9	10,8	11,3	128	118	-	-	9
8	-	-	126	116	11	-	8
7	10,9	11,4	124	114	-	8	7
6	-	-	122	112	10	-	6
5	11,0	11,5	120	110	-	-	5
4	-	-	118	108	9	7	4
3	11,1	11,6	116	106	-	-	3
2	-	-	113	103	-	-	2
1	11,2	11,7	110	100	8	6	1

Результат ниже таблицы свидетельствует о слабом развитии соответствующих двигательных качеств, от 1 до 4 очков об удовлетворительном развитии. Результат от 5 до 9 очков - хорошее развитие, от 10 очков и выше – отличное развитие двигательных качеств.

Меры безопасности при занятиях с детьми дошкольного возраста

Приложение 4.

1. Учить ребенка приемам самостраховки.
2. Не разрешать залезать на гимнастическую стенку, канат выше уровня, на котором можно его достать.
3. Избегать упражнений на прогибание в поясничном отделе, т.к. большинство нуждается в выпрямлении.
4. Вис на руках заменять предпочтительнее на смешанный, т.к. чрезмерная нагрузка на плечевой пояс и суставы вредна.
5. Длительное удержание трудных поз лучше заменить многократным повторением.

Приложение 5

Анкета 1.

(доврачебный контроль оздоровительного влияния занятий)

1. Болел ли ваш ребенок в прошлом году? Как часто и какова продолжительность заболеваний?
2. По сравнению с прошлым годом Ваш ребенок болеет: чаще, реже, также
3. Само заболевание протекало: тяжелее, легче, также.
4. Длительность заболевания: более длительное, менее длительное, такое же.

Приложение 6

Анкета 2.

(совместные действия педагога и родителей)

1. Как и следует ли нам с Вами формировать у ребенка сознательную потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями?
2. В какой форме хотели бы Вы сотрудничать с педагогом?
Ни в какой
Присутствовать на занятиях
Заниматься вместе с ребенком
3. Как Вам представляется урок физической культуры, какие навыки Вы бы хотели выработать у ребенка?
4. Не тревожит ли Вас уровень физического развития Вашего ребенка?
5. Чем конкретно Вы можете помочь педагогу?

Приложение 7.

Памятка родителям

1. Собрать дома простейший инвентарь для занятий: скакалку, мяч малый и средний.
2. Приобрести спортивную форму для занятий.
 - футболка, спортивные трусы или шорты, хлопчатобумажные носки, обувь на мягкой кожаной подошве;
 - спортивный костюм с длинными рукавами и брюками, шерстяные тонкие носки и обувь на мягкой, не скользящей подошве;
3. Брать с собой на занятия сменное белье и теплое питье, полотенце по необходимости.
4. Каждое утро начинать с небольшой разминки, желательны закаливающие процедуры.
5. Составить и соблюдать режим дня.
6. В осенний и весенний период проводить курс витаминизации ребенка.
7. После занятия не спешить выходить на улицу, особенно в холодное время года.
8. При малейшем недомогании ребенка, оставить его дома!

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Гимнастическая стенка (4 пролета)	шт.	4
2. Гимнастическая стенка (2 пролета)	шт.	1
3. Подвесная перекладина	шт.	2
4. Канат	шт.	3
5. Скамейка гимнастическая	шт.	4
6. Гимнастический мат	шт.	12
7. Кубы полые	шт.	7
8. Кубы поролоновые	шт.	10
9. Брусья высокие параллельные	шт.	2
10. Перекладина низкая	шт.	1

11. Перекладина высокая	шт.	1
12. Батут	шт.	1
13. Скакалки	шт.	12
14. Обручи	шт.	6
15. Мешочки с песком (вес 150-200 г)	шт.	15
16. Кегли разноцветные	шт.	10
17. Мячи поролоновые	шт.	4
18. Кружки поролоновые	шт.	20
19. Мячи пластиковые	шт.	5
20. Мостик гимнастический	шт.	1

Список литературы

1. Дошкольная педагогика. Под редакцией В.И.Ядэшко и Ф.А.Сохина. 1986.
2. Эмоциональное развитие дошкольника. Под редакцией А.Д.Кошелевой. 1985.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. 1981.
4. Веметченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
5. Мухина В.С.. Психология дошкольника, 1975.
6. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.
7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. 1976.
8. Оценка техники движений на уроках физической культуры. Под редакцией Г.Б.Мейксона и Г.П.Богданова. 1975.
9. С.В.Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене. 1982.
10. Методика физического воспитания школьника. Под редакцией Г.Б.Мейксона и Л.Е.Любомирского.
11. Масару Ибука. После трех уже поздно. 1992.
12. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. Физкультура для всей семьи. 1988.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. 1999.
14. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. Под редакцией В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкиной.
15. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина. 1997.
16. Игры детей мира. Сост. Т.И.Линго. 1998.
17. Популярная психология для родителей. Под редакцией А.С.Спиваковской. 1998.
18. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. 1999.
19. Осорина М.В. Секретный мир детей. 1999.
20. Мартынов С.М. Главное, попасть в точку. 1996.
21. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. 1999.
22. Чучаков Б.Н. Валеология. 1997.
23. Колбанов В.В. Валеология. 1998.
24. Попов С.В. Валеология в школе и дома. 1998.
25. Вильсон Г., Гриллз Д. Узнай коэффициент интеллекта своего ребенка. 1998.
26. Леонтьев А.В. Лечебная физкультура для детей со сколиозами и другими нарушениями. 1997.
27. Сергеева К.М., Попова Т.Л. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. 1997.
28. Грюнемюс Э.М. Вальдорфский детский сад. 1992.
29. Оздоровление детей в организационных коллективах. Практическое руководство. Ред.С.Д.Соловей. 1995.
30. Чистякова М.И. Психогимнастика. 1990.
31. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. 1984.
32. Коротков И.М. Подвижные игры детей. 1987.
33. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. 1983.